

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| 1 Was Sie vorab wissen sollten | 1 | 6.3 Änderungswünsche spezifizieren | 74 |
| 2 Liebe und Bindung | 3 | 6.4 Aushandeln einer Lösung | 75 |
| 2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung | 4 | 6.5 Übungsteil | 78 |
| 2.2 Das Beziehungskonto | 6 | 7 Absprachen: Wie setzen wir es um? | 87 |
| 2.3 Das Beziehungskonzept | 7 | 7.1 Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung | 88 |
| 2.4 Die Entstehung von Krisen | 7 | 7.2 Hilfsmittel für die Umsetzung | 91 |
| 2.5 Der »Zwangsprozess« in der Krise | 9 | 7.3 Übungsteil | 96 |
| 2.6 Wege aus der Krise | 10 | 8 Streit minimieren | 105 |
| 2.7 Übungsteil | 13 | 8.1 Vorher Abwägen | 108 |
| 3 Geben und Nehmen | 19 | 8.2 Der Einstieg ist wichtig | 109 |
| 3.1 Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität | 20 | 8.3 Im Notfall abbrechen | 110 |
| 3.2 Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung | 21 | 8.4 Versöhnen, aber wie? | 110 |
| 3.3 Der Zwangsprozess und seine Folgen | 24 | 8.5 Übungsteil | 114 |
| 3.4 Die Unterbrechung des Zwangs- prozesses | 27 | 9 Hegen und Pflegen | 121 |
| 3.5 Übungsteil | 29 | 9.1 Akzeptanz erhalten | 122 |
| 4 Kommunikation I: Wie sage ich es? | 35 | 9.2 Veränderte Lebensumstände berücksichtigen | 123 |
| 4.1 Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung | 36 | 9.3 Hinderliche Einstellungen erkennen | 124 |
| 4.2 Merkmale gelungener Kommunikation | 38 | 9.4 Aktiv umdenken | 127 |
| 4.3 Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten | 41 | 9.5 Beziehung pflegen | 129 |
| 4.4 Wege, Gefühle direkt auszudrücken | 43 | 9.6 Die »10 Gebote« zur Beziehungspflege | 129 |
| 4.5 Verwöhnungstage | 45 | 10 Antworten und Beispiele zu den Übungsblättern | 131 |
| 4.6 Übungsteil | 46 | Literatur | 145 |
| 5 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf? | 53 | Stichwortverzeichnis | 147 |
| 5.1 Merkmale eines guten Zuhörers | 55 | | |
| 5.2 Kritische Gesprächsverläufe entschärfen | 59 | | |
| 5.3 Übungsteil | 61 | | |
| 6 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es? | 69 | | |
| 6.1 Die Problemansprache | 71 | | |
| 6.2 Eigene Bedürfnisse formulieren | 73 | | |