

Karl Geck

# *Lieben lernen*

Anregungen und Übungen für Paare  
und andere

Walter Verlag Zürich und Düsseldorf

# *Inhaltsverzeichnis*

Einladung .....	11
Einige wichtige Begriffe und Hinweise .....	17
<b>Teil 1: Unterstützungsnetzwerk und Coaching .....</b>	<b>23</b>
<b>Teil 2: Anregungen und Übungen .....</b>	<b>33</b>
He, Du Wunder! .....	35
Die Selbstbegegnung im Spiegel oder Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst! .....	39
AugenBlicke .....	42
Sharing .....	46
Der Kontostand .....	51
Jeder Partner ist zu hundert Prozent verantwortlich .....	54
Von Häfele und Deckele .....	58
DEINE Beziehungsgeschichte .....	62
Das Liebestheater .....	65
Macht-Spiele .....	69
Das Telefon .....	74
Der Lachsack .....	79
Saturday Night Drama .....	82
«Wenn eine Frau einen Mann liebt, will sie, daß er sich ändert. Wenn ein Mann eine Frau liebt, will er, daß sie so bleibt, wie sie war» .....	86
Genug geredet, jetzt muß gehandelt werden .....	90
Schuld und Schuldgefühle .....	95

Der Tunnel .....	99
Scham.....	104
Verzeihen.....	109
Du bist die Quelle von Liebe, nicht das Verhalten deines Partners .....	113
Only bad news is good news! .....	116
Die Maus Frederick .....	119
Die Woche des Schenkens .....	122
Sex: Das Geschenk der nackten Begegnung.....	127
Geschichten schreiben .....	130
Collagen .....	134
Wünsche und Würfel.....	137
Die wirklichkeitserzeugende Kraft der Voraussage .....	141
Der Besuch der guten Fee oder Back to the Future.....	145
Vom dankbaren Gebrauch der Freiheit .....	150
Vollständigkeit .....	154

### **Teil 3: Lust und Frust des Felsenfesten**

<b>Glaubenssatzarbeit am Beispiel Sexualität .....</b>	<b>157</b>
--	------------

In Co-Autorenschaft mit Caecilia Weber-Ebeling

<b>WAS SIND GLAUBENSsätze? .....</b>	<b>159</b>
--------------------------------------	------------

(H)AHA!?!

Zugänge zu unbewußten Glaubenssätzen .....	172
--	-----

#### **DER GLAUBE KANN BERGE VERSETZEN**

Gemeinsam Ressourcen erschließen –

Glaubenssätze verändern.....	175
Die Würdigung.....	176
Selbstliebe .....	178
Geschichten erzählen.....	180
Der Partner .....	181

Ressourcen sammeln .....	183
Zukunftsentwurf .....	184
Die Vision .....	185