

Claudia Hartmann

Rituale zu zweit

Was Liebende zusammenhält

nymphenburger

INHALT

Einführung.	7
Vorspiel.	11
Rituale und die Kunst der Liebe.	15
Warum die Liebe Gewohnheiten und Rituale braucht.	15
Was Sie über Ihren Partner wissen sollten.	21
Gemeinsame Ziele festlegen.	26
Verführung zu neuer Verbundenheit.	28
So schon - Herantasten und Erleben von Gemeinsamkeiten.	30
... und täglich grüßt das Murmeltier.	33
Das moderne Paradies oder Rituale als Fahrkarte in den siebten Himmel.	35
Jeden Tag neu verlieben - keine Utopie!.	35
Essen Sie sich glücklich!.	42
Spiele zum Kennen-, Verstehen- und Liebenlernen.	48
Liebesgeflüster im Badezimmer.	54
Liebesbriefe, E-Mails, SMS & Co.	60
Offene Lust.	65
Zeit der Zärtlichkeit.	71
Liebe für Fortgeschrittene oder Rituale, die zusammenschweissen.	75
Die Kunst der Kommunikation.	75
Liebe braucht Aufmerksamkeit.	81

Inhalt

Kleine Bettgeschichten oder Wie schlafen wir uns glücklich?	86
Streiten - aber richtig!	91
Vergeben, vergessen, verzeihen	95
Auspowern zu zweit	98
Das Kind in uns wecken	102
Entfaltung oder Rituale zur Selbstverwirklichung	107
Machen Sie, was Sie wollen - täglich eine halbe Stunde!	107
Kneipentour oder Frauenrunde?	112
Kultur ohne Reue	116
Meditationen zu zweit	120
Ruhe, aber mit System!	125
Egoismus und Liebe	130
Entfernungen und andere Einsamkeiten	133
Die 4 NOs....	137
Trennung einläuten	137
Harmonie um jeden Preis	142
Finger weg!	144
Die liebe Eifersucht	147
... und noch mehr schlechte Angewohnheiten, von denen Sie die Finger lassen sollten	150
Nachspiel	153
Literatur zum Weiterlesen	155