
Inhaltsverzeichnis

Was Sie vorab wissen sollten IX

1 Liebe und Bindung 1

Die Bedeutung von Liebe und Bindung für die Partnerschaft 2

Das Beziehungskonto 4

Das Beziehungskonzept 4

Wie entwickeln sich Krisen in Beziehungen? 5

Der „Zwangsprozeß“ in der Krise 8

Wege aus der Krise 8

⇒ Buch-Tip 11

Übungsteil 12

2 Geben und Nehmen 17

Gesetzmäßigkeiten in der Partnerschaft: Reziprozität 18

Mögliche Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung 19

Folgen des Zwangsprozesses für die Beziehung 22

Ansatzpunkte für eine Unterbrechung des Zwangsprozesses 25

⇒ Buch-Tip 26

Übungsteil 27

3 Kommunikation I: Wie sage ich es? 33

Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung 33

Merkmale gelungener Kommunikation zwischen Partnern 36

Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten 40

Wege, Gefühle direkt auszudrücken 42

Verwöhnungstage 44

⇒ Buch-Tip 45

Übungsteil 46

4 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf? 53

Merkmale eines aktiven Zuhörers 55

Möglichkeit, kritische Gesprächsverläufe zu entschärfen 59

⇒ Buch-Tip 61

Übungsteil 62

5 Konfliktgespräch: Wie lösen wir es? 67

Die Problemansprache 69

Eigene Bedürfnisse formulieren 73

Änderungswünsche spezifizieren 75

Gemeinsames Verhandeln über Lösungsmöglichkeiten 75

⇒ Buch-Tip 78

Übungsteil 79

6 Absprachen: Wie setzen wir es um? 87

Merkmale erfolgreicher Problemlösungen 88

Wege, praktikable Lösungen umzusetzen 91

⇒ Buch-Tip 97

Übungsteil 98

7 Streit minimieren 107

Möglichkeiten, einem Streit vorzubeugen 109

Ansätze zur Versöhnung 112

⇒ Buch-Tip 115

Übungsteil 116

Anhang A 123

Die „10 Gebote“ zur Beziehungspflege 123

Anhang B 125

Antworten und Beispiele 125

Literatur 143