

# 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 |

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

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