

Pierre Franckh

DER 6
MINUTEN
Coach

Finde die **wahre** Liebe!



arkana

Inhalt

Wie alles begann	6
Warum 6 Minuten?	10
Alles ist ein Ausdruck von Liebe	12
In diesem Buch behandeln wir 3 Grundthemen	18
Was schenkt das größte Vertrauen?	20
Die 5 Phasen der Liebe in einer Beziehung	25

I Was ist Liebe für mich?

Was erwartest du Positives von der Liebe?	39
Was erwartest du Negatives von der Liebe?	43
Was hast du bisher von der Liebe erfahren?	47
In einer Partnerschaft sind wir nie mit unserem Partner allein	52
Wie war die Ehe deiner Eltern?	55
Was wirkt noch heute in mir	61

II Welche Liebe will ich leben?

Was hält eine Beziehung zusammen?	68
Was bin ich bereit, einzubringen?	78
Du kannst nicht lieben, was du brauchst	86

III Wie findet die Liebe mich?

Welche Überzeugungen hindern uns, glücklich zu sein?	96
Vergeben heißt, weitergehen	104
Lieber nicht lieben, als die Liebe zu verlieren.	109
Was darf dein zukünftiger Partner nicht sehen?	116
Welche Plätze sind noch belegt?	122
Ich lerne, liebevoll Nein zu sagen	129
Wie willst du dich am liebsten der Außenwelt zeigen?	136
Ich bin es wert, geliebt zu werden	144
Der liebevolle Blick	151
Warum sollte man sich in dich verlieben?	160
Der Liebesbrief	165
Was schenkt das größte Vertrauen?	172
Wenn wir die Liebe überfordern	175
 Anhang	 176