



Inhalt

Track	Titel
2	Einleitung
4	1. WIE WIR LIEBEN. Tiefe und dauerhafte Beziehungen aufbauen, zu anderen und sich selbst
5	Warum wir uns nach Verbindung sehnen
9	Manchmal sind Beziehungen schwierig
12	Wie wir Bindungen eingehen
14	Zwei Formen von Freundschaft
16	Der Mythos der Perfektion
18	Die Angst vor dem »Für immer«
19	Obsession ist nicht Liebe
21	Eine Beziehung ist mehr als Sex
24	Sich auf etwas einlassen
28	Ein starkes Selbstgefühl bewahren
32	2. WIE WIR STREITEN. Konflikte in Privatleben und Beruf bewältigen
33	Konflikt Nr. 1: Denken, Fühlen, Handeln
35	Konflikt Nr. 2: Es liegt nicht an mir, es liegt an dir
38	Konflikt Nr. 3: Gut gegen Böse
42	Konflikt Nr. 4: Fakten vs. Gefühle
43	Konflikt Nr. 5: Das Dramadreieck von Karpman
46	Konflikt Nr. 6: Konfliktvermeidung
50	Konflikt Nr. 7: Wenn der Impuls übernimmt
52	Durchsetzungsfähigkeit als A und O
54	Aus und vorbei
56	Bruch und Reparatur

- 60 **3. WIE WIR UNS VERÄNDERN KÖNNEN. Sich im Neuen zurechtfinden, was auch immer geschieht**
- 61 Wie man aus der Sackgasse herauskommt
- 65 Veränderung kann befreiend sein
- 69 Wie man eingefahrene Gewohnheiten ändert
- 73 Veränderungen gehen mit Verlust einher
- 77 Das Älterwerden akzeptieren
- 81 Mit Trauer umgehen
- 84 **4. WIE WIR ZUFRIEDENHEIT ERLANGEN. Inneren Frieden, Erfüllung und Lebenssinn finden**
- 85 Stress und Angst bewältigen
- 90 Den inneren Kritiker besiegen
- 94 Einen Sündenbock suchen
- 99 Wie man Traumata verarbeitet
- 103 Erfüllung finden
- 107 Unsere Suche nach Sinn
- 114 Nachwort

Impressum

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel »The Book You Want Everyone You Love* To Read *(and maybe a few you don't)« bei Cornerstone Press, einem Imprint von Penguin Random House, London
© Philippa Perry, 2023
© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023
Erschienen bei Ullstein Hardcover
Das Buch enthält Material aus den »Ask Philippa«-Kolumnen im *Observer Magazine*.
© + © Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2023
Aufnahme, Schnitt und Mastering: tonAtelier, Frankfurt am Main, August–September 2023
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.