

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 Zwangsprozesses	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	Gefühle direkt ausdrücken	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			