

EVA-MARIA  
ZURHORST

*Liebe dich selbst*

und es ist egal,  
wen du heiratest

GQLDMANN  
ARKANA

# Inhalt

## *Vorwort*

Geben Sie nicht auf. . . . . 17

## *Warum dieses Buch?*

Weggehen, um wiederzukommen. . . . . 20

Für wen ist dieses Buch? . . . . . 34

    Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten. . . . . 35

    ... oder zu den von außen Gehetzten? . . . . . 36

## *I. Teil*

    » *t^&xMfaw* . . . . . 37

## *I. Kapitel*

Es ist egal, wen Sie heiraten. . . . . 38

    Die meisten Scheidungen sind überflüssig. . . . . 39

    Der einzig wahre Partner sind Sie selbst. . . . . 42

    Lügen, Mieder und andere Liebestöter. . . . . 45

    Sucht kommt von Suche. . . . . 49

    Eine wie alle - das Boris-Becker-Phänomen. . . . . 54

    Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders  
    werden soll. . . . . 58

Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden . . . . .	60
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar. . . . .	62
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	64
Die neue Beziehung - »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!« . . . . .	67
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	71

## 2. Kapitel

Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen ..	76
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen. . . . .	77
Die Gründe gehen, der Partner bleibt . . . . .	79
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich«. . . . .	80
Das Eisbergmodell. . . . .	82
Das Kind in uns lebt weiter. . . . .	85
Die Frau will Leidenschaft - das Kind will Schutz_____	89
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau ....	93
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen. . . . .	97

## 3. Kapitel

Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück. . . . .	100
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen ....	102
Du bist so schwach. . . . .	105
Projektion - Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen. . . . .	112
Spiegel - Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können. . . . .	114
Schatten - Ihr Partner ist das, was Sie nicht leiden können. . . . .	115

Der gefallene Engel . . . . .	.118
Endlich bin ich so rücksichtslos wie mein Mann!_____	124
Die böse Stiermutter ist unsere engste Verbündete . . . .	125
Wenn der Eisberg schmilzt . . . . .	.127
4. <i>Kapitel</i>	
Je größer die Verliebtheit, desto größer die Ent-Täuschung. . . . .	.130
Der romantische Rausch . . . . .	.132
Der ernüchternde Machtkampf. . . . .	.135
Der Steppenwolf und die Klette. . . . .	.141
Die Eiszeit . . . . .	.146
Du machst mich krank . . . . .	.152
Es hört nie auf - aber es wird immer schöner. . . . .	.156
5. <i>Kapitel</i>	
Supergeil...!?- Keine Lust...!?. . . . .	.160
Sex haben, Liebe machen - alles ist möglich. . . . .	.163
Idealbilder, Idealpartner, Idealstellungen. . . . .	.166
Die große Sackgasse Sexualität . . . . .	.168
Wir wollen alles und fühlen nichts. . . . .	.169
Sex als Waffe. . . . .	.172
6. <i>Kapitel</i>	
Von Furien und Jammerlappen. . . . .	.175
Klagelied der verletzten Weiblichkeit . . . . .	.179
Träume von Rittern und Rettern. . . . .	.184
Hinter jeder unzufriedenen Frau steht ein schwacher Mann. . . . .	.188

Wenn Frauen Geld verdienen, können Männer Kinder hüten . . . . .	192
Frauen sind Anführer auf dem Weg zum Herzen der Männer . . . . .	194

*7. Kapitel*

Wenn zwei sich streiten, nützt der Dritte auch nichts. . . . .	199
Die heimliche Liebe als Lebenselixier. . . . .	201
Erst der Spaß und dann die Schuld. . . . .	203
Der Betrogene ist zuerst gegangen. . . . .	206
In der Dreiecksbeziehung haben drei Angst vor Nähe. . . . .	209
Von der Ehepartner-Raupe zum Geliebten-Schmetterling. . . . .	212
Nur Unabhängigkeit ist schlimmer als Abhängigkeit. . . . .	216

