

Inhalt

Vorwort	9
Was ist die Liebe?	11
Verliebtheit ist das Bindematerial der Partnerschaft	13
Der Traum von der großen Liebe	16
Gestaltungskraft und Sozialkompetenz	23
Der richtige Partner	27
Das »Große 1 x 1 der Liebe«	30
1. Liebesregel: Die Gesprächskultur	30
2. Liebesregel: Die gute Stimmung	31
3. Liebesregel: Positive Streitgespräche	33
4. Liebesregel: Das gemeinsame Dritte	36
5. Liebesregel: Sich loben	37
6. Liebesregel: Die gegenseitige Unterstützung	38
7. Liebesregel: Der Faktor Zeit	38
8. Liebesregel: Alltagsrituale	39
9. Liebesregel: Vertrauen	39
10. Liebesregel: Das Verzeihen und Versöhnen	40
11. Liebesregel : Das Prinzip der Gegenseitigkeit	42
12. Liebesregel: Zusammenziehen	43
13. Liebesregel: Freunde und Verwandte mögen	44
14. Liebesregel: Das Zukunftsversprechen	45
Die klassischen Bewährungsproben	48
1. Belastungssituation: Kinder	49
2. Belastungssituation: Der ungeliebte Haushalt	50

Störfaktor Partner – Theorie und Praxis	52
16 Strategien zur Verbesserung Ihrer Partnerschaft	62
Strategie 1: Analyse	65
Strategie 2: Sie müssen wissen, wo die Erblast steckt	67
Strategie 3: Lassen Sie es sich gut gehen	69
Strategie 4: Investieren Sie wieder in die Partnerschaft	70
Strategie 5: Erfolgskontrolle	75
Strategie 6: Gespräch	76
Strategie 7: Paartherapie	84
Strategie 8: Die eigene Veränderung	96
Strategie 9: Freundschaften	103
Strategie 10: Selbstbewusstsein	108
Strategie 11: Konsequent sein	112
Strategie 12: Die eigene Entwicklung	113
Entwicklungsimpulse 1: Die eigenen Lebensziele	114
Entwicklungsimpulse 2: Das gemeinsame Problem	117
Entwicklungsimpulse 3: Aufschaukelnde Rollenmuster	119
Entwicklungsimpulse 4: Die einseitigen Rollenmuster	122
Entwicklungsimpulse 5: Die Ergänzungseigenschaften	133
Entwicklungsimpulse 6: Die vier großen Bereiche des Lebens	136
Entwicklungsimpulse 7: Die innere Mitte	138
Strategie 13: Der aufregende Sex	143
Strategie 14: Geschütze auffahren und Krisen bewältigen	149
Strategie 15: Humor	152
Strategie 16: Mit Rückschlägen rechnen	154
Wir trennen uns zu früh	156