

Inhalt

Vorwort	5
Vorwort zur dritten Auflage	7
Eine Einführung ins Umdenken: Zehn Beziehungskiller in Ehe und Partnerschaft	9
Fünfzehn Regeln für ein harmonisches Zusammenleben	
Regel 1 Wir können Konflikte in der Ehe verringern, wenn wir wollen	17
Regel 2 Wir bejahen, daß bei allen Problemen beide Partner beteiligt sind	23
Regel 3 Wir leben von Anerkennung und gestalten unsere Beziehung so positiv wie möglich	28
Regel 4 Wenn wir uns annehmen, wie wir sind, können wir auch den anderen annehmen, wie er ist	35
Regel 5 Wir nehmen den anderen an, wie er ist, und nicht, wie er sein sollte	40
Regel 6 Wir bemühen uns, den Ehepartner wie uns selbst zu lieben	44
Regel 7 Wir machen uns kein festes Bild vom Partner	48
Regel 8 Wir werden uns auf keinen Fall am Partner rächen	52
Regel 9 Wir bejahen die Fähigkeit zur Selbst- abgrenzung	59
Regel 10 Wir bemühen uns, Ich-Botschaften anstelle von Du-Botschaften auszusprechen	66
Regel 11 Wir bemühen uns, keine Entweder-Oder- Standpunkte zu vertreten	73
Regel 12 Wir sind für unsere Gefühle verantwortlich	79
Regel 13 Wir überprüfen unsere Annahmen durch Rückfragen	87
Regel 14 Wir bejahen: Zuerst kommt die Ehe, danach die Kinder	92
Regel 15 Wir schließen Kompromisse und streben keine perfektionistischen Lösungen an	97
Wie gehen wir mit Zorn, Wut und Bitterkeit um	105
Stichwortverzeichnis	118
Literaturverzeichnis	120