

Chuck Spezzano

# Von ganzem Herzen lieben

*Die innerste Kraft des Lebens geben und empfangen*

Aus dem Englischen von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

Vorwort: Der Ruf des Herzens	9
Einführung	12
Über dieses Buch	15
Zum Gebrauch dieses Buches	18
Machen wir uns auf die Reise	20
Beziehungen verstehen lernen	23
Das heile und das gebrochene Herz	43
Die Heilung des chronisch gebrochenen Herzens:	
Die unbewussten Muster	47
1. Das gebrochene Herz und die Grundprogrammierung des Ego	47
2. Das gebrochene Herz als Geschichte	52
3. Das gebrochene Herz als persönlicher Mythos oder Schattengeschichte	59
4. Das gebrochene Herz und das negative. Selbstbild	67
5. Komplotte gegen uns selbst	71
6. Das Komplott des gebrochenen Herzens	74
7. Das »Keiner will mich «-Komplott	78
8. Das »Ich habe ihr Leben ruiniert«-Komplott	83
9. Das Eifersuchtskomplott	86
10. Das gebrochene Herz und die ererbten Muster	90
11. Das gebrochene Herz und vergangene Leben	96
12. Das gebrochene Herz und schamanische Prüfungen	102
13. Das gebrochene Herz und seine Götzen	106
14. Der Götze des gebrochenen Herzens	111

Wege in die Katastrophe: Was uns das Herz bricht-	115
15. Gebrochene Regeln, gebrochene Herzen	115
16. Manipulation: Der Weg zum gebrochenen Herzen	120
17. Geben, um etwas zu bekommen	123
18. Kontrolle: Wenn du mich liebst, tust du, was ich will	127
19. Emotionale Erpressung	131
20. Die Gewinner-Verlierer-Mentalität	134
21. Verrat	138
22. Konkurrenzdenken	142
23. Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein	146
24. Wutanfälle	149
25. Drohungen und Gewalttätigkeit	152
26. Der Wunsch nach Rache	158
27. Nicht zuhören	161
28. Sticheleien	165
29. Besitzdenken und Eifersucht	169
30. Wege aus der Hölle des gebrochenen Herzens	172
31. Selbsthass *	176
32. Rechthaberei	180
Was uns das gebrochene Herz lehren möchte	183
33. Die Elemente des gebrochenen Herzens	183
34. Beziehungen und Liebe	187
35. Beziehungen, Evolution und Spiritualität	191
36. Beziehungen als Falle	197
37. Die Heilung des gebrochenen Herzens	202
38. Das gebrochene Herz und Konflikte	205
39. Das gebrochene Herz und Heilung	209
40. Das gebrochene Herz und Emotionen	211
41. Das gebrochene Herz und die Angst	214
42. Die Dynamik des gebrochenen Herzens	218
43. Bewusstheit und das gebrochene Herz	221
44. Die Spaltung des Geistes	225
45. Leugnung und das gebrochene Herz	228
46. Leugnung, Dissoziation und Persönlichkeitsstörungen	234
47. Opfer des gebrochenen Herzens	239

48. Opferrollen	243
49. Verantwortung gibt Macht	246
50. Verantwortlichkeit und das gebrochene Herz	149
51. Das gebrochene Herz und der Schmerz der Vergangenheit	255
52. Das gebrochene Herz und die Unschuld	260
53. Nur Sie selbst können Ihr Herz brechen	263
54. Entscheidung für das gebrochene Herz	266
55. Akzeptanz und Ablehnung	270
56. Das gebrochene Herz und die Personalisierung des Schmerzes	274
57. Jede Ablehnung ist eine Trennung	278
58. Das gebrochene Herz als Versuch der Kommunikation	281
59. Das gebrochene Herz und Machtkämpfe	287
60. Wut und das gebrochene Herz	292
61. Das gebrochene Herz im Hier und Jetzt	296
62. Das gebrochene Herz und das verletzte Kind	299
63. Das gebrochene Herz und unsere Bedürfnisse	302
64. Wenn es verletzt, ist es keine Liebe	306
65. Das gebrochene Herz und die zerstörten Träume	309
66. Das gebrochene Herz und das abgelehnte Skript	312
67. Das gebrochene Herz und das akzeptierte Skript	315
68. Überempfindlichkeit und das gebrochene Herz	319
69. Boshafte Frauen, gewalttätige Männer	323
70. Das gebrochene Herz und der Schatten	330
71. Das gebrochene Herz und die Wut	335
72. Hass und das gebrochene Herz	340
73. Das gebrochene Herz und die Sexualität	343
74. Rollenverhalten und Abwehrmechanismen	347
75. Zwei Hauptgründe für emotionale Traumata in der Kindheit	350
76. Das gebrochene Herz und der Ödipuskomplex	355
77. Ein Beziehungsmodell der Realität	361
78. Das gebrochene Herz und Familienrollen	367
79. Das gebrochene Herz und Familienmuster	373
80. Das Spiegelprinzip	377
81. Angst und Unabhängigkeit	383

82. Das gebrochene Herz und Absorption	387
83. Egoismus und sexuelle Affären	392
84. Schmerzhaftige Wege aus der Opferrolle	395
85. Das gebrochene Herz und die Erwartungshaltung	398
86. Das gebrochene Herz und Depressionen	402
87. Das gebrochene Herz und Selbstzerstörung	404
88. Der Verlust der Mitte und der Wunsch nach Selbstzerstörung	408.
89. Abtreibung, Tot- und Fehlgeburten	412
90. Häufiger Partnerwechsel bei Männern und Frauen	417
Wie wir das gebrochene Herz heilen können	425
91. Kommunikation	425
92. Männer und Kommunikation	428
93. Die Verantwortung von Männern und Frauen	433
94. Transformative Kommunikation	438
95. Schritte zur transformativen Kommunikation	443
96. »Es tut mir Leid!«	447
97. Bindung und Gemeinsamkeit	450
98. Freude am Wandel, Bereitschaft zum Lernen	455
99. Der Sinn von Beziehungen	458
100. Die Heilung der Projektion	461
101. Die Heilung des Traums	468
102. Die Heilung einer Dreiecksbeziehung	474
103. Die Heilung der verlorenen Persönlichkeitsteile	479
104. Von der Interpretation zum Verstehen	483
105. Die Wandlung unserer Lebensaufgabe	487
106. Vergebung	490
107. Loslassen	493
108. Verbindlichkeit	498
109. Unsere Gaben	501
110. Die Macht des freien Willens	506
in . Bitten Sie um ein Wunder	510
Ein letzter Rat	512
Danksagung	517
Über den Autor	519
Kontaktadresse	521