

Einleitung	8
Investieren Sie in Ihr Paarsein!	9
Vom Paar zur Familie	11
Paarleben ist nicht gleich Familienleben	12
Evolution der Partnerschaft	12
Die ersten zwei Jahre als Familie	14
Die Folgejahre	14
Trennung – ja oder nein?	15
Erste Entscheidung: Vom Verliebtsein zur Liebe	15
Zweite Entscheidung: Vom Paar zur Familie	16
Dritte Entscheidung: Trennen trotz Kind?	17
Was die Partnerschaft bedroht	19
Zwei Welten prallen aufeinander: Familien- und Jobleben	20
Anzeichen der Krise	21
Ursachen der Krise	21
Gefahren für Frau und Mann	22
Die Sei-perfekt-Falle	24
Der ständige Begleiter: das schlechte Gewissen	25
Wie werde ich das Sei-perfekt los?	26
Perfektionismus hilft niemandem	26
Immer dieser Streit ums Geld	28
Wie Rollenbilder die Sicht aufs Geld bestimmen	28
Wenn Geld zum Machtmittel wird	29
Das schlechte Gewissen macht mich ungenießbar	31
Nahrung für das schlechte Gewissen	32
Verantwortung heißt das Lösungswort	34
Wir sind nur noch ein gutes Team	35
Wieso der Teamgedanke die Liebe gefährden kann	36
Als Paar ab und zu bewusst kein Team sein	37

Wenn Partner sich unterschiedlich entwickeln	38
Beziehung bedeutet Wachstum	39
Den Kindern zuliebe ein Paar bleiben?	41

Nur noch die Kinder im Blick? 43

Die Kinder sind plötzlich das Wichtigste	44
Kinder brauchen Freiraum – Paare auch!	44
Kinder brauchen Eltern mit aktivem Paarleben	45
Das Kind als Ersatzpartner	47
Ein Kind kann sich nicht wehren	48
Gefährliche Anzeichen	49
Die stille Eifersucht des Mannes	51
Darf ein Mann auf sein eigenes Kind eifersüchtig sein?	52
Was ist Eifersucht?	52
Reaktionen: Der Mann flieht oder wird zum Kind	53

Die unheimliche Macht der eigenen Eltern 56

Die eigenen Eltern oder Schwiegereltern mischen mit	57
Der lange Arm der eigenen Eltern	58
Wenn die Eltern sich in Ihre Familie drängen	59
Du bist ja wie deine Mutter/dein Vater!	61
Die eigene Elternrolle muss gefunden werden	62
Wieso Ihre Eltern Sie unbewusst lenken	64

Die Sprengkraft von Vorwürfen 65

Vorwürfe an ihn	66
„Er ist nie da!“	67
„Er macht es anders!“	68
Vorwürfe an sie	70
„Sie sieht meinen Beitrag nicht!“	71
„Sie weiß alles besser!“	72

Streiten, schweigen oder alte Wunden pflegen? 74

Nur noch Streit, wenn wir reden	75
Streit kann negative Aufmerksamkeit sein	75
Ursachen erkennen – Auswege finden	77
Die große Sprachlosigkeit	79
Frühzeitig die Anzeichen erkennen	80
Die Sprache wiederfinden	82
Alte Wunden	83
Alte Wunden als Machtmittel und Beziehungskitt	84
Die Wunde hinter der Wunde	86

Erotik und Sex: War da mal was? 88

Im Bett herrscht nur noch Flaute	89
Die Evolution der Paarsexualität	89
Über Sex offen sprechen	90
Affären und Seitensprünge	92
Freundschaft oder bereits eine emotionale Affäre?	93
Der Seitensprung ist da – was nun?	95

Was die Partnerschaft belebt 97

Mit guter Pflege rostet Ihre Liebe nicht	98
Was Liebe braucht	98
Herzensschule	99
Liebesaufmerksamkeiten	100
Zeit für sich und als Paar	101
Wieso Zeit für sich selbst so wichtig ist	102
Bewusste Zeit miteinander bringt Kraft	104

Frau und Mann sein – statt Mutter und Vater	106
Ein schleichender Verlust	106
Entdecken Sie Ihr Frau- oder Mannsein wieder	107
Die Kraft der Erinnerungen	110
Pflegen Sie positive Erinnerungen	110
Lassen Sie unschöne Erinnerungen heilen	112
Romantik, Erotik und Sex	114
Lassen Sie die Glut wieder brennen	115
Sex ist viel mehr	116

Das können Sie tun – jetzt!

118

Reden, zuhören und verstehen	119
Der einfache Weg zur Achtsamkeit	119
Das achtsame Gespräch	120
Die Kunst des Zwiegesprächs	121
Wirkliches Verständnis	122
Eigene Taten statt Worte	124
Taten bringen Schwung	124
Eigenverantwortung übernehmen	126
Meine Gebrauchsanweisung: So ticke ich	128
Das Inhaltsverzeichnis	128
Den Inhalt aktualisieren	130
Ruheräume und Privatheit	132
Schaffen Sie sich tägliche Ruheräume	133
Leben Sie Ihre Privatheit	135
Freundschaften und Hobbys	136
Die Rolle von Freundschaften	137
Hobbys pflegen	138

Konflikte erlauben	142
Der innere Konflikt	142
Der Konflikt als Paar	144
Eigene Anteile erkennen	145
Sich selbst auf die Spur kommen	146
Die eigenen Anteile zeigen	147
Ich meine, was ich sage	149
Persönliche Sprache wählen	150
Das Wie entscheidet	151
Ich höre und verstehe dich – oder doch nicht?	152
Lösungen gehen nur mit Verständnis	153
Wertschätzendes Zuhören	154
Dialog statt Diskussion	156
Einen Dialograhmen schaffen	156
Die Früchte eines Dialogs	157
Bei der Erziehung einer Meinung sein?	160
Der Unterschied zwischen Grenzen setzen und sich abgrenzen ...	160
Die Kunst des Sich-Abgrenzens	161
Leben Sie Ihre Unterschiedlichkeit	162
Vor Kindern streiten?	163
Kinder spüren Ungereimtheiten in der Beziehung	164
Kinder brauchen Wahrheit und Eltern mit Verantwortung	164
Wenn der Partner sich mit Kind gegen mich positioniert	166
Hilfe holen!	168
Hindernisse aus dem Weg räumen	168
Wie finde ich die richtige Beratung?	170
Worauf Sie während der Beratung achten sollten	170

Sonderfall Patchwork

172

Als Partner immer nur zweite Wahl?	173
Herausfordernde Ausgangssituation	173
Loyalitätskonflikte des Elternteils	174
Vorrang hat das eigene Kind	175
Nur Second-Best?	175
Wenn Kinder den Partner nicht mögen	177
Was steckt hinter der Ablehnung?	178
Verantwortlicher Umgang mit der Ablehnung	179
Wenn der Partner die Kinder nicht mag	181
Perspektive: Sie als neuer Partner mögen die Kinder nicht	182
Perspektive: Ihr neuer Partner mag Ihr Kind nicht	184
Das Beste für alle: Klarheit	185
Felder, die klar sein müssen	186
Patchwork-Vollversammlung	186

Nur Mut!

188

Anhang

189

Bücher zum Weiterlesen	189
Hilfreiche Internetadressen	190