

# INHALT

<b>1.</b>	<b>DARUM GEHT ES!</b> .....	<b>9</b>
1.1	Das Hauptproblem .....	9
1.2	Einige Realitäten.....	12
1.2.1	Die Lebensaufgaben .....	14
2.2.2	Das Zugehörigkeitsgefühl .....	18
<b>2.</b>	<b>DAS GEHEIMNIS DES SICH-VERLIEBENS</b> .....	<b>23</b>
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
<b>3.</b>	<b>DAS 3 - FAKTOREN - MODELL</b> .....	<b>51</b>
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	Existenzielle 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
<b>4.</b>	<b>DIE SEXUALITÄT .....</b>	<b>137</b>
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

<b>5.</b>	<b>IHR KÖNNT NOCH VIEL ZUSAMMEN MACHEN.....</b>	<b>153</b>
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