

Einführung

14

Der Blick unter die Motorhaube

14

Der Masterplan fürs Miteinander

18

Der Patzer Gottes

19

Zurücklassen und Neustart

22

Der Aufstieg von Scham

26

Scham

28

Schuldzuweisung

30

Machtmissbrauch

32

Leuchttürme für eine lebenslange Perspektive

34

und den Umgang mit Konflikten

34

Toxische Altlasten

38

Der Masterplan fürs Miteinander – auf den Punkt

42

Werte – worauf stehen eure Säulen?

44

Säule #1 – Freundschaft leben

48

Wie die Säulen zu uns kamen

48

Freundschaft – ein Selbstläufer?

49

Was ist Freundschaft

50

Drei Anker, die Freundschaft festhalten

52

Bedürfnisse erkennen und achten

55

Freundschaft leben – auf den Punkt

64

Säule #2 – Lebensvision teilen	66
Gemeinsam den Anker in die Zukunft werfen	66
Frühe Phase	66
Ein Fall für zwei – Visionsfindung bei Adam und Eva	71
Visionsfindung – unser Weg	76
Vision und Lebensmitte	77
Verschüttete Träume befreien	84
Zurück in die Zukunft	89
Lebensvision teilen – auf den Punkt	90

Säule #3 – Kommunikation lernen	95
Komm, wir tanzen!	95
Mitteilung passiert!	95
Eine Welt, unzählige Perspektiven	98
Hilfe – mein Partner hat vier Ohren!	99
Kommunikationshürden meistern	100
Aktives Zuhören – die Basis der Basis	104
Partner-Sprech lernen	107
Die Sprachen der Liebe	109
Die Reifeprüfung unserer Kommunikation	113
Einander zur Mitteilung ermächtigen	114
Kommunikation lernen – auf den Punkt	130

Säule #4 - Intimität aufbauen	131
Sex & Kuchen	131
Scham und Intimität	134
Der Serienkiller Scham	135
Schuld und Scham	135
Schamlos werden	136
Die intime Kurve	138
Ab ins tiefe Wasser!	141
Der Schatz und die Suche	144

Aktion # 1: Sich selbst kennenlernen	144
Aktion # 2: Unseren Partner kennenlernen	145
Aktion # 3: Miteinander üben	147
Das Feuer schüren	150
Was macht an – was macht aus?	150
Die Klette Gewohnheit	151
Das Jogginghosen-Syndrom	151
Wer ist der Mensch in meinem Bett?	152
Raum und Zeit	153
Das Dark-Room-Syndrom	154
Ursprungsfamilie – Segen oder Poltergeist?	157
Den Wolf im Keller zähmen	159
Romantik! Wie konnte das passieren?	161
Untreu – und was jetzt?	168
Einfallstore der Untreue	169
Zwölf Stockwerke der Untreue	171
Der Weg der Versöhnung	174
Herzlichen Glückwunsch!	180
Appendix	184
Die geistliche Reise zusammen	184
Das Examen als Paar	190