

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	13
1 Biologische Grundlagen	19
1.1 Niemand ist eine Insel. Die biologischen Grundlagen unserer Beziehungen	19
1.2 Falsch verbunden? Wie uns frühe Erfahrungen prägen	23
1.3 The first cut is the deepest. Das Gehirn vergisst nichts!	26
1.4 Warum klingelt es, wenn man auf einen Klingelknopf drückt? Der Auslöser ist nicht die Ursache!	33
1.5 Ich sehe was, was du nicht siehst! – oder die »Subjektivitätsfalle«	39
2 Das theoretische Modell	42
2.1 Ein Bild unserer Persönlichkeit: das Modusmodell	42
2.2 Der Helfer aus der Lebensfalle: der Erwachsenenmodus	53
2.3 Wo geht's lang? Der Kompass für den Weg durchs Leben	59
2.4 Topf sucht Deckel. Wie Paare sich ergänzen	62
2.5 Beziehungsspiele. Welche Beziehungsmuster gibt es bei Paaren?	63
2.6 Wer ist schuld? Eine Frage der Kommunikation	67
2.7 Vier Ohren hören mehr als zwei. Grundlagen der Kommunikation	69
2.8 Warum sich Paare missverstehen. Die dysfunktionalen Moduszirkel	71
2.9 Der Weg raus aus dem Moduszirkel: das Moduszirkel-Memo	74
3 Mythen und Wahrheiten über Partnerschaften	79
3.1 Was hält Paare zusammen?	79
3.2 Was stabilisiert eine Beziehung?	82
3.3 Was belastet eine Beziehung?	100
3.4 Wie entwickeln sich Partnerschaften?	105

3.5	Welche Paare haben eine gute Prognose?	108
3.6	Die Balance von Veränderung und Akzeptanz	113
4	Das praktische Vorgehen	119
4.1	Warum bei der Heirat ein Holzbalken durchgesägt wird	119
4.2	Erste Hilfe, wenn es »knallt«. Was ist im Streitfall zu tun?	120
4.3	Der Balken im eigenen Auge. Was wir selbst zu einer guten Beziehung beitragen können und müssen	130
4.4	Achtsamkeit ist nicht alles, aber ohne Achtsamkeit ist alles nichts	135
4.5	Die B-E-A-T-E-Schritte: der Weg zum Glück?	143
4.6	Immer musst du das letzte Wort haben! Wie miteinander reden gelingen kann	145
4.7	Umgang mit schwierigen Entscheidungen	151
5	Herausfordernde Beziehungsthemen unter der schematherapeutischen Lupe	155
5.1	Der Stellenwert von Sexualität in Ihrer Partnerschaft	155
5.2	Affären unter schematherapeutischem Gesichtspunkt	174
5.3	Eifersucht ist Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft	182
5.4	Wertekonflikte: Wie viel Anpassung ist nötig und wie lassen sich Unterschiede ertragen?	188
6	Verstehen, Verzeihen, Verändern: schematherapeutische Übungen für eine bessere Partnerschaft	198
6.1	Back to the roots: Am Anfang war das Kennenlernen	199
6.2	Die wichtigsten Schemata erkennen lernen	211
6.3	Die Analyse der häufigsten Konfliktsituationen im Hier und Jetzt	217
6.4	Modusbewusstsein im Alltag üben	223
6.5	»Highway to hell« oder: Die Hölle, das sind die anderen! Wie die Bewältigungsmodi im Moduszirkel ineinander greifen	224

6.6	Das Eis brechen: imaginative Übungen für einen Neuanfang	225
6.7	»Sorry seems to be the hardest word!« Verzeihen – aber richtig!	229
6.8	Die richtige Balance in der Beziehung finden	246
6.9	Es gibt nichts Gutes, außer man tut es: Trimm-dich für den Erwachsenenmodus	248
6.10	Ideen zur Belebung Ihrer Sexualität	251
7	Die dunkle Seite der Liebe: toxische Beziehungen	264
7.1	Narzisstische Hypersexualität und das Trauma, betrogen zu werden	266
7.2	Herausforderungen in der Beziehung mit einem Narzissten	269
7.3	Wie geht man am besten mit einem Narzisten um?	277
7.4	Bleiben oder gehen: Wenn sich nichts ändert, was können Sie noch tun?	281
7.5	»Der Gott des Gemetzels« oder: Die Trennung von einer narzisstischen Person	283
8	Was bringen Paargespräche oder eine Paartherapie?	289
8.1	Warum eine Paartherapie?	292
8.2	Getrennt marschieren, vereint schlagen – Was tun, wenn es zur Trennung kommt?	295
8.3	Das Beste aus beiden Welten teilen – das Beziehungsarrangement	297
9	Was geht, wenn nichts mehr geht? Eine Trennung einleiten	299
9.1	Wo geht die Ehe-Reise hin?	300
9.2	Schritte in eine Trennung	303
	Statt eines Nachwortes	310
	Literatur	313
	Hinweise zum Online-Material	317
	Sachwortverzeichnis	318