

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