

SIEGBERT SCHEUERMANN

# DAS LIEBESGLÜCK

## FINDEN UND BEWAHREN:

Die Liebe verstehen und besser lieben lernen!



Brevier-Reihe  
Hirschrümmacher



## ÜBER DIE SECHS PHASEN DER LIEBE

Nähe und Distanz,  
Machtspiele und Abhängigkeiten,  
Romantik und Zärtlichkeit,  
Sex und Libido,

sowie die apokalyptischen Reiter,  
die das Ende einer Beziehung  
ankündigen.

Lernen Sie die 12 Gebote der Liebe  
kennen!



[www.hirnschrittmacher.eu](http://www.hirnschrittmacher.eu)

## **Inhaltsverzeichnis**

<a href="#"><u>Vorwort</u></a>	Seite 003
<b>Teil 1 - Liebe - Spielarten und Zutaten</b>	
<a href="#"><u>1.1 Liebe?</u></a>	Seite 007
<a href="#"><u>1.2 Liebesglück Verliebtheit und andere Verrücktheiten</u></a>	Seite 009
<a href="#"><u>1.3 Liebe!</u></a>	Seite 012
<a href="#"><u>1.4 Die sechs Phasen der Liebe</u></a>	Seite 015
<a href="#"><u>1.4.1 Werben um den Partner</u></a>	Seite 015
<a href="#"><u>1.4.2 Sturm und Drang, Wahn und Leidenschaft</u></a>	Seite 016
<a href="#"><u>1.4.3 Erwachen - die rosarote Brille wird abgelegt</u></a>	Seite 017
<a href="#"><u>1.4.4 Neuverhandlung und Neuorientierung</u></a>	Seite 017
<a href="#"><u>1.4.5 Partner wird als "Gesamtpaket" akzeptiert</u></a>	Seite 019
<a href="#"><u>1.4.6 Das entspannte Liebesglück</u></a>	Seite 019
<a href="#"><u>1.5 Gegensätze ziehen sich an, Gleich und Gleich gesellt sich gern</u></a>	Seite 021
<a href="#"><u>1.6 Von Klammeraffen und einsamen Wölfen</u></a>	Seite 029
<a href="#"><u>1.7 Machtspiele und Abhängigkeiten</u></a>	Seite 033
<a href="#"><u>1.8 Was der geliebte Mensch in uns hervorbringt</u></a>	Seite 036
<a href="#"><u>1.9 Romantik und Gefühle</u></a>	Seite 038
<a href="#"><u>1.10 Zärtlichkeit, Sex und Libido</u></a>	Seite 049
<a href="#"><u>1.11 Forschungsobjekt Ehe</u></a>	Seite 053
<a href="#"><u>1.12 Die apokalyptischen Reiter, Vorboten für das Ende der Beziehung</u></a>	Seite 057

## **Teil 2 - Die 12 Gebote der Liebe**

<a href="#"><u>2.1 Liebe Dich selbst!</u></a>	Seite 059
<a href="#"><u>2.2 Vertrauen</u></a>	Seite 065
<a href="#"><u>2.3 Respekt</u></a>	Seite 070
<a href="#"><u>2.4 Vergebung</u></a>	Seite 074
<a href="#"><u>2.5 Verbindlichkeit</u></a>	Seite 078
<a href="#"><u>2.6 Großzügigkeit</u></a>	Seite 081
<a href="#"><u>2.7 Lächle, lebe und genieße!</u></a>	Seite 084
<a href="#"><u>2.8 Ertrage das Unvermeidliche</u></a>	Seite 089
<a href="#"><u>2.9 Wertschätzung</u></a>	Seite 093
<a href="#"><u>2.10 Nachsichtigkeit</u></a>	Seite 096
<a href="#"><u>2.11 Friedfertigkeit</u></a>	Seite 099
<a href="#"><u>2.12 Entscheidungsstärke</u></a>	Seite 103
<a href="#"><u>3. Die 12 Gebote der Liebe</u></a>	Seite 112
<a href="#"><u>4. Nachwort</u></a>	Seite 114
<a href="#"><u>5. Literatur- und Quellenverzeichnis</u></a>	Seite 117
<a href="#"><u>6. Ausblick</u></a>	Seite 118
<a href="#"><u>7. Der Autor Siegbert Scheuermann</u></a>	Seite 119
<a href="#"><u>8. Brevier-Reihe Hirnschrittmacher</u></a>	Seite 121
<a href="#"><u>9. Zuvor erschienen</u></a>	Seite 122