

INHOUDSTAFEL

| | |
|---|-----------|
| VOORWOORD | 6 |
| 1. DE BASISREGELS VOOR EEN GEZONDE RELATIE | 10 |
| 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 |
| 2. TOXISCHE RELATIES HERKENNEN | 57 |
| 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 |
| 3. EMOTIES (H)ERKENNEN EN BEGRIJPEN | 203 |
| Jezelf 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 |
| 4. LEREN LOSLATEN | 230 |
| 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 |
| 5. IBCT (INTEGRATIVE BEHAVIORAL COUPLE THERAPY) | 252 |
| De theorie van IBCT | 253 |
| De IBCT-principes toepassen in je relatie(s) | 256 |
| TEST: ZIT IK IN EEN TOXISCHE RELATIE? | 261 |
| SLOTWOORD | 269 |
| OVERIGE WERKEN VAN DE AUTEUR | 271 |
| CONTACT MET DE AUTEUR | 274 |