

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Teil I</b> .....	11
1. <b>Einleitung</b> .....	11
2. <b>Lernfeld Partnerschaft</b> .....	13
Allgemeines • Kommunikation • Toleranz •	
Ehrlichkeit • Eigenverantwortung • Freiheit • Einheit	
• Liebe	
3. <b>Der Schlüssel für jede Krise</b> .....	37
Wo stehe ich? • Was will ich? • Wie komme ich	
dahin?	
4. <b>Psychosomatik, Beziehung und Gesundheit</b> .....	48
Psychosomatik	
<b>Teil II</b> .....	57
<b>Register 1: Beziehungsphasen und ihre Bedeutung</b> .....	57
1. <b>Alleinsein</b> .....	58
Ich kann nicht allein sein • Ich will allein sein •	
Keiner ist gut genug • Mich will keiner • Ich traue	
mich nicht • Ich verlasse mich nie	
2. <b>Kennenlernen</b> .....	69
Immer wieder das gleiche Problem • Ich gebe mich	
völlig auf • Ich kann mich nicht entscheiden • Ich	
habe Angst vor Ablehnung • Ich will nicht enttäuscht	
werden • Ich verlasse mich so schnell	

<b>3. Zusammensein</b> .....	82
<b>Liebe:</b> Was ist nun eigentlich Liebe? • Keiner liebt mich wirklich • Ich kann nicht lieben • Meine Liebe ist so launisch .....	82
<b>Eifersucht:</b> Meine Eifersucht plagt mich • Mein Partner engt mich ein mit seiner Eifersucht .....	89
<b>Treue:</b> Mein Partner geht fremd • Ich halte nichts von Treue, aber mein Partner duldet es nicht .....	94
<b>Kommunikation:</b> Wir reden aneinander vorbei • Ich will immer Recht haben • Ich verstehe meinen Partner nicht • Ich komme mit den Gefühlsausbrüchen nicht klar • Ich sage nicht, was ich denke • Ich kann meinem Partner nicht alles sagen • Ich kann nicht streiten • Die wichtigsten Regeln für ein erfolgreiches Gespräch .....	96
<b>Sexualität:</b> Ich habe keine Lust mehr • Ich fühle mich überfordert • Ich will mehr • Unser Sex ist langweilig • Mein Partner will nur Sex .....	103
<b>Geld:</b> Ich will keine gemeinsame Kasse • Ich will einen reichen Partner • Ich kann nichts annehmen • Ich will nicht abhängig sein • Mein Partner liebt nur mein Geld .....	110
<b>Macht:</b> Ich habe nichts zu sagen • Ich kann nicht nein sagen • Mein Partner macht alles, was ich will • Ich kann nicht tun, was ich will .....	117
<b>Alltag:</b> Wir sind so unterschiedlich .....	124
<b>4. Trennung</b> .....	126
Ich kann nicht loslassen • Wir werden uns nicht einig • Ich will nicht verletzen • Ich verkrafte die Trennung nicht	

<b>Register 2: Gefühle - Mögliche körperliche Folgen</b> .....	132
<b>Einleitung</b> .....	132
<b>A:</b> Abhängigkeit • Ablehnung • Abweisung • Aggression • Angst • Anspannung .....	133
<b>D:</b> Desinteresse • Druck .....	137
<b>E:</b> Eifersucht • Einengung • Einsamkeit • Ekel • Entmutigung • Enttäuschung • Erregung • Erschöpfung .....	138
<b>H:</b> Haß .....	143
<b>K:</b> Kälte • Kraftlosigkeit .....	144
<b>L:</b> Langeweile • Leere • Leidenschaft .....	145
<b>M:</b> Minderwertigkeitsgefühle • Mißtrauen • Mitleid • Müdigkeit .....	147
<b>N:</b> Neid .....	150
<b>P:</b> Panik .....	151
<b>R:</b> Rachsucht .....	151
<b>S:</b> Streß .....	152
<b>T:</b> Trauer .....	153
<b>U:</b> Überforderung • Überheblichkeit • Unbefriedigt-Sein • Unruhe • Unsicherheit • Unverständnis • Unzufriedenheit .....	153
<b>W:</b> Wut .....	158
<b>Z:</b> Zweifel .....	159

### **Register 3: Die Bedeutung der Krankheitsbilder - Was ist zu tun?** .....

<b>A:</b> Adipositas (Fettsucht) - Übergewicht • Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrome) • Akne • Alkoholsucht • Allergie • Arthritis • Arthrose • Asthma .....	160
<b>B:</b> Bandscheibenprobleme • Bindegewebsschwäche • Bindehautentzündung • Blähungen • Blutdruck (hoch) • Blutdruck (niedrig) .....	169



<b>D:</b> Depression • Diabetes • Dickdarmentzündung • Durchfall .....	175
<b>E:</b> Erkältung .....	180
<b>F:</b> Frigidität .....	181
<b>G:</b> Gallenstörungen • Gicht • Gürtelrose .....	182
<b>H:</b> Haarausfall • Hautausschlag • Heiserkeit • Herpes simplex (Fieberbläschen) • Herzprobleme .....	185
<b>I:</b> Impotenz • Infektionen (allgemein) .....	191
<b>J:</b> Juckreiz .....	193
<b>K:</b> Karies • Knochenbrüche • Kopfschmerz (Migräne) • Krampfadern • Krebs • Kreislaufstörungen • Kurzsichtigkeit .....	194
<b>L:</b> Lähmung (allgemein) • Leistenbruch .....	202
<b>M:</b> Magenschleimhautentzündung (Gastritis) • Magersucht • Mandelentzündung • Menstruationsbeschwerden • Multiple Sklerose • Muskelkrämpfe • Muskelschwund .....	204
<b>N:</b> Nackenbeschwerden • Nervosität .....	211
<b>O:</b> Ohnmacht • Ohrenschmerzen .....	213
<b>P:</b> Parodontose • Prostatabeschwerden • Polyarthritits .....	215
<b>R:</b> Rheuma • Rückenprobleme .....	218
<b>S:</b> Schielen • Schilddrüsenüberfunktion • Schlaflosigkeit • Schlaganfall • Schmerz • Schnupfen • Schuppenflechte (Psoriasis) • Schwangerschaftsprobleme • Schwerhörigkeit • Schwindel • Sehnenscheidenentzündung • Sodbrennen • Star (grauer) • Star (grüner) • Stottern .....	221
<b>T:</b> Thrombose .....	236
<b>U:</b> Übelkeit und Erbrechen • Unfruchtbarkeit .....	237
<b>V:</b> Verstopfung .....	239
<b>W:</b> Weitsichtigkeit .....	240