

Inhalt

Zu diesem Buch	7
Weiß ich, wie ich mich verhalte?	11
Mißverständnisse	12
Mut zum Dazulernen	13
Ärger bringt nicht weiter	14
Jeder hungert nach Anerkennung	18
Die Rache der Trotz Kinder	21
Die Erwartungsanpassung der Frauen	23
Wie das Unbehagen entsteht	26
Die Umwelt prägt uns	29
Es gibt mehrere Reaktionsmöglichkeiten	32
Komm, reden wir über uns	35
Sich mitteilen	36
Wie man es anfängt	38
Das Zuhören	41
Der andere darf Schwächen haben	43
Die Partnerwahl	47
Die Eltern sind Leitbilder	48
Rollenspiele	50
Gegensätze ziehen sich an	57
Verführung durch Schwäche	60
Die Entscheidung	64
Suche nach dem Vollkommenen	66
Bindungsangst	68
Wer ist stark, wer ist schwach?	73
Liebe auf den ersten Blick	76
Voraussetzungen der Partnerschaft und Ehe	81
Ablösung von den Eltern	82
Ersetzen Ehepartner Vater und Mutter?	91
Die Verwöhner und die Überlegenen	96
Der Seitensprung	103

Ohne Ich kein Du	107
Falsche Harmonie durch Selbstaufgabe	108
Einmauerung zu zweit	114
Muttersöhne als Ehemänner	120
Der Anspruch, verwöhnt zu werden	125
Ich-Schwäche	128
Hilfen für die Begegnung von Ich und Du	130
Warten auf die große Liebe	135
Totale Bindung	136
Angst vor Unfreiheit	141
Neurose zu zweien?	145
Zuviel Anpassung macht krank	148
Eifersucht	151
Altmodisch?	152
Anklammerung	153
Im Käfig	156
Unsicherheit	159
Verborgene Wünsche	163
Was kann man tun?	166
Streiten muß auch sein	169
Gesträubte Federn	170
»Frau Wichtig«	172
Recht haben genügt nicht	174
Anlässe zum Streit und ihre Gründe	176
»Du willst mich erziehen«	178
Kritik annehmen	180
Spielregeln	181
Wer schreit, hat es nötig	184
Schweigen als Strafe ist infantil	186
Tiefschläge	188
Trost: Alle müssen wir »nachsitzen«	189