

# Inhaltsverzeichnis

Widmung	5
Vorwort	9
Disclaimer	11
Einleitung	13
<b>1 Wie gelingt eine erfüllte Beziehung?</b>	19
Erfüllte Beziehung ist für jeden möglich	20
Der Beziehungsbaum – unser Modell für erfüllte Beziehungen	27
Wurzeln: deine Glaubenssätze	29
Stamm: die sechs Elemente einer erfüllten Beziehung	29
Krone: Wofür sich erfüllte Beziehung lohnt	35
Wachstum: Beziehung pflegen und vertiefen	37
Wie ich mich durch eine erfüllte Beziehung selbst verwirklichte	42
<b>2 Die Wurzeln: Alles, was du über unterbewusste Glaubenssätze und Beziehungsprobleme wissen musst</b>	45
Lebendigkeit und die Unterbrechung des Liebesflusses	46
Die Macht deines Unterbewusstseins	48
Begrenzende Glaubenssysteme	52
Unser Glaubenssystem erschafft unsere Realität	57
Das Ich im Du	71
Wozu? Die wichtigste Frage deines Lebens	87
Glaubenssysteme wandeln	94
Toxische Kultur und die Grenzen von Glaubenssätzen	113
<b>3 Unsere Glaubenssätze: Wer wir waren und wie wir heilten</b>	117
Chris' Identität: »Ich bin nicht gut genug«	119
Chris' Glaubenssatz über Frauen	135
Tanjas Identität: »Ich bin machtlos«	144
Tanjas Glaubenssatz über Männer	155

<b>4 Am Anfang: sich begegnen und eine Beziehung erschaffen</b>	171
Deine Lebensvision ist die Basis für deine Beziehung	171
Vertraue dem Timing deines Lebens	174
Die Sehnsucht nach Beziehungen zulassen	177
Die Kraft eurer Kennenlerngeschichte	180
Liebe beginnt mit dem Ende der Verliebtheit	183
Deine Werte: Ist er:sie der:die Richtige?	187
Macht einander zum Perfect Match	190
Ganz oder gar nicht: Freiheit und Unabhängigkeit neu verstehen	192
<b>5 Der Stamm: die sechs Elemente einer erfüllten Beziehung</b>	203
Nummer 1	204
Liebe	225
Vertrauen	240
Wertschätzung	260
Sexualität	288
Gleichberechtigung	320
<b>6 Die Krone: alle Wunder, die wir durch eine erfüllte Beziehung erleben</b>	361
<b>7 Der Wald – unsere Utopie</b>	375
Danksagung	379
Begleitmaterial zum Buch	383
Abbildungsverzeichnis	385
Quellenverzeichnis	387