

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Beziehungsanfang	11
Wie viel soll man vor dem ersten Date über das Gegenüber in Erfahrung bringen?	13
Hat Online-Dating Nachteile für die darauffolgende Beziehung? . .	15
Wie schnell muss man beim Daten kommunizieren, dass man Kinder will?	16
Was, wenn sich eine gute Freundin in einer neuen Beziehung stark verändert?	17
Wie nimmt man sich eine Abfuhr nicht zu stark zu Herzen?	18
Haben Dating-Apps unsere Fähigkeit zur Verbindlichkeit untergraben?	19
Soll ich eine Beziehung trotz unterschiedlicher Vorstellungen überhaupt eingehen?	20
2 Äußere Einflüsse	23
Scheitern Paare immer an denselben Situationen?	25
Wie gelingt eine Fernbeziehung?	26
Wie gehen wir als Paar mit weltpolitisch belastenden Situationen um?	27
Weshalb streiten wir immer wieder über die gleichen Dinge? . . .	28
Was tun, wenn der Partner ständig Pornos schaut?	29
Ab wann ist Alkohol gefährlich für die Beziehung?	30
Was hilft gegen Beziehungsalltags-Blues nach erlebnisreichen Sommerferien?	31
Gehen meine Finanzen den Partner etwas an?	33

Mein Umfeld mag meinen Partner nicht. Wie gehe ich damit um?	34
Ist es sinnvoll, als Paar langfristig getrennt zu wohnen?	35
Soll ich mich in die schwierige Beziehung zwischen meinem Freund und seinen Eltern einmischen?	36
Wie nähere ich mich dem Familienalltag meines Partners?	37
3 Riskantes Beziehungsverhalten	39
Wie schaffen wir es als Paar, uns gegenseitig weniger zu kritisieren?	41
Wie übe ich mich in Toleranz bei Geräuschen des Partners?	42
Finden wir nach einem Seitensprung wieder zusammen?	44
Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?	45
Ich kann meine Partnerin nicht mehr riechen. Wie teile ich ihr das mit?	47
Frisch zusammen und bereits Streit – sollen wir in die Paartherapie?	48
Wie erteilt man Ratschläge an den Partner, ohne ihn zu bevormunden?	50
Darf ich vor anwesenden Personen einen Beziehungsstreit austragen?	51
4 Unsicherheiten in Beziehungen	53
Wie werde ich ein schlechtes Selbstwertgefühl innerhalb der Beziehung los?	55
Wie viel Hilfe muss ich meiner Partnerin bei psychischen Problemen geben?	56
Wie vermittelt man in einer Beziehung Sicherheit?	57
Wie überwindet man die Bindungsangst?	58
Was sagt ein Schweigen wirklich aus?	59
Warum wird Single-Dasein oft als Beziehungsunfähigkeit verstanden?	60
Wie kann ich meinem Mann klar machen, wie er mich berühren soll?	62
Gilt Flirten schon als Betrügen?	63

Muss ich ein traumatisches Erlebnis aus der Ex-Beziehung zwingend aufarbeiten?	64
5 Beziehungsphasen	67
Was sind die größten Hürden, wenn ein Paar zusammenzieht?	69
Die Leidenschaft ist weg – lässt sich körperliches Begehen wieder aufbauen?	70
Kann das Verliebtsein vom Anfang einer Beziehung auch nach Jahren noch da sein?	71
Ich habe seit der Geburt meines Kindes keine Lust mehr auf Sex – was kann ich tun?	73
Verliebt in den besten Freund – kann das gut gehen?	74
Muss mein Partner meine veränderten sexuellen Vorlieben kennen?	75
Ist ein „marriage sabbatical“ sinnvoll?	77
Kann ein Besuch im Swingerclub den Sex wieder aufregender machen?	78
6 Unterschiede zwischen Partnern	81
Wie entscheidend ist der Altersunterschied in einer Beziehung?	83
Wie schaffen wir Paar-Zeiten trotz unterschiedlicher Arbeitszeiten?	84
Was, wenn nur einer von beiden Kindern möchte?	85
Was bedeutet es, keine gemeinsame Liebessprache zu haben?	87
Muss ich alle Weihnachtstraditionen meines Partners mitmachen?	88
Meine Partnerin ist ein Messie: Wie gehe ich damit um?	89
Mein Freund ist nicht so sportlich wie ich – wie kann ich ihn zu mehr Bewegung motivieren?	90
Konflikt in den Ferien: Wie wird man unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht?	92
Muss man Paare immer gemeinsam einladen?	93
7 Beziehungsende	95
Sind einseitige Trennungen schlimmer?	97
Wie gelingt das Beziehungs-Comeback?	99

Was hilft gegen Liebeskummer?	100
„Conscious uncoupling“: Wie geht das?	101
Meine Ex hat einen Neuen, ich liebe sie aber noch – was soll ich tun?	103
Findet man die große Liebe ein zweites Mal?	104
8 Alternative Beziehungsformen	105
Weshalb sind gewisse Menschen monogam und andere nicht? . .	106
Beziehung ohne Sex: Muss man sich dafür rechtfertigen?	108
Beziehungshopping: Was sagt das über eine Person aus?	109
Was tun, wenn die Partnerin eine offene Beziehung wünscht? . .	110
Literaturverzeichnis	112
Danksagung	114
Die Autorin	115