

Inhalt

●	Vorwort	11
	Über mich und warum ich das Buch geschrieben habe	11
	Rezepte stimmen meistens	12
	Freundschaften	13
	Homosexuelle Beziehungen	13
	Männer und Frauen sind unterschiedlich	13
	Wie du das Buch liest	14
●	1 Grundlagen von Bindung	15
	Die Fremde-Situation	16
	Spielarten der Muster	22
	Geber versus Nehmer	23
●	2 Single, Mingle und was es noch so gibt	26
	Single	26
	Affäre	27
	Mingle	28
	Freundschaft-Plus	28
	Die »Friendzone«	29
	Offene Beziehung	30
	Der stille Pakt	30
	Polyamorie	31
	Dreier, Vierer	31
●	3 Spiritualität und Beziehung	32
	Selbstliebe	34
	Grenzen	35
●	4 Wie finde ich die Richtige / den Richtigen?	36
●	5 Wo lerne ich meinen Partner kennen?	40
	No-Go-Areas	40
	Freunde	42

Online Dating	42
Partner-Börsen	43
Facebook, Instagram & Co.	45
Tinder	46
Night & Day Game	48
Am Tag	48
Am Abend	49
Auf dem Lebensweg	50

6 Dating	51
Warum diese Tipps?	51
Die »Verpackung«	52
Vorbereitungen	53
Schlaglöcher und rote Flaggen	54
Das berühmte erste Date	55
Der Kuss	57
Initiierung von Körperkontakt	58
Nach dem ersten Date	59
Weniger ist mehr	60
Exklusivität	61
Taktik oder Gefühlen freien Lauf lassen	62
Safety first!	63
Jüngere Menschen anziehen	63
Gemeinsamer Invest	64
Ghosting	64
Dating Frust	66

7 Verliebtheit	67
»Normales« Verlieben	68
Toxisches Verlieben	69
Verschmähte Liebe	70

8 Die ersten 100 Tage	72
SMS & Telefon	73
Geschenke	74
Freund und Familie	74

	Gewohnheiten	75
	Rote Flaggen	75
	On the rebound / Trost-Beziehungen	76
	Die atmende Beziehung.	77
	Was ist, wenn der Partner sich zurückzieht?	77
	Die ersten 200 Tage	78
9	Die Dinge einfach halten / Grundpflegeprogramm	79
10	Kommunikation	81
	Authentizität & Ehrlichkeit.	81
	Es geht nur um Kontakt	82
	Wie kommunizierst du?	83
	Schwierige Dinge ansprechen	84
	Die über- und die unteraktivierte Beziehung	85
	Polarität.	87
	Respekt	89
	Entscheidungen treffen	89
	Eifersucht	90
	Aushandeln von Exklusivität	91
	SMS & Co.	91
	SMS und Bindungsstile	93
	Im Moment bleiben	94
11	Sexualität	95
	Sexualität als Fortsetzung der Kommunikation	95
	Er / Sie will weniger Sex als ich.	96
	Unterschiedliche Bedürfnisse in der Art der Sexualität.	97
	Handfeste sexuelle Störungen	98
	Sex-Flaute	98
	Umgang mit »Sexlosigkeit«	100
12	Risikofaktoren.	103
	Altersunterschied	103
	Bi-kulturell.	104
	Schwiegereltern	104

Krankheit	105
Einkommen / Status / Arbeitslosigkeit	106
Späte Heirat	107
Hausbau	107
Ex-Partner	108
Kinder	109
Zusammen arbeiten	111
Patchwork	112
13 Standards & Dealbreaker	114
Standards	114
Dealbreaker	116
Standards und Dealbreaker beim Dating	117
Trennungskompetenz	118
14 Fernbeziehung	119
15 Beziehung und Lebensmittel	122
16 Es fängt an zu kriseln	125
Rückzugs- / Verfolger-Konflikte	125
Austarieren von Bindungsbedürfnissen	129
Die apokalyptischen Reiter der Beziehung	131
Taten zählen mehr als Worte	134
Achtung: Die »Auszeit«	134
Die »symbolischen« Tage	135
17 Fremdgehen	137
Was ist Fremdgehen?	137
Musst du Fremdgehen verzeihen?	137
Eigenes Fremdgehen?	138
Krisenmodus: Wie verhält man sich am besten?	139
Analyse des negativen Paarzyklusses vor dem Fremdgehen	141
Verzeihen	142
Kann Fremdgehen positive Auswirkungen haben?	143
Chronisches Fremdgehen	143

