

Inhalt

Vorwort	7
Karriere als häufigster Grund für Fernbeziehungen	9
Kommunikation in der Fernbeziehung	11
Herausforderung 1: Erwartungen	23
Erwartungen an den Partner	24
Erwartungen durch den Partner	28
Erwartungen von außen (Familie, Freundeskreis, Gesellschaft)	31
Herausforderung 2: Vertrautheit und Intimität	33
Den Draht zueinander wiederfinden	34
Sich aneinander gewöhnen und beieinander ankommen	36
Identifikation mit dem Partner und der Beziehung	38
Einen Platz im Leben des Anderen finden	41
Herausforderung 3: Vertrauen und Eifersucht	45
Vertrauensvolle Beziehung schaffen	45
Vertrauensbrüche überwinden	52

Herausforderung 4: Nähe und Distanz	63
Struktur und Routine	63
Kontakt über die Distanz – wie viel und welche Art?	65
Sehnsucht, Einsamkeit und Vermissen	71
Mit Ablehnung umgehen	76
Herausforderung 5: Eine Streitkultur etablieren	83
Streitvermeidung vermeiden	83
Ein Medium für den Streit finden	91
Sich versöhnen	93
Herausforderung 6: Missverständnisse und Enttäuschungen	99
Subjektivität als Nährboden für Missverständnisse	99
Missverständnisse vermeiden durch Kommunikation	103
Enttäuschung vermeiden	105
Mit Ärger umgehen	109
Herausforderung 7: Sexualität in der Fernbeziehung	115
Sexualität über die Distanz leben	115
Sich näher kommen und Nähe zulassen	120
Mit Erwartungsdruck umgehen	122
Herausforderung 8: Geld	125
Fahrt- und Reisekosten	125
Die gemeinsame Zeit finanzieren	130

Finanzielle Gerechtigkeit in Fernbeziehungen mit Kind	132
Auswärts arbeitende Partner	133
Herausforderung 9: Zeitgestaltung	137
Gemeinsam planen	137
Mit Druck umgehen	139
Begrüßungs- und Abschiedsrituale	140
Herausforderung 10: Gemeinsame Ziele und Zukunftsplanung	145
Über die Zukunft sprechen	145
Die Standard-Lösung: Zusammenziehen	148
Wenn die gemeinsame Zukunft zum Problem wird	151
Dauerhafte Fernbeziehung führen	153
Fazit	156
Stichwortverzeichnis	158
Die Autorin	160