

Beziehungen als Wachstumsraum

Authentische Beziehungen mit Tiefgang leben

Bearbeitet von
Monika Mahr

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 132 S. Paperback
ISBN 978 3 95902 049 7
Format (B x L): 13 x 20 cm
Gewicht: 178 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Vorwort.....	8
I. Gefühle verstehen.....	11
Einführung	11
Liebe in zwischenmenschlichen Beziehungen	12
Die sieben Grundängste	15
Häufige Ängste in Beziehungen	17
Angst vor Ablehnung	17
Angst vor Selbstoffenbarung	18
Angst vor dem Verletzt-Werden.....	19
Angst vor Verlust	20
Angst vor dem Gefangen-Sein	22
Angst vor Missbrauch	23
Angst vor Überlastung.....	25
Angst vor Enttäuschung.....	26
Angst vor Identitätsverlust	28
Wie Gefühlsabwehr negative Energie erzeugt.....	29
Wie Projektion authentische Begegnung verhindert	34
II. Muster und Verstrickungen auflösen.....	44
Die Selbstbestätigungs-Falle.....	44
Die Fürsorge-Falle.....	48
Mangelnde Wertschätzung.....	52

Rollenspiele und Dramen.....	56
Kraftverlust	59
Warum sich traumatische Erfahrungen wiederholen	63
Schuldgefühle und Selbstzweifel.....	67
Das verhängnisvolle Abhängigkeitsdenken	73
Mentale Fehlhaltungen	76
Perfektionismus und ungesunde Ideale.....	78
Unlogische Ansprüche	79
Überzogene Erwartungen.....	80
Unangebrachte Bewertungen und Schubladendenken	80
Ideologien.....	81
Der Kampf ums Weltbild.....	83
Muster in der Kommunikation.....	88
Einsilbigkeit und Unerreichbarkeit	89
Hin- und Her-Springen, Wortklauberei und Wortspalterei	90
Unverständnis vortäuschen.....	90
Angriff als Verschleierungstaktik.....	91
Gekränktheit vortäuschen.....	91
Vereinnahmende Kommunikation	91
Erniedrigende Kommunikation	92
Energieraubende Gesprächsführung.....	92
Sensibilität und Abgrenzung.....	94

III. Grundlagen glücklicher Beziehungen... 99

Sich selbst spüren	99
Respekt und Gleichwertigkeit.....	102
Ehrlichkeit und Vertrauen.....	105

Beziehungen als Wachstumsraum.....	107
Heil und ganz werden und in die Kraft kommen.....	109

IV. Meditationen und heilsame Übungen.. 112

Wohlbefinden im Inneren spüren	112
Ausstieg aus Rollenspielen	114
Das Selbstgefühl erweitern	117
Individuelles Mantra.....	119
Wiederkehrende angstauslösende Situationen entschärfen..	120
Emotionale Selbstsabotage auflösen	124