

## **INHOUDSTAFEL**

<b>VOORWOORD</b>	<b>6</b>
<b>1. DE BASISREGELS VOOR EEN GEZONDE RELATIE</b>	<b>10</b>
Verliefdheid als chemisch proces in je hersenen	11
Verliefdheid, houden van en seksuele aantrekkingskracht	14
Monogamie en non-monogamie	19
Een vertrouwensband creëren	22
Communicatie	27
Zelfrespect en respect voor elkaar	33
Elkaars behoeften stimuleren	38
Oplossingsgericht denken en handelen	43
Verantwoordelijkheid nemen	49
Eerlijk zijn met jezelf en met de ander	54
<b>2. TOXISCHE RELATIES HERKENNEN</b>	<b>57</b>
Hoe herken je een toxische relatie?	58
Kenmerken van een toxische relatie	61
Zo pak je een toxische relatie aan	63
Contact met een toxische ex	67
Wat is een relatieverslaving?	71
Kenmerken van een relatieverslaving	74
Gehechtheid en invloed uit je jeugd	78
Toxische relaties en narcisme	89
Toxische relaties en (emotionele) manipulatie	97
Toxische relaties en triangulatie	101
Toxische relaties en pathologisch liegen	105
Toxische relaties en love bombing	111
Toxische relaties en gaslighting	118
Toxische relaties en vreemdgaan	124
Toxische relaties en grenzen	132
Toxische relaties en verslavingen	140

Toxische relaties en zelfrespect	149
Toxische relaties en agressie	157
Toxische relaties en bindingsangst	164
Toxische relaties en verlatingsangst	170
Je aandacht volledig op je partner richten	177
Je partner willen veranderen	183
Je partner voortdurend controleren	190
Gezonde en ongezonde jaloezie	197
<b>3. EMOTIES (H)ERKENNEN EN BEGRIJPEN</b>	<b>203</b>
Zelf in de relatie verliezen (identiteitsverlies)	204
Je emoties reguleren	207
Aan je eigenwaarde werken	211
Het ontwikkelen van zelfliefde	216
Uit de slachtofferrol stappen	221
Van liefdesverdriet naar heling	225
<b>4. LEREN LOSLATEN</b>	<b>230</b>
Waarom wil je een toxische relatie verbreken?	231
Acceptatie als de liefde uitgedoofd is	234
Je eigen gedrag onder de loep nemen	239
Vastgeroeste negatieve patronen doorbreken	242
De controle over je ex loslaten	245
De geen-contactregel	249
<b>5. IBCT (INTEGRATIVE BEHAVIORAL COUPLE THERAPY)</b>	<b>252</b>
De theorie van IBCT	253
De IBCT-principes toepassen in je relatie(s)	256
<b>TEST: ZIT IK IN EEN TOXISCHE RELATIE?</b>	261
<b>SLOTWOORD</b>	269
<b>OVERIGE WERKEN VAN DE AUTEUR</b>	271
<b>CONTACT MET DE AUTEUR</b>	274