	Besondere Situationen	144
	Fremdgehen vermeiden.	144
18	Wann ist es vorbei? Umgang mit Trennungen	146
	Wie lange muss ich kämpfen?	146
	Trennung mit Kindern	148
	Befreundet bleiben	149
19	Liebeskummer.	151
	Phasen.	152
	Toxischer Liebeskummer.	154
	Wenn »Null-Kontakt« nicht möglich ist	156
	Wiederannäherung?	157
20	Die Friendzone/ den Ex-Partner zurückgewinnen.	159
	Friendzone.	159
	Können Männer und Frauen befreundet sein?	161
	Den Ex-Partner / die Ex-Partnerin zurückgewinnen	161
21	Toxische Beziehungen	165
	Liebessucht / der »Plus-Pol«.	168
	Die typische bindungsängstliche Beziehung oder:	
	die Krümel-Beziehung	172
	Chronisches Fremdgehen	174
	Die On-/Off-Beziehungen	175
	Gewalt.	177
	Sucht.	178
	Das bindungsängstliche Dreieck.	179
	Weitere Arten von toxischen Beziehungen.	180
	Was ist Co-Abhängigkeit	180
	Narzissten, Borderliner, Psychopathen, Histrioniker	182
22	Der Liebeschip.	187
	Die Liebeschip-Skala und das Gesetz der Anziehung.	188
	Exkurs: Flexibilität von verschiedenen Rollen in Beziehungen . . .	190
	Exkurs: Die 3 Arten von Co-Abhängigkeit	190

	Die vier Bereiche von Selbstliebe	193
	Die (leeren) inneren Eimer	199
	Mauern aufbauen	200
	Dating Pause	201
23	Die Veränderung deines Liebeschips und dessen Auswirkungen	203
	Die neue Farbe im Regenbogen/Bewusstsein	203
	Einsamkeit	204
	Das Leben schiebt dich an	204
	Jedes Date ist das Richtige	205
	Eigene narzisstische Anteile erkennen (invertierter Narzissmus).	206
	Können Narzissten auch an sich arbeiten?	207
24	Verletzlichkeit und Ehrlichkeit:	
	neu daten nach einem Beziehungs-crash	209
	Authentisch sein	209
	Der Richtige fühlt sich oft ganz anders an	211
	Die Wichtigkeit von guter Kommunikation	212
25	Die Zeit zwischen Beziehungen	213
26	Attraction cuts everything	217
27	Ausblick: Beziehungen des neuen Jahrhunderts	219
	Fülle statt Mangel	220
	Keine Angst	220
	Ehrlichkeit & Kommunikation	221
	Vertrauen statt Kontrolle	221
	Freiheit der Beziehungsform	221
	Lieben im Jetzt	221
28	Wo kannst du Hilfe finden	222
29	Danksagung	224

Vorwort

Über mich und warum ich das Buch geschrieben habe

Willkommen, liebe Leserinnen und Leser, die bessere, glücklichere Beziehungen führen wollen! Ich bin Christian Hemschemeier, Diplom-Psychologe, Coach und Psychotherapeut. Ich bin seit 2000 selbstständig und habe in sehr vielen verschiedenen Einrichtungen, Organisationen und auch Unternehmen gearbeitet. Was über die ganzen Jahre gleich geblieben ist, ist die Faszination an der Arbeit mit Beziehungen und Paaren. Durchgängig habe ich als Paartherapeut gearbeitet und sicherlich 1500 Paare betreut, vielleicht auch noch mehr. Ich gebe zahlreiche Fortbildungen in diesem Bereich. Wenn du mehr über mich und meine auch zu diesem Buch passenden Angebote lesen willst, schau gerne mal nach auf www.liebeschip.de und www.eheberatung.info.

Ich habe in der Zeit eine Vielzahl von Paartherapieschulen kennengelernt, war aber häufig unzufrieden mit den aus meiner Sicht vorhandenen eingeengten Vorgehensweisen. Daher habe ich immer mehr an einem eigenen Stil gearbeitet. Dieser verbindet moderne bindungstheoretische Ansätze mit Ansätzen aus der humanistischen Psychologie. Außerdem habe ich wichtige zusätzliche Strömungen integriert, die teilweise außerhalb der Schulpsychologie anzusiedeln sind und bisher eher im englischsprachigen Bereich beheimatet sind. Hier geht es vor allem um die Mann-Frau-Polarität eines Paares sowie um sogenannte »toxische« Beziehungen. Gerade letzterer Typ von Verbindung bringt meiner Meinung nach offenbar Licht ins Dunkel vieler beziehungsverzweifelter Menschen.

Seit nun vier Jahren betreibe ich auch einen Youtube-Kanal rund um die Themen Beziehung, Dating und Liebe. Lange schon gehe ich damit schwanger, all das Gelernte in einem ganz pragmatischen Buch rund um Beziehungen zusammenzufassen, quasi vom ersten Date bis zum Liebeskummer. Dies soll helfen, die Beziehungen in diesem neuen spannenden Jahrhundert ein bisschen glücklicher gestalten zu können. Und Beziehungen sind heute wichtiger denn je, für manche sind sie geradezu die neue »Religion«. Wir wollen Beziehungen verändern, raus aus der Abhängigkeit, rein in echte Nähe bei gleichzeitiger Autonomie.

