

Inhalt

Teil I: Darum geht es!..... 9

Das Hauptproblem.....	9
Einige Realitäten.....	13
♦ Die Lebensaufgaben	15
♦ Das Zugehörigkeitsgefühl.....	19

Teil II: Das Geheimnis des Sich-Verliebens23

Du bist du! – Der Lebensstil.....	23
Das Gefühl des Verliebtseins.....	28
Eine Erklärung	31
Die außereheliche Verliebtheit	35
<i>Von der Theorie zur Praxis</i>	49
Verliebtheit, muss das sein?	50

Teil III: Das 3-Faktoren-Modell.....52

Faktor 1 – Die Verbindlichkeit..... 52

Die perforierte Ehe	55
Treue	57
Die Vernetzung der Verbindlichkeiten.....	58

Faktor 2 – Die Zuneigung 61

Denken in Zuneigung	61
<i>Von der Theorie zur Praxis</i>	62
<i>Von der Theorie zur Praxis</i>	66
Fehlerbezogenheit und Entmutigung.....	67
♦ Vorwürfe.....	71
<i>Von der Theorie zur Praxis</i>	73
Ermutigung	74

Existentielle Ermutigung	79
♦ Körperkontakt.....	80
♦ Der freundliche Blick	82
Selbstermutigung	82
– Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug –	
Das Verzeihen.....	85
Über die Liebe	91
♦ Die erwachsene Liebe.....	92
♦ Die Selbstliebe.....	98
<i>Von der Theorie zur Praxis.....</i>	<i>100</i>
Faktor 3 – Das Kennen lernen	101
Wir können nicht miteinander sprechen	104
Hast du ein Geheimnis?	106
<i>Von der Theorie zur Praxis.....</i>	<i>108</i>
Das ZübaMo	110
Die Prioritäten.....	111
♦ Verständnis für Probleme	115
Du als Kind ... und heute	119
Die Eltern.....	128
<i>Von der Theorie zur Praxis.....</i>	<i>132</i>
Lebensbedingungen – Krisenbedingungen.....	135
Die Dynamik.....	141
♦ Die Selbstregulierung	142
<i>Von der Theorie zur Praxis.....</i>	<i>144</i>
Teil IV: Die Sexualität.....	145
Du meinst, wir sind anders?.....	145
♦ Zeit.....	149
♦ „Ja“ sagen	150
Verhaltensmuster während des Geschlechtsverkehrs	152
♦ Der junge Mann	152
♦ Verhaltensweisen der jungen Frau	153
♦ ... Und in den späteren Jahren?	157
♦ Impotenz	158

Teil V: Noch mehr Praxis.....162

– Ihr könnt noch viel zusammen machen –

Einführung 162

1. Die Verbindlichkeit

Die Beziehungsvision 165

2. Die Zuneigung

Das Selbstgespräch 166

Denken in Zuneigung – Der leere Stuhl 167

Ermutigung in 3 Stufen 168

Schriftliche Ermutigung 170

3. Das Kennen lernen

Die Kommunikation verbessern 171

Das ZübaMo 172

Das Ehepotential..... 174

Der Einstieg 176

Die Gesprächsinventur 179

„Ich fühle mich ...“ 179

„Darf ich ...?“ 182

Frühstücksgefühle..... 183

4. Konflikte entschärfen – Probleme lösen

Die Zuhör-Übung 185

10 und 10 187

Die Partnerkonferenz..... 191

Die Ehekonzferenz nach Corsini..... 196

Und Übrigens 199

Danksagung 201

Literatur 202

Anmerkungen 205