

EVA-MARIA
ZURHORST

Liebe dich selbst

und es ist egal,
wen du heiratest

**GQLDMANN
ARKANA**

Inhalt

Vorwort

Geben Sie nicht auf. 17

Warum dieses Buch?

Weggehen, um wiederzukommen. 20

Für wen ist dieses Buch?. 34

 Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten. 35

 ... oder zu den von außen Gehetzten?. 36

I. Teil

 » *t^&xMfaw*. 37

I. Kapitel

Es ist egal, wen Sie heiraten. 38

 Die meisten Scheidungen sind überflüssig. 39

 Der einzig wahre Partner sind Sie selbst. 42

 Lügen, Mieder und andere Liebestöter. 45

 Sucht kommt von Suche. 49

 Eine wie alle - das Boris-Becker-Phänomen. 54

 Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders
 werden soll. 58

Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden	60
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar.	62
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	64
Die neue Beziehung - »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!«	67
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	71

2. Kapitel

Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen ..	76
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen.	77
Die Gründe gehen, der Partner bleibt	79
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich«.	80
Das Eisbergmodell.	82
Das Kind in uns lebt weiter.	85
Die Frau will Leidenschaft - das Kind will Schutz_____	89
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau	93
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen.	97

3. Kapitel

Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück.	100
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen	102
Du bist so schwach.	105
Projektion - Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen.	112
Spiegel - Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können.	114
Schatten - Ihr Partner ist das, was Sie nicht leiden können.	115

Der gefallene Engel118
Endlich bin ich so rücksichtslos wie mein Mann!_____	124
Die böse Stiermutter ist unsere engste Verbündete . . .	125
Wenn der Eisberg schmilzt127
4. <i>Kapitel</i>	
Je größer die Verliebtheit, desto größer die Ent-Täuschung.130
Der romantische Rausch132
Der ernüchternde Machtkampf.135
Der Steppenwolf und die Klette.141
Die Eiszeit146
Du machst mich krank152
Es hört nie auf - aber es wird immer schöner.156
5. <i>Kapitel</i>	
Supergeil...!?- Keine Lust...!?.160
Sex haben, Liebe machen - alles ist möglich.163
Idealbilder, Idealpartner, Idealstellungen.166
Die große Sackgasse Sexualität168
Wir wollen alles und fühlen nichts.169
Sex als Waffe.172
6. <i>Kapitel</i>	
Von Furien und Jammerlappen.175
Klagelied der verletzten Weiblichkeit179
Träume von Rittern und Rettern.184
Hinter jeder unzufriedenen Frau steht ein schwacher Mann.188

Wenn Frauen Geld verdienen, können Männer Kinder hüten	192
Frauen sind Anführer auf dem Weg zum Herzen der Männer	194

7. Kapitel

Wenn zwei sich streiten, nützt der Dritte auch nichts.	199
Die heimliche Liebe als Lebenselixier.	201
Erst der Spaß und dann die Schuld.	203
Der Betrogene ist zuerst gegangen.	206
In der Dreiecksbeziehung haben drei Angst vor Nähe.	209
Von der Ehepartner-Raupe zum Geliebten-Schmetterling.	212
Nur Unabhängigkeit ist schlimmer als Abhängigkeit.	216

8. Kapitel

Trennung - die Vertagung der Lösung	219
Die Chancen der Trennung.	221
Wie Sie sich wirklich befreien.	225
Ohne Frieden bleiben Sie abhängig.	227
In der Trennung die Liebe lernen.	230

//. Teil

..... 235

1. Kapitel

Wahre Liebe - oder: Die Sache mit Gott 236

Die Sache mit Gott 239

Die Sinnlosigkeit von Sieg 242

Wir müssen nichts tun 245

Gott ist nicht der Mann mit dem grauen Bart 252

Sterben, um geboren zu werden 256

2. Kapitel

Die Wahrheit ist, es gibt Lügen in Ihrer Ehe 261

Lieber sterben wir 262

Lügen für die Liebe 265

Vor dem Anfang kommt das Ende 266

Wenn wir loslassen, kommt die Heilung zu uns 268

Das Nützliche an Katastrophen 271

Die Wahrheit heilt 273

3. Kapitel

Abenteuer Alltag 276

Lassen Sie Ihren Gefühlen wieder freien Lauf 278

Gehen Sie nicht fremd - geben Sie bekannt,
was Sie denken 281

Es gibt nichts außer diesem Moment 284

Ein Leben in Gottvertrauen 288

4- Kapitel

Vergebung - Sie können niemanden ändern	293
Groll macht krank	295
Vergeben heißt sich selbst befreien.	298
Eltern sind wie Hanteln.	300
Wahre Wunder.	303

5. Kapitel

Die Lust an der Liebe.	305
Alles ist möglich.	306
Der Fluss der Liebe.	309
Die Suche nach dem Geheimnis körperlicher Liebe ..	311
Der Schoß gebiert alle Dinge.	313
Erfüllung jenseits von Orgasmus.	316
Das Phantom der Leidenschaft	318
Verlernen Sie den Sex.	319
Wahre körperliche Liebe geht nur durch das Herz_____	322
Unser Körper ist unser Gedächtnis.	325
Tun Sie es, so oft Sie können.	327

6. Kapitel

Kinder der Liebe.	331
Schwangergehen mit uns selbst	332
Die Geburt - Anfang der Trennung.	334
Das Neugeborene bringt unsere Defizite zur Welt	337
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint	340
Unsere Kinder brauchen das, was uns am meisten schmerzt.	342

Ich will nicht Papa - ich will die Liebe.	344
Machtkampf ist Kinderlähmung	347
Kinder heilen ihre Eltern	349
Ihre Heilung ist Ihr wahres Vermächtnis.	351
Abtreibung - Zeit zur Trauer.	354

7. Kapitel

Die Liebe - Arbeit, Ausdauer,

Disziplin und Ernte.	359
------------------------------	-----

Superstars aus der Tüte.	361
----------------------------------	-----

Mache deine Hausaufgaben, sonst machen sie dich ...	362
---	-----

Die Krise ist die Geburtswehe der Liebe.	364
--	-----

Es gibt nur Siege mit Verlierern	367
--	-----

Ja, ich will!.	369
------------------------	-----

Nachwort

Einer reicht - aber zu zweit lesen ist besser.	373
--	-----

Dank	378
----------------	-----

Literaturnachweis und Empfehlungen.	380
---	-----