

# Inhalt

<b>Paar-Date – Einleitung</b>	<b>11</b>
Paare, die das Updating praktizieren	13
<b>1 Es ist Zeit für ein Update...</b>	<b>15</b>
... 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
<b>Update-Geschichte: Simon und Alexandra</b>	<b>22</b>
... 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
<b>2 Updating – so gehts</b>	<b>29</b>
Updating – was ist das?	30
Was das Updating NICHT ist	33
<b>Update-Geschichte: Martina und Roberto</b>	<b>34</b>
<b>Update-Geschichte: Sandra und Ruedi</b>	<b>37</b>
Die zehn Regeln des Updatings	38
<b>Update-Geschichte: Leo und Mara</b>	<b>44</b>

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