

Inhalt

Vorwort	9
Teil I	11
1. Einleitung	11
2. Lernfeld Partnerschaft	13
Allgemeines • Kommunikation • Toleranz • Ehrlichkeit • Eigenverantwortung • Freiheit • Einheit • Liebe	
3. Der Schlüssel für jede Krise	37
Wo stehe ich? • Was will ich? • Wie komme ich dahin?	
4. Psychosomatik, Beziehung und Gesundheit	48
Psychosomatik	
Teil II	57
Register 1: Beziehungsphasen und ihre Bedeutung	57
1. Alleinsein	58
Ich kann nicht allein sein • Ich will allein sein • Keiner ist gut genug • Mich will keiner • Ich traue mich nicht • Ich verliebe mich nie	
2. Kennenlernen	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 verliebe mich so schnell	

3. Zusammensein	82
Liebe: Was ist nun eigentlich Liebe? • Keiner liebt mich wirklich • Ich kann nicht lieben • Meine Liebe ist so launisch	82
Eifersucht: Meine Eifersucht plagt mich • Mein Partner engt mich ein mit seiner Eifersucht	89
Treue: Mein Partner geht fremd • Ich halte nichts von Treue, aber mein Partner duldet es nicht	94
Kommunikation: 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
Sexualität: Ich habe keine Lust mehr • Ich fühle mich überfordert • Ich will mehr • Unser Sex ist langweilig • Mein Partner will nur Sex	103
Geld: 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
Macht: 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
Alltag: Wir sind so unterschiedlich	124
4. Trennung	126
Ich kann nicht loslassen • Wir werden uns nicht einig • Ich will nicht verletzen • Ich verkrafte die Trennung nicht	

Register 2: Gefühle - Mögliche körperliche Folgen	132
Einleitung	132
A: Abhängigkeit • Ablehnung • Abweisung • Agression • Angst • Anspannung	133
D: Desinteresse • Druck	137
E: Eifersucht • Einengung • Einsamkeit • Ekel Entmutigung • Enttäuschung • Erregung • Erschöpfung	138
H: Haß	143
K: Kälte • Kraftlosigkeit	144
L: Langeweile • Leere • Leidenschaft	145
M: Minderwertigkeitsgefühle • Mißtrauen • Mitleid • Müdigkeit	147
N: Neid	150
P: Panik	151
R: Rachsucht	151
S: Streß	152
T: Trauer	153
U: Überforderung • Überheblichkeit • Unbefriedigt-Sein • Unruhe • Unsicherheit • Unverständnis • Unzufriedenheit	153
W: Wut	158
Z: Zweifel	159
Register 3: Die Bedeutung der Krankheitsbilder - Was ist zu tun?	160

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

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