

Andrea Frölich Oertle  
Peter Oertle

# Drei Schritte zum Paradies

Frieden finden zu zweit

Edition Spuren

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
EINLEITUNG	15
Beherzt lieben – Ein Paargespräch	15
Bausteine des Buches	19
DIE WELT DER BEZIEHUNG	21
Fifty-fifty – Beziehung als ein System	23
Beziehungsdynamik – GeSchichten, die das Leben schrieb	27
Das P(a)aradox der Beziehung – Vielsagende Sprichwörter	29
Beziehung als Spiegel – Erkenne dich selbst	33
Nicht Zwei, sondern Vier – der Weg, die eigene Ganzheit zu erkennen	35
Beziehung als Weg zur Heilung	41
Beziehung – Die kleinste Form von Friedensarbeit	44
DREI SCHRITTE ZUM PAARADIES	47
DAS PAARADIES DER VERLIEBTEN – EIN HERZ UND EINE SEELE	51
Dem Anfang wohnt ein Zauber inne – Ein Paargespräch	51
Du bist alles, was mir fehlt – Die perfekte Ergänzung	54
DIE VERTREIBUNG AUS DEM PAARADIES – POLARISIERUNG	59
Nicht mit dir und nicht ohne dich – Ein Paargespräch	59
Du hast mir gerade noch gefehlt – Die perfekten Gegensätze	61
Das Damals im Heute	88
Wege aus der Sackgasse – Mit dir oder ohne dich	104

DAS PAARADIES AUF ERDEN – MENSCHWERDUNG	113
Ich bin ganz – Bewusstwerdung jenseits von Gut und Böse – Ein Paargespräch	113
BEHERZT LIEBEN	116
Die Entromantisierung der Liebe – Das Paar als Selbsthilfegruppe	116
Alle Gefühle dürfen sein – Sich einander zumuten	120
Der Lotos wächst in dunklen Wassern – Die Ressourcen in schwierigen Gefühlen aufspüren	129
Wenn es weh tut – Die Sinne nutzen statt von Sinnen sein	136
Miteinander reden – Das Paargespräch	144
Wut tut gut – Ein Aphrodisiakum für Paare	155
AM DU ZUM ICH WERDEN	174
Gegensätze sind Gegensätze – Projektionen	175
In die Mokassins des anderen schlüpfen – Projektionen zurücknehmen	178
LIEBE DICH SELBST	185
Den Rohdiamanten schleifen	186
Das innere Kind zu sich nehmen	189
Vom Bonsai zum freien Wuchs – Sich entwickeln	214
AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT	228
DIE PAARADOXE MATHEMATIK DER LIEBE – EIN FAZIT	231
BEZIEHUNG ALS KEIMZELLE FÜR EINE FRIEDVOLLERE WELT	237
NACHWORT	247
DANK	249
BIBLIOGRAPHIE	253