

OSKAR HOLZBERG

SCHLUSSELSÄTZE DER LIEBE

50 kluge Gedanken,
die Ihre Beziehung verbessern können

DUMONT

INHALT

- 9 **VORWORT**
- 13 **I WIDERSPRÜCHE**
- 22 Die Lösung ist, dass es keine Lösung gibt
- 25 Du kannst entweder Recht haben
oder verheiratet sein
- 28 Dich beruhigt, was mich beunruhigt
- 30 Hilflosigkeit kann helfen
- 33 Gegensätze vom Gleichen ziehen sich an
- 35 Macht ist die Vermeidung von Ohnmacht
- 37 Was Paare zusammenbringt, bringt sie
auch wieder auseinander
- 41 **II BINDUNG**
- 52 Beziehungen heilen
- 54 Wer nur abwehrt, liebt verkehrt
- 56 $1 + 1 = 1$
- 58 Angriff ist der Wunsch nach Nähe
- 61 Trennen verbindet
- 64 Wenn es hoch hergeht, geht gar nichts mehr
- 67 Jedem Ende wohnt ein Anfang inne

71 **III COMMITMENT**

- 84 Verlass das Spielfeld nicht
86 Krisen bilden Wurzeln
88 Die Beziehung geht immer vor
91 Eine Beziehung steht niemals still
94 Liebe braucht Zeit
97 Schuld hat, wer Schuld sucht
99 Wer den Partner kennt, verkennt ihn
101 Wenn nicht jetzt, wann dann?
103 Ein Kompromiss ist keine Selbstaufgabe
105 Die Liebe ist kein Büro
108 An der Quelle ist der Fluss am reinsten

111 **IV LIEBESVORSTELLUNGEN**

- 123 Verstehen heißt nicht einverstanden sein
126 Lieb sein ist keine Liebe
129 Ich bin nicht du
132 Liebende sind keine Hellseher
135 Meine Liebe ist nicht deine Liebe
137 Humor ist nicht immer witzig
139 Nicht gut machen, wiedergutmachen
141 It takes two to tango – aber nur einen,
 um aus dem Takt zu kommen
144 Misstrauen schafft Vertrauen

147 **V SEXUALITÄT**

- 162 Sex braucht Sicherheit
164 Sex ist nicht gleich Sex
166 Beim Sex geht es selten um Sex
169 Sex geschieht nicht von alleine
172 Nein gewinnt
175 Affären sind überlebbar

179 **VI KOMMUNIKATION**

- 193 Klären lässt sich nur die Gegenwart
196 Kein und aber
199 Besprochen ist nicht entschieden
202 Warum immer immer schief geht
205 In der Liebe gibt es keine Kleinigkeiten
207 Die anderen sind die anderen
210 Rede weniger

213 **VII FRAU UND MANN**

- 224 Blaumann oder Rotwein?
226 Die Antwort ist Verantwortung
229 Überforderung führt zu Forderung

232 **NACHWORT**

ANMERKUNGEN

DANK

BIBLIOGRAFIE