

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	16
Wozu Paartherapie?	19
Sich auf die Socken machen oder: Beziehung ist Kunst ..	20

Schritt I

Ich werde, also bin ich oder: Entwicklung als Beziehungsaufgabe	29
Gescheitert?	29
Der Mensch entwickelt sich	31
Der Mensch als Fragment	32
Fehler als Lernchancen	34
Lernen in Beziehungen	35
Alle Wege hören auf	37
Lernen findet außerhalb der Komfortzone statt	38
Die Übungen	40

Schritt II

Happy Beginning oder: Initialzündung und Startbedingungen der Beziehung	44
Sehnsucht nach Liebe	44
Der Mensch braucht Beziehung	46
Beziehungen sind sinnstiftend	46
Happy Beginning	48
Initialzündung der Beziehungsrakete	49
Annäherung und Ausdifferenzierung	50
Das Wir ist etwas anderes als die Summe zweier Ichs	52
Die Liebe als eigenständiges Wesen	53

Schritt III

Gartenarbeit ist auch Arbeit oder: Alltag und Prioritäten	57
Liebe ohne Anstrengung?	57
Der Garten erfordert Arbeit	58
Sind Beziehungen Schicksal?	59
Können wir alles machen?	60
Prioritätensetzung	61
Zeit?	62
Aufmerksamkeit versus Alltag	62
Die Liebe braucht höchste Achtsamkeit	64

Schritt IV

Die Liebe ist ein Suppentopf oder: Geben ist hilfreicher als Nehmen	68
Mach du das doch!	68
Ich kann nichts tun – es liegt an dir	69
Verbiegende Zahnräder?	70
Gemeinsame Suppe	71
Geschenke	72
Geben	72

Schritt V

Ich sehe was, das du nicht siehst oder: Das Missverständnis von Wahrnehmung und Wahrheit	76
Ich habe Recht und du lügst	76
Wahrnehmung ist überwiegend Interpretation	78
Unsere Wahrnehmung kann uns täuschen	79
Wahrnehmung ist selektiv	80
Wahrnehmung ist Konstruktion	81
Wahrnehmung – Interpretation – Gefühl	82
Alles hat nur die Bedeutung, die ich ihm gebe	82
Bedeutungsgebungen in Beziehungen	83

Erinnerungen sind trügerisch	84
Unser Partner will nicht überzeugt, sondern verstanden werden	86
Was ist Wahrheit?	86
Die Wahrheit zwischen uns	87

Schritt VI

Nicht jede Flanke führt zum Tor oder: Beziehungen systemisch denken	92
Verlässliche Wenn-Dann-Ketten	92
Sind Beziehungen steuerbar?	93
Kontrolle versus Wahrscheinlichkeit	95
Die Suche nach dem Schlüssel	96
Von der Anstrengung zum Spiel	97
Mach etwas anderes – Lösungssuche statt Ursachensuche	98
Was helfen Begründungen?	100
Beziehungen sind weder logisch, noch steuerbar	101
Wir haben nur Wahrscheinlichkeiten	103
Unsicherheit und Angst fördern das Kontrollbedürfnis .	104
Ohnmacht – oder macht Handeln Sinn?	105
Unterstützung und Schutz in Beziehung – oder: Wie stehen wir zueinander?	107

Schritt VII

Jede Kuh war einmal ein Kalb oder: Vorwürfe und Polarisierungen	111
Vorwürfe erzeugen keine Übereinstimmungen	111
Gewinnen oder verlieren	113
Die VW-Regel	113
Die ewige Ambivalenz – oder Goethe hoch zehn	115
Zwischen Bindung und Freiheit	116
Zwischen Dauer und Wechsel	117

Im Fadenkreuz der Bedürfnisse	118
Delegation und Polarisierung von Bedürfnissen	118
Jedes Paar braucht seine eigene Balance	120
Jede Kuh war einmal ein Kalb	124
Das Fehlende von früher in der Partnerschaft	126
Der Partner als Entwicklungshelfer für unser Kerben- profil	127

Schritt VIII

Immer derselbe Zirkus oder: Von der Zirkularität in Beziehungen	130
Kommunikation ist keine Einbahnstraße	130
Verhaltensmuster und Regelkreise	132
Muster sind hartnäckig	132
Muster und Regelkreise in Paarsystemen	133
Dysfunktionale Muster	134
Negative Muster sind Teufelskreise	135
Teufelskreise und Schuld	136
Beziehungsmuster sind beständig	137
Lösungsnachteil und Problemgewinn	138
Jedes Problem war einmal eine Lösung – und jede Lösung wird irgendwann zum Problem	140
Wenn Schmollmund auf taube Nuss trifft	143
Die dunkle Seite des Mondes	144
Für die Zumutung der Beziehung braucht es Mut	146
Es geht nicht um das Ergründen von Ursachen, sondern um neue Sichtweisen	147
Krisen als Entwicklungsaufgaben	149

Schritt IX

Vom Teufelskreis zum Engelskreis oder: Vom Miss- trauen zum Wohlwollen	152
Weiterführende Fragen	152

Defizitfixierung oder Kompetenzerfahrung?	153
Fähigkeiten in den Fokus rücken	156
Wer ändert die Spielregeln?	158
Raus aus der Nein-Falle	159
Positive Vorannahmen	160
Die richtigen Fragen stellen	161
Hinterhältige Beeinflussung?	162
Fragen und weitere Schritte, die aus dem Teufelskreis herausführen	163
Verzeihen und Bedürfnisgerechtigkeit	164
Austausch über Gefühle	165
Wir können nicht fühlen, was der andere fühlt	166
Sich erinnern – positive Gefühle für den Engelskreis	168
Wohlwollen	169
Leuchtturmgedanken – oder: wohlwollend mit sich selbst sein	170
Ziele fördern Bewegung	171
Den Engelskreis stärken	172
Exkurs: Reframing	173
Der Basis-Rahmen – Wohlwollen	177

Schritt X

Zwischen treulos und treudoof oder: Ohne Ich kein	
Wir	183
Alles mit sich machen lassen?	183
Ich sagen	184
Sich selbst die Treue halten?	186
Stimmigkeit	187

Schritt XI

Die Landkarte ist nicht die Landschaft oder: Schubla- dendenken beenden	198
Meine Hypothesen steuern mich	198

Ich weiß, wer du bist	200
Komplexitätsreduzierung und Vereinnahmung	202
Schubladendenken erstickt die Liebe	204
Beschreibungen wirken auf den Beschriebenen zurück ..	205
Glaubenssätze in Beziehungen	207
Landkarten der Zukunft	209

Schritt XII

Von Erdhörnchen und Wasserschildkröten oder: Interesse als Beziehungsmagnet	214
Wir sind unterschiedlich	214
Das Interesse wachhalten	216
Wie kann mein Partner mich verstehen?	219
Was mir nicht gefällt	220
Selbsterkenntnis im Schatten	222
In der Zumutung liegt die Weiterentwicklung	224
III Fragen, auf die ich nicht wirklich eine Antwort weiß	232
Anhang	240
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es oder: Statt eines Nachwortes	240
Worauf warten Sie?	241
Schlussbemerkung	245
Dank	247
Literaturverzeichnis	249
Anmerkungen	253