

Birgit Dechmann
Elisabeth Schlumpf

Lieben ein Leben lang

Wie Beziehungen immer besser werden

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

BELTZ

Inhalt

Vorwort 9

TEIL I 11

Einleitung 12

1. Kapitel

Faszination und Grenzen der romantischen Liebe 16

Das Glück der Liebe im Spiegel der Wissenschaft 16

Warum der schöne Zustand nicht ewig bleiben kann 19

2. Kapitel

Wie wird die Liebe lebensstauglich? 22

Die romantische Liebe ist kein Verhaltensrezept 22

Himmlische und irdische Visionen der Liebe 23

Die Kunst, berührende Visionen ins Leben zu tragen 28

3. Kapitel

Ein Paar macht sich auf den Weg 38

4. Kapitel

Du und ich sind nicht dasselbe 47

Die Spannung zwischen Verschmelzung und Individuierung 47

Der Wunsch nach Verharren am Pol der Verschmelzung 47

Unterschiede ausblenden oder anerkennen 49

Einen Übergang finden zur Individuierung 55

Der Liebesstil als Indikator der Individuierungstoleranz 56

Die Love-Map als Hilfe für das Verständnis von Unterschieden 60

Praktische Hinweise zum Umgehen mit Verschiedenheiten 63

Biologisch bestimmte Unterschiede zwischen Männern und Frauen 67

Wie der visionäre Blick helfen kann 70

5. Kapitel

**Der Weg ins Licht führt durch die Schatten
der Vergangenheit 76**

Die Kindheit als ein Störsender in Beziehungskrisen 77

Wie man aus der negativen Übertragung ein Geschenk macht 80

- Wie visionäre Liebesqualitäten beim Auflösen von Übertragungen
helfen, und wie dadurch Neues entsteht **88**
- Unauflösbare Übertragungen **89**
- Kompetenzen zur Verbannung der chronischen Übertragungsmuster **101**
- Visionäre Liebesqualitäten helfen auch bei unauflösbaren
Übertragungen **106**

6. Kapitel

Der verflixte Alltag 109

- Übergänge als Phasen der Verunsicherung **110**
- Die Ernüchterung im Alltag **116**
- Wenn die Aufgaben des Alltags emotionale Themen triggern **121**
- Die Falle der Überverantwortlichkeit **123**
- Anleitung zum Erhalten der Liebe im Alltag **127**
- Stolpersteine im Alltag und wie man damit umgehen kann **133**
- Mit üblen Gewohnheiten im Alltag umgehen **138**
- Noch einmal: die visionären Liebesqualitäten **139**

TEIL II 143

7. Kapitel

Intensiv, und das für immer 144

- Sexualität im ganz normalen Alltag **145**
- Die sexuelle Revolution und ihre Folgen
für die langjährige Zweisamkeit **154**
- Wie Liebe und Lust in einer langen Beziehung ganz neu
erfunden werden können **159**

8. Kapitel

Vom Umgang mit Konflikten 211

- Kategorien von Konflikten **216**
- Erhöhen der Konfliktfähigkeit **218**
- Strategien und Regeln für den Umgang mit lösbaren
oder Alltagskonflikten **222**
- Umgang mit Konstellationskonflikten, den »Ewigen« **235**
- Das Mögliche vom Unmöglichen unterscheiden **259**
- Ein Kurz-Pfad durch den Dschungel der ewigen Konfliktschleifen **264**
- Gerade bei »ewigen Konflikten« brauchen wir
die visionären Liebesqualitäten **265**

9. Kapitel**Hoffnung – trotz allem 269**

Resilienz 272

Salutogenese 278

Flow oder die nachhaltige Form von Glück 280

Ein Mantra der positiven Psychologie 290

10. Kapitel**Am Du zum Ich werden und Heimat finden 291**

Wie uns das DU am Anfang der Beziehung bereichert 292

Du bist der tiefe Teich, in dem sich mein wahres Gesicht
spiegelt 294Die Gleichzeitigkeit ersetzt die Kausalität und erschafft
den gemeinsamen Wachstumsraum 299Wie die gemeinsame Suche und die Erfüllung von
Lebensaufgaben das ICH wachsen lassen 302Für immer beheimatet: DU bei mir und ICH bei DIR,
mit allem, was wir sind 304**Epilog 306****Anmerkungen 308****Literaturverzeichnis 314**