*8. Kapitel*

Trennung - die Vertagung der Lösung. . . . .	219
Die Chancen der Trennung. . . . .	221
Wie Sie sich wirklich befreien. . . . .	225
Ohne Frieden bleiben Sie abhängig. . . . .	227
In der Trennung die Liebe lernen. . . . .	230

## //. Teil

..... 235

### 1. Kapitel

Wahre Liebe - oder: Die Sache mit Gott . . . . . 236

Die Sache mit Gott . . . . . 239

Die Sinnlosigkeit von Sieg . . . . . 242

Wir müssen nichts tun . . . . . 245

Gott ist nicht der Mann mit dem grauen Bart . . . . . 252

Sterben, um geboren zu werden . . . . . 256

### 2. Kapitel

Die Wahrheit ist, es gibt Lügen in Ihrer Ehe . . . . . 261

Lieber sterben wir . . . . . 262

Lügen für die Liebe . . . . . 265

Vor dem Anfang kommt das Ende . . . . . 266

Wenn wir loslassen, kommt die Heilung zu uns . . . . . 268

Das Nützliche an Katastrophen . . . . . 271

Die Wahrheit heilt . . . . . 273

### 3. Kapitel

Abenteuer Alltag . . . . . 276

Lassen Sie Ihren Gefühlen wieder freien Lauf . . . . . 278

Gehen Sie nicht fremd - geben Sie bekannt,  
was Sie denken . . . . . 281

Es gibt nichts außer diesem Moment . . . . . 284

Ein Leben in Gottvertrauen . . . . . 288

#### *4- Kapitel*

Vergebung - Sie können niemanden ändern . . . . .	293
Groll macht krank . . . . .	295
Vergeben heißt sich selbst befreien. . . . .	298
Eltern sind wie Hanteln. . . . .	300
Wahre Wunder. . . . .	303

#### *5. Kapitel*

Die Lust an der Liebe. . . . .	305
Alles ist möglich. . . . .	306
Der Fluss der Liebe. . . . .	309
Die Suche nach dem Geheimnis körperlicher Liebe ..	311
Der Schoß gebiert alle Dinge. . . . .	313
Erfüllung jenseits von Orgasmus. . . . .	316
Das Phantom der Leidenschaft . . . . .	318
Verlernen Sie den Sex. . . . .	319
Wahre körperliche Liebe geht nur durch das Herz_____	322
Unser Körper ist unser Gedächtnis. . . . .	325
Tun Sie es, so oft Sie können. . . . .	327

#### *6. Kapitel*

Kinder der Liebe. . . . .	331
Schwangergehen mit uns selbst . . . . .	332
Die Geburt - Anfang der Trennung. . . . .	334
Das Neugeborene bringt unsere Defizite zur Welt ....	337
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint . . . . .	340
Unsere Kinder brauchen das, was uns am meisten schmerzt. . . . .	342

Ich will nicht Papa - ich will die Liebe. . . . .	344
Machtkampf ist Kinderlähmung . . . . .	347
Kinder heilen ihre Eltern . . . . .	349
Ihre Heilung ist Ihr wahres Vermächtnis. . . . .	351
Abtreibung - Zeit zur Trauer. . . . .	354

*7. Kapitel*

Die Liebe - Arbeit, Ausdauer,

Disziplin und Ernte. . . . .	359
------------------------------	-----

Superstars aus der Tüte. . . . .	361
----------------------------------	-----

Mache deine Hausaufgaben, sonst machen sie dich ...	362
---	-----

Die Krise ist die Geburtswehe der Liebe. . . . .	364
--	-----

Es gibt nur Siege mit Verlierern . . . . .	367
--	-----

Ja, ich will!. . . . .	369
------------------------	-----

*Nachwort*

Einer reicht - aber zu zweit lesen ist besser. . . . .	373
--	-----

Dank . . . . .	378
----------------	-----

Literaturnachweis und Empfehlungen. . . . .	380
---	-----