

Kurt Tepperwein

Öffne dich und liebe

mvg Verlag

© des Titels »Öffne dich und liebe« (ISBN 978-3-636-06370-0)
2008 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Eine Erinnerung an sich selbst	11
I. Eine Bestandsaufnahme	13
Beziehungen gestern und heute * Der Einmaligkeit der Beziehung entsprechen – Chance einer neuen Generation * Immer dasselbe Liebesmuster! * Der Einfluss von Mutter/Vater auf Junge/Mädchen * Selbstbilder von Frauen im Laufe der Jahre * Selbsttest: Persönlichkeitsprofil in Bezug auf Partnerwahl * Liebe ist für das Leben so notwendig wie Sauerstoff * Selbsttest: Wen lieben Sie am meisten? * Ein Lächeln schenken	
II. Sich selbst lieben	33
Profilneurose versus Liebe * Was bedeutet Selbstliebe wirklich? * Die »Kunst des All-eins-Seins« * Beziehungsfähigkeit versus Abhängigkeit * Warum »funktioniert« der andere nicht so, wie ich will? * Beispiele für unreife Bedürfnisse in der Partnerschaft * Beispiele für reife Bedürfnisse in der Partnerschaft * Geschichte: »Einen solchen Dummkopf heirate ich nicht!« * Zwischenbilanz: hilfreiche Punkte * Meditation: bedingungslose Liebe * Das Hemd eines Glücklichen	

- III. Vom Partnertraum bis zum Traumpartner 57**
 Den idealen Partner ermeditieren * Die Suche nach dem idealen Partner * Unterschiede in der Liebeswerbung zwischen Mann und Frau * Die Kunst des Flirtens * Wo Flirtversuche sich lohnen * Die Stadien der Liebeswerbung * Codierte Kommunikation in der Liebeswerbung * Heimliche Tests auf Nähebereitschaft * Angst vor Ablehnung bei der Liebeswerbung * Wie gehen wir mit dem Verliebtsein um? * Der andere macht mich verliebt, lieben aber muss ich schon selbst * Die Phase der Ambivalenz * Die Masken fallen * Standing naked: liebevoller Umgang mit dem Thema Attraktion * Serielle Monogamie
- IV. Küssen und Sex 101**
 Küssen ist intimer als Sex * Berührung ist notwendig auch für seelisches Berührtwerden * Eros und Glaube sind in Wahrheit Geschwister * Zu wenig Sex erzeugt Stress * Wie der Körper bei gutem Sex mit dem richtigen Partner reagiert * Wie der Körper auf den falschen Partner reagiert * Die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau nach dem Orgasmus * Ego-Sex und erfüllter Sex * Der Sex-Muskel: Die ganze Nacht Liebe * Manche Menschen wissen nicht...
- V. Eine feste Beziehung eingehen 137**
 Wie merkt man, dass man »reif« ist? * Die Entwicklung einer Beziehung * Warum verpflichten sich zwei Menschen zu einer festen Partnerschaft? * Falsche Erwartungen loslassen, realistisch hinschauen * Checkliste: Meine persönlichen Werte und die meines Partners * Checkliste: Das Geheimnis der Submodalitäten * Die »Landkarte« des anderen kennenlernen und beachten * Verliebt, verlobt, verheiratet * Drei Notwendigkeiten: gemeinsame Aufgabe, Sinn, Bewunderung * Spielregeln für eine dauerhafte Partnerschaft * Test: Welche Ehe hält wie lange? * Ehejubi-

läen * Das erste Kind und die Herausforderung für die junge Familie * Von der Geliebten zur Mutter, vom Liebhaber zum Vater * Die »Mutti-Rung« * Sexualität und Elternschaft * Die Entwicklungsschritte des Kindes und die Herausforderungen, die das mit sich bringt * Kindererziehung * Meditation für eine erfüllte Partnerschaft

VI. Eifersucht, Untreue, Streit und Krisen 193

Krisen * Sich vom Besitzdenken lösen * Treue-Testbogen * Wie Eifersucht Leiden schaffen kann * Ein weiteres Beispiel * Woher kommt eigentlich die Eifersucht? * Wie löse ich mich von der Eifersucht? * Therapie der Untreue * Ein Beispiel für eine eifersüchtige und für eine eifersuchtsfreie Geisteshaltung * Das Beziehungsspiel »Du...« * Miteinander reden * Der faire Streit * Meditation: Ihr persönliches Ritual für Streit und Krisen * Meditation: Im anderen einen freundlichen, liebevollen Lehrer sehen * Zwiegespräche * Erste Hilfe für die Liebe * Karma und Partnerschaft * Wenn die Liebe nicht zu retten ist *

VII. Was ist Liebe – und was nicht? 249

Was ist Liebe? * Was ist Liebe nicht? * Welchen Boden braucht die Liebe? * Bedingte Liebe * Für uns ewig durch uns selbst Vorüberziehende gibt es keine Landschaft außer dem, was wir sind * Weit verbreitete Irrtümer über die Liebe * Liebe ich den anderen oder brauche ich ihn? * Können wir eine abhängige Beziehung in eine erlöste Beziehung umwandeln? * Liebe erleben, was heißt das eigentlich? * Liebe ist mehr als einfach nur ein schönes Gefühl * Verschiedene Arten der Liebe und Liebesstile * Lieben ist eine Kunst, die man lernen kann * Liebe aus höchster Sicht * Zwischenbilanz: Erkenntnisse auf dem Weg zur Wahren Liebe

VIII. Wie die Liebe gelingt	283
Wie Sie Ihren Seelenpartner anziehen bzw. erwecken *	
Gute langlebige Partnerschaften funktionieren »ganz anders« *	
Gemeinsame Rituale und fünf zusätzliche gemeinsame Stunden pro Woche *	
Bringen Sie Leben in Ihr Zusammenleben – so bleibt Ihre Beziehung spannend *	
Weitere Tipps für eine erfüllte Partnerschaft *	
Die eigene Beziehung als kostbar sehen *	
Zum eigenen Partner stehen *	
Erinnerung in Dankbarkeit	
Zum Geleit für das »wirkliche« Leben	315
Nachwort	319
Quellenverzeichnis	321