

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 13 |
| Einleitung | 17 |
| | |
| »Wir müssen reden!« | |
| Wie man Paargespräche zum Erfolg bringt | 22 |
| Von der To-do-Liste erschlagen | |
| Wie man Aufgaben sortiert – und die Durchführung schafft | 27 |
| »Das ist Jens und das ist ... äh ...« | |
| Schlechtes Gedächtnis – was hilft? | 31 |
| »Krieg, Energie, Inflation ... Ich krieg die Krise!« | |
| Wie du belastende Situationen besser überstehst | 35 |
| »Jetzt mal ehrlich!« | |
| Feedback geben und verarbeiten | 39 |
| Die Qual der unbegrenzten Möglichkeiten | |
| Entscheidungen treffen und dazu stehen | 46 |
| »Papa ist super, aber Mama nervt« | |
| Wie man Erziehungsrollen fairer verteilt | 50 |
| »Och nö – nicht wieder dieses Thema!« | |
| Wie man Gespräche umlenkt, ohne unhöflich zu sein | 54 |
| Tausendmal berührt ... | |
| Vertragen sich Amor, Eros und Freundschaft? | 56 |

| | |
|---|-----|
| Schlechter Schlaf – mieser Morgen | |
| So vermeidest du abendliches Grübeln und morgendliches Muffeln | 61 |
| Bloß keinen Ärger machen? | |
| Wie man die Scheu vor Konflikten überwindet | 65 |
| Reingefunkt | |
| Wenn Expartner nicht von der Bühne gehen wollen | 70 |
| »Malen am Strand? Geht's noch?« | |
| Weiterbildung – aber wie? | 74 |
| Keine Macht dem Sofa! | |
| Gute Vorsätze – gute Umsetzung | 76 |
| Familiäre Grenzverletzung | |
| Wenn Verwandte des Partners übergriffig werden | 80 |
| Nackenschläge in Serie | |
| Wie man mit Niederlagen umgeht | 83 |
| Die unendliche Leichtigkeit der Langeweile | |
| Der Weg zu mehr Kreativität | 87 |
| Gebranntes Kind | |
| Wie du es schaffst, den Schatten einer unglücklichen Beziehung loszuwerden | 90 |
| »Alles in mir schreit: weg hier!« | |
| Wie schwierige Unterhaltungen gelingen | 93 |
| »Alles super!« | |
| Wie man mit Rosarote-Brille-Trägern umgeht | 95 |
| Too much information! | |
| Wie man intime Details achtsam handhabt | 98 |
| Ist das noch Kaufrausch oder schon Sucht? | |
| Wenn impulsives Verhalten zerstörerisch wird | 104 |

| | |
|---|-----|
| »Oh Gott, ich hasse Rampenlicht!« | |
| So überwindest du deine Schüchternheit | 108 |
| »Niemand sieht, was ich leiste!« | |
| Wie du mit fehlender Wertschätzung umgehst | 113 |
| »Morgen fang ich wirklich an!« | |
| Wie man den inneren Schweinehund überlistet | 117 |
| »Ich bin so dick und hässlich!« | |
| Wie du deine Selbstakzeptanz verbesserst | 120 |
| »Ich könnte jeden Abend aus der Haut fahren!« | |
| Wie man es schafft, Stress und Frust nicht an den Falschen auszulassen | 123 |
| »Und der Ohrfeigen-Oscar geht an ...« | |
| Wie du dich selbst unter Kontrolle behältst | 126 |
| »Mir graust schon jetzt vor Weihnachten ...« | |
| Wenn bei Familienfesten der immergleiche Streit ausbricht | 131 |
| »Sagen Sie jetzt nichts!« | |
| Wie man Toilettenfehler und Fashion Fails diskret behandelt | 137 |
| »Und das nennst du Erziehung?!« | |
| Wenn Eltern unterschiedlicher Meinung sind | 141 |
| »Sag mal, geht's noch?!« | |
| Wie man auf unverschämte Menschen reagiert | 146 |
| »Wieso die und nicht ich?« | |
| Wie man mit Neid umgeht – dem eigenen und dem der anderen | 149 |
| »Überfordere ich mein Kind?« | |
| Wie man unnötigen Leistungsdruck in der Erziehung vermeidet | 154 |

| | |
|--|-----|
| »Nein, du bist dran mit Zahlen!« | |
| Wie man die Geldfrage ohne Stress löst | 158 |
| »Und wenn das ein Riesenfehler ist?!?« | |
| Wie du mutig deinen Weg gehst | 160 |
| Trösten – wie geht das eigentlich? | |
| Was die Seele in der Trauer wirklich braucht | 164 |
| »Boah, nervt mich dieser Lärm!« | |
| Wie du souverän auf Störungen reagierst | 167 |
| Keine Kraft für gar nix! | |
| Ein Trick, um schnell Energie zu tanken | 170 |
| ... große Kinder, große Sorgen | |
| Wenn Eltern nicht loslassen können | 174 |
| »Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?« | |
| Welcher Risikotyp bist du? | 178 |
| »Keiner versteht mich!« | |
| Wie du auf allumfassendes Klagen reagierst | 182 |
| »Für Entspannung hab ich gerade echt keine Zeit!« | |
| Wie das mit dieser Achtsamkeit funktioniert | 185 |
| »Räum endlich deine blöden Socken weg!« | |
| Wie Wertschätzung in der Partnerschaft gelingt | 191 |
| »Aber es hätte doch so schön sein können ...« | |
| Wenn Träume zu Fesseln werden | 195 |
| Ja, Krisen kann man proben! | |
| Ein ungewöhnliches Trainingswochenende | 199 |
| Friede, Freude und Verlogenheit | |
| Wie geht man mit alten Kränkungen in der Familie um? | 205 |

| | |
|--|-----|
| »Schaff ich doch sowieso nicht ...« | |
| Wie du negatives Denken bekämpfst | 209 |
| »Ist das jetzt das Ende?« | |
| Nur zwei Betten oder doch schon Trennung? | 212 |
| »Kann mich mal bitte jemand wegbeamen?!« | |
| Ein Ehrenplatz für peinliche Momente | 216 |
| Die geschenkte Stunde | |
| Wie du zusätzliche Zeit findest, wenn der Bär steppt | 219 |
| Sind Kavaliere wirklich out? | |
| Wie man heute Komplimente macht | 222 |
| Ordnung ist das halbe Leben – und der ganze Frust | |
| Wie man im Zusammenleben Unterschiede respektiert | 225 |
| »Hilfe, mein Kind kommt in die Schule!« | |
| Wenn die Eltern noch nicht schulreif sind | 229 |
| Das heikle Verhalten paarungsbereiter Kollegen | |
| Wenn die Liebe <i>zum</i> Beruf zur Liebe <i>im</i> Beruf wird | 233 |
| Bist du vielleicht ein Ja-Sager? | |
| Wie du lernst, ohne Angst und eindeutig Nein zu sagen | 236 |
| »I feel you!« | |
| Empathie kann man üben | 240 |
| Toxisches Team? | |
| Wie man für bessere Stimmung im Kollegenkreis sorgt | 244 |
| »Mit denen nie wieder!« | |
| Wie ein Urlaub für alle harmonisch wird | 248 |
| | |
| Danksagung | 252 |
| Über den Autor & noch viel mehr | 254 |