

Inhalt

- 1. Das Dilemma: Kann eine Frau je von dem Mann ihres Lebens das bekommen, was sie sich wünscht? 9**
 - Das Gefühlsrisiko 14
 - Die Psychologie der Liebe 19
 - Sind Frauen zu gefühlsbetont? 22
 - Das ideale Paar 23
 - Das wahrhaft »vollkommene Paar« 26
- 2. Der Mann, der sich vor Verpflichtungen fürchtet 29**
 - Sich annähern – sich entfernen 32
 - Angst vor der Bindung an einen Partner 34
 - Ansprüche 36
 - Soll ich Vertrauen haben – oder nicht? 39
 - Problemänner: Ablenkmanöver 42
 - Warum sagt er nicht einfach »Nein«? – Warum wird eine Bindung durch Ersatzhandlungen zerstört? 48
 - Ein Leben voller Krisen: Wenn Paare sich durch Ersatzhandlungen äußern 52
- 3. Ihre Gefühle sind wichtig:**
 - Der Mann, der Sie mit seinem Zorn verletzt 57**
 - Gewohnheiten brechen: Sie zeigen ihm (und sich) neue Reaktionsweisen 60
 - Warum ist es so schwer, zu erkennen und anzuerkennen, was man fühlt? 64
 - Einstellung Nr. 1: Es gibt »gute« und »böse« Gefühle 65
 - Einstellung Nr. 2: Es gibt »richtige« und »falsche« Gefühle 68

Einstellung Nr. 3: Es gibt gern und ungern gesehene Gefühle 70
Warum er Ihnen widersprüchlich vorkommt –
oder: Einer von uns ist verrückt, aber nicht ich! 73
Positive Reaktionen 80
Negative Reaktionen 81
Zorn nicht ignorieren 81
Wie drückt man Zorn ohne Worte aus? 84
Wie drückt man Zorn mit Worten aus? 86
Wie drückt man Zorn positiv und konstruktiv aus? 88
Missbrauch des Zorns: Gewalttätigkeit und das
lebenslänglich zornige Paar 90
Zorn hilft Ihnen Grenzen ziehen 92

4. Kleine Aufmerksamkeiten –

oder: Der Mann, der Ihnen nicht entgegenkommt 95
Was sind Streicheleinheiten? 99
Geizig mit der Liebe: Warum tut er das? 103
Wie bringen Sie ihn dazu, Ihnen ebenso entgegenzukommen
wie Sie ihm? 113
Rollenmodelle 113
Der Rollentext des Mannes 115
Sagen Sie ihm, was Sie empfinden! 116
Wer nicht bittet, bekommt nichts: Warum Frauen nicht
um das bitten, was sie haben wollen 118
Ist er Ihr Ein und Alles? Zuwendung auch bei anderen
suchen! 122

5. Die Sex-Arena: Der Mann, dem Sex lästig ist

Der Mann, der nur an Sex denkt 127
Wenn Sie keine Leidenschaft empfinden, was fühlen
Sie dann im Bett? 131
Was können Sie tun? Etwas riskieren! 137
Eifersucht – unvermeidbares Nebenprodukt von Liebe und Sex 144

- 6. Heikle Themen: Ferien, Geschenke, Geld, Ehe, Scheidung ... Er macht es niemals richtig! 151**
Finanzkämpfe 154
Ferien: Freude oder Pein? 158
Geschenke: ein heikles Thema 160
Liebe mich, liebe meine Familie! – Familienfeuerwerk 164
Feiertage: Knotenpunkte emotionaler Verwicklungen 168
Scheidungsqualen 170
Ehe: kalte Füße, hitziger Streit 173
- 7. Höchste Zeit-zur Selbsteinschätzung: Sind Sie eine Meckerziege oder leiden Sie still vor sich hin? 177**
Die sieben Kommunikationsfallen 177
Wie sah es in den Familien aus? 183
Bestimmung des SQ (Sprechquotienten) 186
Das Frühwarnsystem 189
Sieben Fallen – auf dem Weg zum echten Gespräch 191
- 8. Der Mann, der sich einmauert: Decken Sie seine Gefühlsseite auf! 209**
Warum versteckt er seine Gefühle, und was können Sie dagegen tun? 212
Die Zeichensprache der Gefühle 214
Zugang zu dem Mann hinter der Mauer 218
Das Parallelgespräch 221
Gefühlszwillinge 224
- 9. Jeder Mann ist ein schwieriger Mann. Wie liebt man ihn? Und warum tut man sich das überhaupt an? 229**
Zusammenfassung der Methoden 234
Überlebenstechnik: verschiedenen Interessen nachgehen 237
- 10. Packen Sie's an! 241**