

EVA-MARIA & WOLFRAM
ZURHORST

Liebe dich selbst

und freu dich
auf die nächste Krise



GOLDMANN
ARKANA

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
--	-----