

VORWORT	8
1 WIE WIR TICKEN: KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DAS STRICKMUSTER DES MENSCHEN	10
Prägungen	10
Lernen am Modell	11
Lernen aus eigenen Erfahrungen	11
Der Prototyp im Gehirn	11
Wunde Punkte	12
Wiederholungen in der Ehe	14
Die Hoffnung auf »Heilung« durch den Partner	14
Was ist Streit? Kleiner Exkurs in die Neurobiologie	18
Überleben – die oberste Aufgabe unseres Gehirns	18
Integrierter Gefahrenscanner	20
Die drei Modi unseres Nervensystems	21
Streit und die Eskalationsspirale	25
Warum Streit nichts bringt	29
Wenn sich das Gehirn schrittweise abschaltet	29
Unwillkürliche Reaktion bei Angriff	30
2 DAS 3-SCHRITTE-MODELL	37
Schritt 1: Raus aus dem Streit, rein in die Selbstverantwortung	37
Der Balken im eigenen Auge	37
Ausstieg aus dem Streit – aber wie?	47
Schritt 2: Selbstregulation	56
Regulieren statt runterschlucken	56
Schritt 3: Gespräche über wichtige Themen	67
Kleines Kommunikationstraining	68
Zusammenfassung des 3-Schritte-Modells	81
3 WAS IST NORMAL? KLEINER EINBLICK IN BEZIEHUNGSDYNAMIKEN	85
»Die Zicke« und »der nette Kerl«	86
Verstärkererosion	87

Verlangensunterschiede und Polarisierung	88
Regenbogenqualitäten	90
Sprachen der Liebe	92
Heterozentrierung und Autozentrierung	93
Chronischer Stress	96
Berührungen	98
4 PRÄVENTION: LANGFRISTIG GLÜCKLICH UND IM KONTAKT ...	104
Positivität statt Negativität	104
Engels- statt Teufelskreise	106
In Kontakt miteinander bleiben – emotionales Updating	108
Richtiges Zuhören	109
Restrukturierung des Systems	112
Noch ein Blick auf chronischen Stress	116
Noch ein Blick auf Verlangensunterschiede	118
Und noch ein Blick auf Berührungen	120
Resignative Reife und Balance	121
Ausklingende Schleifen	122
UND WEIL'S SO WICHTIG IST: NOCH MAL!	127
FALLS ES NICHT ALLEIN KLAPPT	130
Beziehungsratgeber	130
Professioneller Rat	131
Paarkurse	133
Wenn einer nicht mitmacht	134
Was kostet das?	134
Anlaufstellen bei Paarkrisen	135
ZU GUTER LETZT	136
EMPFOHLENE LITERATUR	139
VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN	140
ÜBER DIE AUTORIN	141