Dieses Buch hältst du nun in Händen. Es wird vielleicht bei dem einen oder anderen Fragezeichen hervorrufen, weil ich deutlich Stellung beziehe. Aber ich denke, das ist die beste Art, meine Botschaft weiterzugeben:

In diesem Buch findest du ein erfahrungserprobtes Wissen über Beziehungen, das dir ermöglicht, das richtige Match, also einen wirklich zu dir passenden Partner zu finden, und diese Beziehung so lebendig zu gestalten, dass du dich optimal weiterentwickeln kannst.

Und du findest Übungen, wie du diesen Liebescode, also die in dir seit frühester Kindheit eingepprägten Beziehungs-Muster, erkennen und bearbeiten kannst. Fortsetzen kannst du deinen Prozess mit den Kursen auf WWW.LIEBESCHIP.DE.

Rezepte stimmen meistens

In den vielen Jahren, in denen ich Paartherapeut bin, sind mir zahlreiche Zusammenhänge aufgefallen, die für praktisch 99% aller Paare gelten. Natürlich kann es mal Einzelfälle geben, bei denen sie nicht passen. Wenn du also ein Gegenbeispiel hast: prima! Dieses wie ein Rezeptbuch geschriebene Werk wäre nicht gut lesbar, wenn ich immer wieder anmerken würde, dass es SELTEN auch mal anders sein kann!

Freundschaften

Vielleicht fragst du dich, ob die Aussagen in diesem Buch eigentlich nur für Liebesbeziehungen gelten? Sicherlich geht es hier viel um die spezifischen Themen in sexuellen Beziehungen, in ihnen toben sich auch die Bindungsmuster am meisten aus.

Es kann sein, dass man die Probleme von Paarbeziehungen in Freundschaften nicht hat. Oft wird es aber so sein, dass sich hier genauso bestimmte Einstellungen und Erwartungen zeigen. Wenn man – nur um ein Beispiel zu nennen – zu uneigennützig in Beziehungen ist, lässt man sich vielleicht auch in Freundschaften ausnutzen. Wenn man sich in der Liebe nicht binden will, wird das gleichermaßen häufig bei Freundschaften ein Thema sein. Ich würde in jedem Fall empfehlen, mal zu überprüfen, ob die Erkenntnisse dieses Buches nicht auch in anderen Lebensbereichen passen.

Homosexuelle Beziehungen

Ich muss vorweg sagen, dass dieses Buch – auch schon um besser lesbar zu sein – aus Sicht von heterosexuellen Beziehungen geschrieben ist. In aller Regel habe ich diese Paare beraten, teilweise auch lesbische Paare, aber nur wenige schwule. Aus Mails von diesen Paaren weiß ich aber, dass die Themen ganz ähnliche sind. Die Bindungsstile und deren Auswirkungen sind sowieso universell. Ich würde sagen, dass 95 % dieses Buches auch auf homosexuelle Paare zutreffen.

Männer und Frauen sind unterschiedlich

Für Freunde der Gender-Literatur ist dieses Buch sicherlich keine Freude. Das will ich ebenfalls vorwegnehmen: Meine Erfahrung ist es ganz einfach nicht, dass Rollenverhalten nur erlernt ist und es keine Rolle spielt, ob ein Mann sich wie eine Frau benimmt oder umgekehrt. Aus dem Gleichmachen von Frauen und Männern in Beziehungen ent-

stehen eine Vielzahl von Problemen. Dies haben mir quasi alle Paare bestätigt, die in bald 20 Jahren bei mir waren. Natürlich dürfen wir uns alle außerhalb des Mainstreams verhalten, nur dann brauchen wir auch den passenden Partner dazu, der die Spannung in einer Beziehung (die Polarität) herstellt. Ein Großteil unserer Verhaltensweisen hat sich genetisch über Jahrtausende entwickelt und das ist völlig in Ordnung so. Nur wenn man dagegen anrennt, wird es ziemlich schwierig.

Damit soll nicht gesagt sein, dass jedes männliche oder weibliche Verhalten grundsätzlich in Ordnung ist und man an sich nicht in manchen Punkten arbeiten muss. Doch dazu später mehr.

Wie du das Buch liest

Was die Schreibweise betrifft, habe ich mich entschlossen, mal die weibliche und mal die männliche Form bei Beschreibungen zu benutzen. Das ist keine Festlegung der Geschlechter. Wenn ich von »DER Bindungsängstlichen« schreibe, sollst du dir das Gleiche auch mit »DEM Bindungsängstlichen« vorstellen.

Du kannst das Buch einfach durchlesen, aber du kannst es auch wie ein Rezeptbuch benutzen. Dann studiere einfach den Bereich, der dich gerade betrifft. Insgesamt hängt aber alles zusammen. Du hast nicht NUR Liebeskummer, vielleicht war es zugleich eine toxische Beziehung. So handelst du dich von Information zu Information.

Das Ziel des Buches ist es, wichtige Informationen über Beziehung *ganz komprimiert* zu vermitteln. Aus fast jedem Kapitel könnte man ein eigenes Buch machen. Hier soll wirklich die Essenz meiner Erfahrungen an dich, meine liebe Leserin und mein lieber Leser, vermittelt werden.