

Inhalt

Einleitung	12
Mythen der Liebe	13
Mythos Nr. 1	13
Mythos Nr. 2	13
Mythos Nr. 3	13
Mythos Nr. 4	14
Mythos Nr. 5	15
Mythos Nr. 6	15
Mythos Nr. 7	16
Was dieses Buch will	20

Teil I

Was ist ein Streit?	25
Biologie des Streits	26
Körperliche Reaktionen	26
Überleben, nicht Denken zählt	27
Kosten eines Streits	28
Verlust der Gefühle	30
Warum spitzt sich ein Streit so schnell zu?	33
Psychologische Gründe	33
Gedanken bewerten eine Situation	35
Externale und internale Ursachenzuschreibungen	39
Negative Bewertungen	41
Streitbegünstigende Umstände	41

Soziologische Erklärungen	44
Moderne Lebensform	44
Modernes Liebeskonzept	46
Wie beendet man einen Streit?	49
Streit schnellstmöglich beenden	49
Der Trick mit dem Wasserglas	50
Die Top Five zur Beruhigung	52
1. Durchatmen	53
2. Bewegung	53
3. Für gute Stimmung sorgen	53
4. Negative Gedanken bewusst machen	53
5. Negative Gedanken stoppen	54
Mit Freunden sprechen?	54
Ist faires Streiten möglich?	57
Bei Wut hilft faires Streiten nicht	57
Männer streiten anders	58
Wie versöhnt man sich am besten wieder?	63
Das klärende Gespräch	63
Warum ein klärendes Gespräch oft nicht hilft	65
Konflikte ruhen lassen	67
Sich entschuldigen	67
Entschuldigen – aber ehrlich	69
Sich für die Folgen entschuldigen	70
Zur Tagesordnung übergehen	72
Die Physiologie der Versöhnung	74
Positive Zuwendung als Stresskiller	75
Oxytocin für Gespräche	76

Sex oder reden – was hilft besser?	77
Reden hilft	77
Sex hilft	78
Die beste Lösung: der Mittelweg	78

Ist Streit grundsätzlich schädlich

für eine Partnerschaft?	81
Das Beziehungskonto	82
Das Positive stärken	84
Gleichen sie Ihr Konto aus!	86

Teil II

Ist es möglich, den Partner zu ändern?	89
Phasen einer Liebe	89
Verliebtsein	89
Der andere ist anders	91
Dein ist mein ganzes Herz!	92
Wenn der erste Streit auch schon der letzte ist	93
Zu nett sein	95
Aus Vorwürfen Wünsche machen	96
Übung: Den Partner verändern	98
Veränderungen brauchen Zeit	99
Partner ändern sich immer	100

Was kann ich tun, wenn ich im Recht bin

und mein Partner das nicht einsieht?	103
Einfach: Wer ist im Recht?	103

Komplizierter: Wer hat welche Bedürfnisse?	104
Die eigene Sicht und die des Partners	106
Überzogenes Beziehungskonto	107
Resultat: Machtkämpfe	107
Was ist ein Machtkampf?	108
Ein Machtkampf kann die Beziehung zerstören	110
Einen Machtkampf so schnell wie möglich beenden	111
Streit vertagen	112
 Gibt es ein Geheimrezept,	
den Partner zu Änderungen zu bewegen?	115
Höflichkeit	115
Rückfälle sind normal	117
Beharrlichkeit	118
Wie erreiche ich, dass er sich mehr an der Hausarbeit	
beteiligt?	123
 Wie kann ich Probleme ansprechen,	
ohne dass daraus ein Streit wird?	127
Höflich und beharrlich bleiben	127
Einen sanften Einstieg wählen	130
Tipp Nr. 1:	
Sich auf das Gespräch strategisch vorbereiten	133
Tipp Nr. 2: Sich der eigenen Wut stellen	135
Tipp Nr. 3: Schnell auf Unmut reagieren	136
Tipp Nr. 4: Vorwürfe vermeiden	137
Tipp Nr. 5:	
Herausfinden, wie der Partner den Konflikt sieht . .	138
Tipp Nr. 6: Den Partner um Hilfe bitten	139
Tipp Nr. 7: Eine Entscheidung treffen	141

Wie kommt man am besten zu Lösungen?	147
Beispiel Ines und Markus	147
1. Vorschlag: In den Arm nehmen	148
2. Vorschlag: Eine Ausnahme vereinbaren	148
3. Vorschlag: Ein kurzes Gespräch	149
4. Vorschlag: Eine Freundin anrufen	149
Entscheiden statt reden	149
Vier wichtige Gedanken	151
1. Verständnis signalisieren	151
2. Tempo reduzieren	151
3. Zuhören	152
4. An den nächsten Schritt denken	152
Welche Lösung ist die richtige?	153
 Müssen Geben und Nehmen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein?	 155
Auf das Partnerschaftskonto einzahlen	156
Bedürfnisse tauschen	157
Die eigene Wunschliste	157
Die Wunschliste des Partners	158
So tauschen Sie Bedürfnisse	159
Die wichtigen oder die unwichtigen Punkte zuerst angehen?	160
 Gibt es für jedes Problem auch eine Lösung?	 163
Lösbare und unlösbare Probleme	163
Unlösbare Probleme entschärfen	165
Ewige Probleme erkennen	166
Schallplattenstreit – immer die gleichen Argumente	168

Mit ewigen Problemen umgehen	170
Drei Lösungsphasen für ewige Probleme	170
Humor ist, wenn man trotzdem lacht	171

Teil III

Was sind die wahren Gründe für einen Streit? ..	175
Streit ist oft nur ein Symptom	175
Wahre Hintergründe für den Streit	
über den Samstagsplan	177
Streitgrund Nr. 1: Zu wenig Zeit für ein Gespräch	178
Intensive Gespräche verbinden	179
Geeignete Gesprächsthemen	181
Was können Sie tun?	183
Was tun, wenn der Partner den Sinn eines täglichen	
Gespräches nicht einsieht?	185
Streitgrund Nr. 2: Zu viel Kritik	187
Destruktives Gesprächsverhalten	187
Was können Sie tun?	189
Was tun, wenn der Partner zu Kritik neigt?	191
Streitgrund Nr. 3: Zu viel Stress	194
Schwierige Lebenssituationen	194
Was können Sie tun?	198
Eine Teambesprechung verabreden	200
Gelungene Problemlösungen stärken die Beziehung	202
Streitgrund Nr. 4:	
Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben	204
Unerkannte Unzufriedenheiten	204
Unzufriedenheiten erkennen	206

Übung: Die gute Fee	207
Übung: Wieder Single – und was nun?	208
Streitgrund Nr. 5: Der andere ist anders	210
Unser Charakter bestimmt unser Leben	212
Mit charakterlichen Gegensätzen umgehen	213
Zu sechst im Bett	214
Was können Sie tun?	219
Auf alle Charakterzüge mit Verständnis reagieren? ..	221
Streitgrund Nr. 6: Konzentration auf Probleme	223
Das Positive stärken	226
Die Kraft der Dankbarkeit	227
Übung: Kritik und Dankbarkeit	229
Dankbarkeit äußern	230
Welche Streitgründe gibt es in Ihrer	
Partnerschaft?	233
Die Zwölf-Wochen-Kur	233
Erste und zweite Woche	234
Dritte und vierte Woche	234
Fünfte und sechste Woche	235
Siebte und achte Woche	235
Neunte und zehnte Woche	236
Elfte und zwölfte Woche	236
Bilanz ziehen	236
Nachwort	238
Register	242