

EVA-MARIA ZURHORST

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest



GOLDMANN

Buch

»Die meisten Scheidungen sind überflüssig«, davon ist Eva-Maria Zurhorst überzeugt. Anhand zahlreicher Beispiele macht sie deutlich, woran es hakt, wenn vom Anfangsglück einer Partnerschaft nicht mehr viel übrig ist außer Enttäuschung und Wut oder warum die Erwartung, dass mit dem nächsten Partner alles besser werde, falsch ist. Die Autorin zeigt, wie wir die Partnerschaft als Entwicklungsweg nutzen können. Denn eine tiefe Beziehung und Liebe sind gerade dort möglich, wo wir die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben haben.

Autorin

Eva-Maria Zurhorst ist Bestsellerautorin und gehört zusammen mit ihrem Mann Wolfram seit über 20 Jahren zu Deutschlands erfolgreichsten Beziehungscoaches. Zurhorsts Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt und über eine Million Mal verkauft. Sie war ursprünglich als Journalistin tätig, wechselte dann als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft, bis sie nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung begann, Menschen als Coach zu begleiten. In ihren Onlinetrainings und Programmen begleitet sie jedes Jahr mehrere Tausend Frauen durch ihren Wachstums- und Transformationsprozess. Ihr Podcast »Liebe kann alles« zählt mit über vier Millionen Downloads zu den bekanntesten des Genres.

Außerdem von Eva-Maria Zurhorst im Programm

Liebe kann alles
ida – Die Lösung liegt in dir
Soulsex (mit Tatjana Blobel)

Zusammen mit Wolfram Zurhorst:

Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise
Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht
Das Liebesgeheimnis

EVA-MARIA
ZURHORST

Liebe dich selbst

und es ist egal,
wen du heiratest

Mit aktuellem Vorwort
zur Neuausgabe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Erweiterte Taschenbuchausgabe Februar 2024

Copyright © 2004 der Originalausgabe: Arkana Verlag, München

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, in Anlehnung

an die Umschlaggestaltung der Erstausgabe (Design Team)

Redaktion: Kristina Lake-Zapp

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KF · CB

ISBN 978-3-442-22379-4

www.goldmann-verlag.de

Für Wölf und Annalena

Ich werde erobert,
besiegt und entmachtet.
Von der Liebe.

Inhalt

Vorwort

zur Neuauflage	17
----------------------	----

Einleitung

Geben Sie nicht auf	25
---------------------------	----

Warum dieses Buch?

Weggehen, um wiederzukommen	28
-----------------------------------	----

Für wen ist dieses Buch?	42
--------------------------------	----

Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten	43
--	----

... oder zu den von außen Gehetzten?	44
--	----

I. Teil

<i>Endstation Ehealltag</i>	45
-----------------------------------	----

1. Kapitel

Es ist egal, wen Sie heiraten	46
-------------------------------------	----

Die meisten Scheidungen sind überflüssig	47
--	----

Der einzig wahre Partner sind Sie selbst	50
--	----

Lügen, Mieder und andere Liebestöter	53
--	----

Sucht und Suche	57
-----------------------	----

Eine wie alle – das Boris-Becker-Phänomen	62
Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders werden soll	66
Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden	68
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar	70
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	72
Die neue Beziehung – »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!«	75
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	79

2. Kapitel

Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen ..	84
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen	85
Die Gründe gehen, der Partner bleibt	87
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich«	88
Das Eisbergmodell	90
Das Kind in uns lebt weiter	93
Die Frau will Leidenschaft – das Kind will Schutz	97
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau	101
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen	105

3. Kapitel

Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück ..	108
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen	110
Du bist so schwach	113
Projektion – Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen	120
Spiegel – Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können	122