

Inhalt

9	Vorwort
11	Einleitung
	Kapitel I
13	Dimensionen der Eheberatung
14	Was ist Eheberatung?
17	Ziele der Eheberatung
17	Herbeiführen von Veränderungen
17	Akzeptieren des Status quo
20	Trennung der Ehepartner
22	Der Bereich der Wechselwirkung
25	Die kulturelle Dimension
25	Anpassung an eheliche Rollen
27	Neue Abgrenzung der Rollen
28	Unsicherheit über die jeweiligen Rollen
30	Rollenkonflikt
32	Rollenverletzungen
33	Unrealistische Rollenerwartungen
	Kapitel II
37	Die sich verändernde soziale Umwelt
38	Die soziale Dimension
38	Heiratsquoten und Wiederheirat
39	Die Menschen leben länger
44	Mobilität
49	Wechsel vom Land in die Stadt
57	Die Ausbildung der Frau
60	Berufstätige Ehefrauen
64	Zusammenfassung

	Kapitel III
65	Voraussetzungen der Eheberatung
66	Grundberuf und Eheberatung
67	Persönliche Wertvorstellungen
68	Beratung von Freunden
70	Verschwiegenheit
73	Das erste Gespräch
75	Vorsichtsmaßnahmen bei der Beratung nur einer Person
77	Vorsichtsmaßnahmen bei der Paar-Beratung
82	Die Verwendung neuer Informationen
	Kapitel IV
89	Die beratende Beziehung
90	Das Bestimmen des Tempos
93	Das Besondere der Beratungsbeziehung erkennen
94	Eine richtende Haltung vermeiden
98	Zur-Kennntnis-Nehmen von Veränderungen
100	Die „gewährende Haltung“ des Beraters
103	Die nicht-direktive Rolle
107	Das Schweigen in der Beratung
108	Fragen stellen
	Kapitel V
111	Ehepartner als Menschen
112	Das Ich und die Ehe
113	Der Umgang mit der Realität
115	Urteilsfähigkeit
116	Wahrnehmungsfähigkeit
117	Das „Bild“ vom eigenen Selbst und die Ehe
118	Über das Wesen der „Selbstbilder“
119	Wie „Selbstbilder“ sich auswirken
121	Die Rolle der „Selbstbilder“ in Eheschwierigkeiten

126	Das Überich und die Ehe
126	Das schwache Überich
128	Das starke Überich
	 Kapitel VI
137	Gefühle
140	Typische Gefühlsprobleme
143	Aufdecken und Analyse von Gefühlen
145	Jeder Mensch hat Gefühle
146	Gefühle sind weder gut noch schlecht
148	Gefühle sind nicht „vernünftig“
150	Gefühle ändern sich
152	Gefühle sind nicht monogam
154	Gefühle müssen zum Ausdruck gebracht werden
155	Der Umgang mit Gefühlen
	 Kapitel VII
159	Was ist eine liebende Beziehung?
160	Das Erkennen des Verlangens nach Liebe
162	Liebesersatz
167	Was man traditionell unter Liebe versteht
168	Die liebende Beziehung
168	Annahme und Liebe
170	Wertschätzung und Liebe
171	Verstehen und Liebe
171	Liebe und Teilhaben
174	Selbstliebe
	 Kapitel VIII
177	Die Kommunikation in der Ehe
179	Das Wesen der Kommunikation
181	Ziele der Kommunikation
181	Übereinstimmung und Kommunikation
184	Kommunikation und innere Beteiligung

186	Versuche, den Partner zu ändern
188	Kommunikation und Selbstausdruck
191	Selbstbestätigung und Kommunikation
192	Hindernisse für die Kommunikation
192	Mangel an Gelegenheit
194	Nicht zuhören können
195	Worte werden verschieden gedeutet
196	„Heiße Eisen“
198	Beschützende Haltungen
199	Atmosphäre und Kommunikation
	 Kapitel IX
203	Versuch einer „Philosophie“ der Ehebeziehung
205	Übereinstimmung als Grundvoraussetzung
207	Die Rolle des Ich in der Ehe
210	Lernen als unerläßliche Bedingung ehelicher Anpassung
211	Lernen und Krise
212	Wahl und Lernen
214	Belohnung und Lernen
215	Rückmeldung (feedback) und Lernen
217	Erwartungen an die Ehe