

Verena Käst

# Die beste Freundin

Was Frauen aneinander haben

Deutscher Taschenbuch Verlag

# Inhalt

<i>Vorwort</i> . . . . .	9
<i>Einleitung</i> . . . . .	11
Die beste Freundin - die besten Freundinnen . . . . .	17
<i>Der Ort des Vertrauens</i> . . . . .	22
<i>Vertrautsein</i> . . . . .	26
Die Freundin als Eckpfeiler . . . . .	31
<i>... um gut durch den Alltag zu kommen</i> . . . . .	32
Die Freundin als Mutter. . . . .	37
Frausein mit der Freundin . . . . .	51
<i>Unterschiede zur Männerbeziehung</i> ....	62
<i>Die, die ich bin</i> . . . . .	65
Warum es Frauen sein müssen. . . . .	83
<i>Entwicklungspsychologisches</i> . . . . .	92
<i>Das Selbstbild der Frauen</i> . . . . .	96
<i>Das Selbstbild der Freundinnen     in den Augen der Männer</i> . . . . .	97

Die Abgrenzung von der Freundin. . . . .	.111
<i>Grenzen haben.</i> . . . . .	.112
<i>Grenzen setzen.</i> . . . . .	.113
<i>Mit unseren Grenzen rechnen.</i> . . . . .	.116
<i>Zwischen Wunsch nach Nähe     und Abgrenzung.</i> . . . . .	.117
Das Ansprechen von Konflikten . . . . .	.129
<i>Kritik anmelden.</i> . . . . .	.131
<i>Auseinandersetzung wagen.</i> . . . . .	.132
<i>Streit austragen.</i> . . . . .	.137
Neid, Rivalität und Eifersucht in der Freundschaft . . . . .	.141
<i>Das Rivalisieren um die Aufmerksamkeit     der Männer.</i> . . . . .	.148
<i>Eifersucht auf beruflichen Erfolg.</i> . . . . .	.152
<i>Vom konstruktiven Umgang     mit dem Neid.</i> . . . . .	.155
<i>Die Eifersucht als Falle.</i> . . . . .	.159
Die Bedeutung des Körperkontaktes. . . . .	.175
Die Freundin im Spiegel typischer Träume . . . . .	.185
<i>Die Freundin als Begleiterin.</i> . . . . .	.187
<i>Die mütterliche Freundin -     Hilfe in der Not.</i> . . . . .	.188
<i>Die Freundin mit Zügen der Alten Weisen</i>	.191
<i>Die Freundin in Not.</i> . . . . .	.192
<i>Die Schattenfreundin.</i> . . . . .	.193
<i>Die Freundin als Teil eines Paares.</i> . . . . .	.195
<i>Freundschaft und Spiritualität.</i> . . . . .	.197

Werte einer künftigen Beziehungskultur . . .	199
<i>Achtsamkeit.</i> . . . . .	202
<i>Verfügbarkeit.</i> . . . . .	204
<i>Verlässlichkeit.</i> . . . . .	205
<i>Zärtlichkeit.</i> . . . . .	207
<i>Freude.</i> . . . . .	207
<i>Alltagskultur.</i> . . . . .	209
<i>Sehnsucht nach Sinn und Mitte.</i> . . . . .	210
<i>Solidarität.</i> . . . . .	211
Eine kleine Anmerkung zum Schluß . . . . .	212
Anmerkungen . . . . .	214
Literaturverzeichnis . . . . .	217
Stichwortregister . . . . .	219