

Inhalt

Paar-Date – Einleitung	11
Paare, die das Updating praktizieren	13
1 Es ist Zeit für ein Update ...	15
... weil Sie glauben, statt zu wissen	16
... weil Sie die Welt mit anderen Augen	
sehen als Ihr Partner	17
... weil jeder Mensch sich permanent verändert	
und entwickelt	18
... weil man nicht oft ungestört erzählen kann	19
... weil wir schrecklich schlecht zuhören können	20
... weil Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen	21
Update-Geschichte: Simon und Alexandra	22
... weil eine regelmässige Gesprächsinsel vieles	
einfacher macht	24
... weil Sie sich damit etwas Einzigartiges	
ermöglichen	25
... weil es Ihnen Raum gibt, verschieden zu sein	26
2 Updating – so gehts	29
Updating – was ist das?	30
Was das Updating NICHT ist	33
Update-Geschichte: Martina und Roberto	34
Update-Geschichte: Sandra und Ruedi	37
Die zehn Regeln des Updatings	38
Update-Geschichte: Leo und Mara	44

3 Willkommen im Praxisteil	47
So gelingt der Einstieg	48
Ich erzähle dir von mir – aber was?	50
15 Ideen für Update-Themen	52
Update-Geschichte: Michaela und Christian	56
Fallen und Stolpersteine	60
Update-Geschichte: Maria und Paul	68
Update-Tipps speziell für Eltern	72
Das Paar-Date-Tagebuch	77
Ihr Update-Tagebuch	80
Die zehn Regeln des Updatings auf einen Blick	106
Weiterführende Literatur	108