

Hannah Cuppen

Liebe und Bindungsangst

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Teil 1: Der Tanz um Nachstellen und Weglaufen	16
~ 1 ~ Haben Sie Liebesangst?	18
~ 2 ~ Welche Schritte bestimmen den Tanz?	21
Phase 1: Die Eröffnung	21
Phase 2: Tanzen mit widersprüchlichen Schritten	23
Phase 3: Fast zu Ende getanzt	26
Phase 4: Jetzt doch das unvermeidliche Ende	30
Phase 5: Nach den letzten Schritten	32
~ 3 ~ Partner mit Liebesangst	35
Der Konflikt zwischen zusammen und getrennt	35
Wie funktioniert die Dynamik?	37
Den Tanz erkennen	41
Unterschiede in den Tanzschritten	50
~ 4 ~ Habe ich Bindungsangst?	52
Kennzeichen von Bindungsangst	52
Zusammenfassung: die Symptome	63

~ 5 ~ Oder habe ich Verlustangst?	65
Kennzeichen der Verlustangst	65
Zusammenfassung: die Symptome	72
~ 6 ~ Der Tanz bis zu den letzten Schritten	74
Beispiele auf der Tanzfläche	74
Die letzten Schritte	89
Unterschiede und Übereinstimmungen	91
Der Kern eines Liebesangst-Tanzes	91

Teil 2: Es gibt weder falsche Männer noch falsche Frauen	94
~ 1 ~ Es gibt nur verletzte Menschen	96
Bindung als Trigger	96
Was steckt dahinter?	100
Wie wirkt es sich aus?	113
~ 2 ~ Ich brauche dich	117
Sichere Bindung	119
Unsichere Bindung	120
Bindung oder Verbundenheit	126
~ 3 ~ Beziehungen mit und ohne Hintertür	128
Bindungsmuster von Menschen mit Verlustangst	130
Bindungsmuster von Menschen mit Bindungsangst	132
~ 4 ~ Löst du mein Problem?	136
Angebot und Nachfrage in der Partnerbeziehung	136
Hilfe, mein Partner erinnert mich an meine Eltern	151
Tochter mit Vater verheiratet, Sohn mit Mutter	152
Funktion der Dynamik	157
~ 5 ~ Angst als Widerhaken in der Wunde	159
Die Merkmale zusammengefasst	160

Teil 3: Vom Überleben zur Heilung	162
~ 1 ~ Wie überlebe ich?	164
Kämpfen, fliehen oder erstarren	165
Rationalisieren und verurteilen	166
Verschmelzung und Dissoziation	167
Illusionen und Fantasien	169
Selbstsabotage	170
Innere Spaltung	171
~ 2 ~ Freund oder Feind?	176
Der Überlebenstanz	176
Die Überlebensschritte zusammengefasst	179
~ 3 ~ Die heilende Bewegung	181
Der gesunde Teil	183
Neue Schritte	184
 Teil 4: Heilende Schritte für einen wahren Liebestanz	 190
Der Bindungskreislauf	192
~ Schritt 1 ~ Kontakt herstellen oder isolieren	194
~ Schritt 2 ~ Binden oder weglaufen	198
~ Schritt 3 ~ Trennen oder festklammern	199
Die Bindung an den Partner lösen	200
Die Bindung an die Eltern lösen	206
~ Schritt 4 ~ Trauern oder ignorieren	209
~ Schritt 5 ~ Sinn geben oder Groll hegen	220
Rückfall	225
Gesunde Beziehung auf der Grundlage von Verbundenheit ..	227
Verbinden ist ein Kreislaufprozess	228

Teil 5: Zutaten für verfügbare Liebe	232
~ 1 ~ Gestehen Sie sich Ihr Existenzrecht zu	234
~ 2 ~ Verbinden Sie sich im Augenblick	237
~ 3 ~ Vereinen Sie Gegensätze	240
~ 4 ~ Entscheiden Sie sich für echte Autonomie	244
~ 5 ~ Respektieren Sie sich selbst	247
~ 6 ~ Öffnen Sie sich selbst Ihr Herz	251
~ 7 ~ Sagen Sie Ihre Wahrheit	257
~ 8 ~ Vergeben Sie sich selbst	259
~ 9 ~ Richten Sie sich an bedingungsloser Liebe aus	261
~ 10 ~ Verbinden Sie sich aus Freiheit	264
Das ist das Leben	267
Schluss	271
Dank	273
Endnoten	277
Literatur	281
Über die Autorin	283