

Inhalt

Geleitwort (Von Karl Herbert Mandel)	11
Vorwort	12
I. Die Ehe heute – Krise und Hoffnung	15
<i>A) Der Trend zur partnerschaftlichen Ehe</i>	<i>15</i>
1. Die Ehe in der Krise	15
2. Die Partnerehe als Leitbild	16
3. Die Partnerehe in der Realität	18
<i>B) Das Wesen der Partnerschaft</i>	<i>19</i>
1. „Sein“ gegenüber „Haben“	19
2. Die Risiken der Partnerschaft	21
3. Die Chancen der Partnerschaft	24
<i>C) Zusammenhang von Partnerschaft – Konflikt – fairem Streiten</i>	<i>35</i>
II. Konflikte in der Ehe	38
<i>A) Das Wesen des Konflikts</i>	<i>38</i>
1. Konflikt – was ist das?	38
2. Zusammenhang von äußeren und inneren Konflikten	43
3. Konflikt – natürliches und sinnvolles Geschehen	46
<i>B) Konflikte auf verschiedenen Ebenen – Warum man streitet</i>	<i>48</i>
1. Die Ebene situativer Bedürfnisse	48
2. Die Ebene habitueller Bedürfnisse	49
3. Die Ebene der Lebensart – Temperament, Mentalität	50
4. Die Ebene der Beziehungsmuster	52
5. Aufschaukelungen	55
6. Äußere Lebensumstände – Umwelt	57
7. Analyse eines konkreten Konflikts	59

C) Konflikte in verschiedenen Lebensbereichen – Worüber man streitet	60
1. Geld	61
2. Haushalt – Wohnung	62
3. Freizeit – Urlaub	63
4. Beruf	64
5. Kinder	65
6. Freunde	66
7. Sexualität	67
8. Die eigene Familie – Verwandtschaft	68
III. Falscher und sinnvoller Umgang mit Konflikten . . .	70
A) Allgemeine menschliche Probleme	70
1. Fragwürdiger Umgang	70
2. Sinnvoller Umgang	71
B) Konflikte in der Ehe	72
1. Partnerprobleme – falsch angepackt	72
2. Partnerprobleme – sinnvoll angegangen	74
IV. Voraussetzungen für Konfliktbewältigung durch faires Streiten	76
A) Gleichwertigkeit der Partner	76
1. Äußeres Gleichgewicht	76
2. Innere Gleichwertigkeit	77
B) Eigenständigkeit eines jeden Partners	79
1. Kontakt zu anderen Menschen	79
2. Alleinseinkönnen	80
C) Kommunikationsfähigkeit	83
D) Verstehen des Konflikts	84
V. Die Technik fairen Streitens	86
A) Kommunikation – Kernstück fairen Streitens	87
1. Offene Kommunikation	87
2. Nonverbale Kommunikation	93
3. Pausen	96
4. Eindeutige Kommunikation	97
5. Faire Kommunikation	101
6. Korrektur schlechter Kommunikation	103
7. Fördernde Reaktionen	105

B) Stationen fairen Streitens – Gliederung des Streitverlaufs	107
1. Zweck und Handhabung der einzelnen Stationen	108
2. Erste Station – „Vorarbeit“ im Selbstgespräch	110
3. Zweite Station – „Streitbeginn“	113
a) Wahl des richtigen Zeitpunkts	113
b) Einleitung des Streits	114
4. Dritte Station – „Streitdurchführung“	115
a) Ärgermitteilung	115
b) Gemeinsame Konfliktanalyse	119
c) Zielanalyse	122
d) Regelung von Konflikten	125
5. Vierte Station – „Streitbeendigung“	133
a) Nachgefecht	133
b) Versöhnung	135
c) Nachlese	136
VI. Streiten im Alltag	138
A) Typische Konfliktverläufe	138
1. Nur ein Partner steht unter Spannung	138
2. Beide Partner stehen unter Spannung	141
B) Regelungen in einzelnen Lebensbereichen	143
1. Leitlinien partnerschaftlicher Regelung	143
2. Einzelne Bereiche – Vorschläge für Regelungen	144
C) Übungsprogramm	152
1. Leitfaden für das Üben	153
2. Abklären des Verhaltens im Konflikt	154
3. Abklären der Beziehung	157
4. Grundlagen der Kommunikation	161
5. Streiten – Kommunikation im Konflikt	168
VII. Eheberatung und Egetherapie	178
A) Ehekrisen in der Eheberatung	178
B) Möglichkeiten und Grenzen der Eheberatung	181
C) Eheberatung und Kommunikationstherapie	183
Anmerkungen	185
Ausgewählte Literatur	188
Namenregister	189
Sachregister	190