

Ludwig Schindler  
Kurt Hahlweg  
Dirk Revenstorf

# **Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung**

Ein Handbuch für Paare

3., aktualisierte und vollständig überarbeitete Auflage

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was Sie vorab wissen sollten</b> . . . . .	<b>VII</b>
<b>1. Liebe und Bindung</b> . . . . .	<b>1</b>
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
<b>2 Geben und Nehmen</b> . . . . .	<b>17</b>
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
<b>3 Kommunikation I: Wie sage ich es?</b> . . . . .	<b>33</b>
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
<b>4 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?</b> . . . . .	<b>55</b>
Merkmale eines guten Zuhörers . . . . .	57
Kritische Gesprächsverläufe entschärfen . . . . .	61
Buch-Tipp . . . . .	64
Übungsteil . . . . .	65
<b>5 Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?</b> . . . . .	<b>73</b>
Die Problemansprache . . . . .	75
Eigene Bedürfnisse formulieren . . . . .	77
Änderungswünsche spezifizieren . . . . .	79
Aushandeln einer Lösung . . . . .	81
Buch-Tipp . . . . .	84
Übungsteil . . . . .	85

<b>6 Absprachen: Wie setzen wir es um?</b> . . . . .	<b>93</b>
Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung . . . . .	94
Hilfsmittel für die Umsetzung . . . . .	97
Buch-Tipp . . . . .	103
Übungsteil . . . . .	104
<b>7 Streit minimieren.</b> . . . . .	<b>113</b>
Vorher Abwägen . . . . .	115
Der Einstieg ist wichtig . . . . .	117
Im Notfall abbrechen . . . . .	118
Versöhnen, aber wie? . . . . .	118
Buch-Tipp . . . . .	122
Übungsteil . . . . .	123
<b>8 Hegen und Pflegen</b> . . . . .	<b>129</b>
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
<b>Anhang.</b> . . . . .	<b>141</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>157</b>