

## Inhalt

Einleitung.....	8
I. Meine Identität.....	11
A. Das Identitätsmodell.....	11
B. Identität durch Prägungen.....	18
1) Erfahrungen.....	19
2) Zugehörigkeiten und Rollen.....	21
3) Überzeugungen.....	22
4) Kompetenzen und Interessen.....	23
5) Selbsta Ausdruck.....	24
6) Auswertung.....	26
C. Identität durch Eigenschaften.....	27
D. Banner.....	32
E. Monster.....	38
F. Mein Identitäts-Haus.....	43
G. Besonderheiten der Identität.....	46
1) Bewusstheit.....	48
2) Homogenität.....	49
3) Identitäts-Treue.....	52
4) Stabilität.....	53
H. Reflexion.....	55
II. Identität in die Beziehung einbringen.....	57
A. Die Grenzen des Einbringens.....	57
B. Die Einbringtypen.....	59
C. Meine sichtbare Identität.....	68
III. Resonanz und Identität.....	71
A. Resonanz als Beziehungsziel.....	71
B. Die Resonanz-Stufen.....	74
C. Die Resonanz-Skala.....	81
D. Resümee.....	87
IV. Partnereinfluss und Identität.....	89
A. Die Partnereinfluss-Skala.....	91
B. Qualitativer Partnereinfluss.....	95
C. Resümee.....	96

V.	Veränderungen im Beziehungsverlauf .....	98
A.	Das Identitäts-Entwicklungs-Modell .....	98
B.	Entwicklung des Einbringens .....	100
C.	Entwicklung von Resonanz .....	102
D.	Entwicklung von Partnereinfluss.....	104
E.	Entwicklung von Identität .....	106
F.	Resümee .....	108
VI.	Strategien zur Veränderung.....	109
A.	Optimierung des Einbringens .....	109
1)	Einbringen erweitern.....	109
2)	Übertreibung des Einbringens .....	112
3)	Grenzen des Einbringens .....	113
B.	Erweiterung der Resonanz.....	115
1)	Partner-Resonanz erhöhen.....	115
2)	Grenzen des Resonanz-Managements .....	119
3)	Eigenresonanz entdecken.....	122
4)	Resonanz durch andere .....	125
5)	Andere Resonanzquellen.....	128
C.	Optimierung von Partnereinfluss.....	131
1)	Vermisste Einflussnahme .....	132
2)	Dominanz als Belastung.....	133
VII.	Meine Identitäten .....	136
A.	Ich-Identität und Beziehung.....	136
B.	Paar-Identität.....	138
C.	Abschlussbetrachtung.....	141
VIII.	Ausblick .....	143