

Steven Carter

Julia Sokol

Nah und doch so fern
Beziehungsangst und
ihre Folgen

Aus dem Amerikanischen
von Volker Englich

Fischer Taschenbuch Verlag

Inhalt

Ein Wort an unsere Leser.	8
Danksagung	9
Einführung	11

Teil 1

Angst vor dem, was man gern hätte

1 Von wessen Angst ist eigentlich die Rede?	23
2 Bindungsängste und Bindungswünsche	56
3 Vom Davonlaufen und Hinterherlaufen — aktive Bindungsprobleme.	82
4 Von Opfern und netten Typen - passive Bindungsprobleme.	116
5 »Ich liebe dich, aber...«	147
6 Distanz gewinnen	175

Teil 2

Ängste verstehen und Problemen offen entgegenreten

7 Das eigene Verhalten durchschauen	199
8 Eigene Gefühle und Ängste erforschen	217
9 Den Problemmechanismus offenlegen	248
10 Bindungen eingehen, die zählen.	282

Anhang

Probleme bearbeiten, Beziehungen verändern

- ein Leitfadens für Sie und Ihren Partner

1 Ein neues Verhalten erlernen	305
2 Bindungsphobische Beziehungen beenden	342