

# Inhalt

## *Vorwort*

Nur Sie können es tun .....	15
-----------------------------	----

## *... noch etwas vorweg:*

Nicht mehr ICH, sondern WIR! .....	21
------------------------------------	----

## I. TEIL

### Auf die innere Stimme hören

1. Meine Ehekrise war mein größtes Geschenk .....	25
2. Willkommen im Club! .....	39
3. Die Suche nach der Unschuld .....	53
4. Es geht nicht darum zusammenzubleiben, es geht darum, sich selbst und der Liebe treu zu sein .....	59
5. Trennung in der Beziehung – ein echtes Wunderheilmittel .....	76
6. Unser Beziehung heilt von selbst, wenn wir unser Herz und unser Leben heilen .....	87

7. Vier Prozent contra 96 Prozent oder die Illusion, wir könnten über unser Leben bestimmen .....	106
8. Stille – von uns allen gefürchtet, aber trotzdem das Allheilmittel schlechthin .....	115
9. Alleinsein – der einzige Weg zu echter Nähe und Verbindung .....	129

## II. TEIL

### Die Krise im Alltag nutzen

1. Das Geheimnis Ihrer Krise: In ihr verbirgt sich die Antwort auf all Ihre Fragen .....	147
2. Ihre Krise ist Ihr Spiegel, ob Sie wollen oder nicht .....	164
3. Praktisches Krisenmanagement I Verwandeln Sie Ihren Kämpfer in einen Forscher ...	172
4. Praktisches Krisenmanagement II Machen Sie den Feind zu Ihrem Kind .....	186
5. Praktisches Krisenmanagement III Schmerzen verbrennen .....	193
6. Die Erfüllung unserer Wünsche – nichts fürchten und verurteilen wir mehr .....	201
7. Widerstände – Lassen Sie sich nicht beirren .....	210
8. Emotionen sind keine Gefühle, Emotionen sind Beziehungskiller .....	221

9. Eine ganz normale Kindheit ... für eine Kinderseele fast immer eine Folter .....	229
10. Das Eva Prinzip Oder: ein Loblied auf die Weiblichkeit .....	248
11. Auch Singles haben eine Beziehung Auch Getrennte fühlen sich von etwas getrennt .....	275
12. Vergebung heilt alles, vor allem Sie selbst .....	286
13. Ein Geständnis zum Schluss: Mein Mann ist doch der Prinz .....	294

### III. TEIL

## Die Krise mit dem Partner nutzen

#### *Einführung*

Mein Weg als Mann: voller Widerstand und Überraschungen .....	307
--	-----

#### *Vorwort*

Nur ein Kindertraum ...? .....	313
--------------------------------	-----

#### *Von Mann zu Mann*

Roland Arndt stellt Fragen .....	319
----------------------------------	-----

#### *Von Frau zu Mann*

Ruth Baunach stellt Fragen .....	349
----------------------------------	-----

Nachwort .....	369
----------------	-----

Dank .....	371
------------	-----

Literaturnachweis und Empfehlungen .....	373
--	-----