

INHALT

1.	DARUM GEHT ES!	9
1.1	Das Hauptproblem	9
1.2	Einige Realitäten.....	12
1.2.1	Die Lebensaufgaben	14
1.2.2	Das Zugehörigkeitsgefühl	18
2.	DAS GEHEIMNIS DES SICH-VERLIEBENS	23
2.1	Du bist du! – Der Lebensstil.....	23
2.2	Das Gefühl des Verliebtseins	28
2.3	Eine Erklärung.....	30
2.4	Die außereheliche Verliebtheit.....	34
2.5	Verliebtheit – muss das sein?	48
3.	DAS 3 - FAKTOREN - MODELL.....	51
3.1	Faktor 1 – Die Verbindlichkeit	51
3.1.1	Die perforierte Ehe	54
3.1.2	Treue	55
3.1.3	Die Vernetzung der Verbindlichkeiten	56
3.2	Faktor 2 – Die Zuneigung	59
3.2.1	Denken in Zuneigung.....	59
3.2.2	Fehlerbezogenheit und Entmutigung	65

3.2.2.1	Vorwürfe	69
3.2.3	Ermutigung	71
3.2.4	Existentielle Ermutigung.....	76
3.2.4.1	Körperkontakt	77
3.2.4.1	Der freundliche Blick	78
3.2.5	Selbstermutigung	79
3.2.6	Das Verzeihen.....	82
3.2.7	Über die Liebe	87
3.2.7.1	Die erwachsene Liebe	88
3.2.7.2	Die Selbstliebe.....	94
3.3	Faktor 3 – Das Kennen lernen.....	96
3.3.1	Wir können nicht miteinander sprechen	99
3.3.2	Hast du ein Geheimnis?.....	101
3.3.3	Das ZüBaMo	104
3.3.4	Die Prioritäten	105
3.3.4.1	Verständnis für Probleme	110
3.3.5	Du als Kind ... und heute.....	113
3.3.6	Die Eltern.....	121
3.3.6.1	Ablösung von den Eltern	124
3.3.7	Lebensbedingungen – Krisenbedingungen.....	128
3.3.8	Die Dynamik	133
3.3.8.1	Die Selbstregulierung	134
4.	DIE SEXUALITÄT	137
4.1	Du meinst, wir sind anders?	137
4.1.1	Zeit	140
4.1.2	„Ja“ sagen.....	141
4.2	Verhaltensmuster beim Geschlechtsverkehr.....	143
4.2.1	Der junge Mann.....	143
4.2.2	Verhaltensweisen der jungen Frau	144
4.2.3	... Und in den späteren Jahren?.....	148
4.2.4	Impotenz	149

5.	IHR KÖNNNT NOCH VIEL ZUSAMMEN MACHEN.....	153
5.1	Die Verbindlichkeit	156
5.1.1	Die Beziehungsvision.....	156
5.2	Die Zuneigung.....	157
5.2.1	Das Selbstgespräch.....	157
5.2.2	Denken in Zuneigung – Der leere Stuhl	158
5.2.3	Ermutigung in 3 Stufen.....	158
5.2.4	Schriftliche Ermutigung	160
5.3	Das Kennen lernen	161
5.3.1	Die Kommunikation verbessern	161
5.3.2	Das ZübaMo	163
5.3.3	Das Ehepotential	164
5.3.4	Der Einstieg	166
5.3.5	Die Gesprächsinventur	168
5.3.6	Ich fühle mich.....	169
5.3.7	„Darf ich ...?“	172
5.3.8	Frühstücksgefühle	173
5.4	Konflikte entschärfen – Probleme lösen.....	175
5.4.1	Die Zuhör-Übung	175
5.4.2	10 und 10	176
5.4.3	Die Partnerkonferenz	180
5.4.4	Die Ehekonferenz nach Corsini	185
5.5	Und übrigens	187
	Literatur	188
	Anmerkungen	191