

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	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

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

Soziologische Erklärungen . . . . .	44
Moderne Lebensform . . . . .	44
Modernes Liebeskonzept . . . . .	46
<b>Wie beendet man einen Streit? . . . . .</b>	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
<b>Ist faires Streiten möglich? . . . . .</b>	57
Bei Wut hilft faires Streiten nicht . . . . .	57
Männer streiten anders . . . . .	58
<b>Wie versöhnt man sich am besten wieder? . . . . .</b>	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

<b>Ist Streit grundsätzlich schädlich für eine Partnerschaft? . . . . .</b>	81
Das Beziehungskonto . . . . .	82
Das Positive stärken . . . . .	84
Gleichen sie Ihr Konto aus! . . . . .	86

## Teil II

<b>Ist es möglich, den Partner zu ändern? . . . . .</b>	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

<b>Was kann ich tun, wenn ich im Recht bin und mein Partner das nicht einsieht? . . . . .</b>	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
 <b>Gibt es ein Geheimrezept, den Partner zu Änderungen zu bewegen? . . . . .</b>	115
Höflichkeit . . . . .	115
Rückfälle sind normal . . . . .	117
Beharrlichkeit . . . . .	118
Wie erreiche ich, dass er sich mehr an der Hausarbeit beteiligt? . . . . .	123
 <b>Wie kann ich Probleme ansprechen, ohne dass daraus ein Streit wird? . . . . .</b>	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

<b>Wie kommt man am besten zu Lösungen? .....</b>	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
<b>Müssen Geben und Nehmen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein? .....</b>	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
<b>Gibt es für jedes Problem auch eine Lösung? .....</b>	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

<b>Was sind die wahren Gründe für einen Streit? ..</b>	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
<b>Welche Streitgründe gibt es in Ihrer Partnerschaft? .....</b>	<b>233</b>
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
<b>Nachwort .....</b>	<b>238</b>
<b>Register .....</b>	<b>242</b>