

# INHALT

<b>Vorbemerkungen</b> .....	7
<b>Grundgedanken</b> .....	11
Gedanken zum Leben .....	11
Gedanken zum Glück.....	14
<b>Das ewige Thema Liebe</b> .....	19
Jeder sucht ... ..	23
Was suchen wir denn genau? .....	28
Reif für die Liebe? .....	30
Wir sind Weltmeister im Verdrängen .....	35
Beeinflussung durch die Medien, Werbung, Filme, Bücher .....	36
Die Musik handelt von nichts anderem.....	39
Die Liebe im Laufe der Zeit.....	40
Kopflastigkeit als Liebeskiller.....	50
Liebe – eine Kunst.....	52
<b>Das Thema Beziehung</b> .....	53
Die verschiedenen Phasen der Beziehung.....	57
Erwartungshaltungen versus Realität.....	63
Sind Sie gerüstet? .....	66
Scheidungs- und Trennungsraten: Wegwerfmentalität? ...	77
Belastungen.....	85
Der Ausschließlichkeitsanspruch .....	90
Kommunikation, Alltag und Routine .....	57
Die Fallstricke, in denen man sich verfängt .....	99

<b>Der Faktor Sexualität.....</b>	<b>105</b>
Wo liegt die Realität, welche Träume hegen wir? .....	110
Sexualität im Spannungsfeld Fortpflanzung – Verherrlichung – Perversion .....	113
Die platonische Liebe – ein Leben ohne Sexualität? .....	115
Sexualität bei Frischverliebten .....	116
Sexualität in der Beziehung .....	117
Sexualität bei Singles .....	122
Sexualität im Zeitalter des Leistungsdrucks und Konsumdenkens.....	124
Sexualitätskiller .....	128
 <b>Kinder, Kinder, Kinder ...</b>	 <b>131</b>
 <b>Das Zusammenspiel.....</b>	 <b>135</b>
Der Befindlichkeitsbarometer .....	136
Hilfe von außen.....	138
 <b>Und jetzt: Wie weiter? .....</b>	 <b>143</b>
Mut, sich selber zu erforschen und kennenzulernen .....	143
Mut, zu sich selber zu stehen.....	143
Mut, die Themen ganzheitlich zu betrachten.....	143
Mut zur Veränderung und zur Kommunikation.....	144
Mut, zum Partner JA zu sagen .....	144
Mut, zum Alltag JA zu sagen .....	144
Mut zur Konsequenz .....	145
 <b>Anhang .....</b>	 <b>147</b>
Profile der Teilnehmer meiner Umfrage.....	147
Literatur-Tipps .....	152
Musik-Tipps und Liedertexte.....	153
Über den Autor .....	157
Fragebogen als Kopiervorlage .....	158