

Ludwig Schindler

Kurt Hahlweg

Dirk Revenstorf

Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung

Ein Handbuch für Paare

3., aktualisierte und vollständig überarbeitete Auflage



Springer

Inhaltsverzeichnis

Was Sie vorab wissen sollten	VII
1. Liebe und Bindung	1
Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung	2
Das Beziehungskonto	4
Das Beziehungskonzept	5
Die Entstehung von Krisen	5
Der »Zwangsprozess« in der Krise	7
Wege aus der Krise	8
Buch-Tipp	12
Übungsteil	13
2 Geben und Nehmen	17
Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität	18
Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung	19
Der Zwangsprozess und seine Folgen	22
Die Unterbrechung des Zwangsprozesses	25
Buch-Tipp	27
Übungsteil	28
3 Kommunikation I: Wie sage ich es?	33
Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung	33
Merkmale gelungener Kommunikation	36
Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten	40
Wege, Gefühle direkt auszudrücken	42
Verwöhnungstage	44
Buch-Tipp	46
Übungsteil	47
4 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?	55
Merkmale eines guten Zuhörers	57
Kritische Gesprächsverläufe entschärfen	61
Buch-Tipp	64
Übungsteil	65
5 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?	73
Die Problemansprache	75
Eigene Bedürfnisse formulieren	77
Änderungswünsche spezifizieren	79
Aushandeln einer Lösung	81
Buch-Tipp	84
Übungsteil	85

6 Absprachen: Wie setzen wir es um?	93
Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung	94
Hilfsmittel für die Umsetzung	97
Buch-Tipp	103
Übungsteil	104
7 Streit minimieren.	113
Vorher Abwägen	115
Der Einstieg ist wichtig	117
Im Notfall abbrechen	118
Versöhnen, aber wie?	118
Buch-Tipp	122
Übungsteil	123
8 Hegen und Pflegen	129
Akzeptanz erhalten	129
Veränderte Lebensumstände berücksichtigen	130
Hinderliche Einstellungen erkennen	132
Aktiv umdenken	135
Beziehung pflegen	137
Buch-Tipp	137
Die »10 Gebote« zur Beziehungspflege	138
Anhang.	141
Literatur	157