

# Inhalt

Vorwort 9

## 01 **Glücklich in der Liebe**

Was eine gute Beziehung ausmacht 15

Beziehungszufriedenheit: Was ist das genau? 17

Wie sich Beziehungen entwickeln 19

Die Liebe 24

Welche Rolle spielen Erwartungen für Beziehungen? 33

Welche Rolle spielen Bedürfnisse für Beziehungen? 35

Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen 40

Der Mount-Maslow-Effekt: Selbstentwicklung als

Kernelement moderner Beziehungen 45

Was macht nun eine gute Partnerschaft aus? 53

Als Abschluss: Die Partner:innenperspektive 53

## 02 **Wir sind unterschiedlich**

Welche Rolle die Persönlichkeit  
für die Beziehung spielt 57

Die Persönlichkeit 58

Die drei Ebenen einer Person 59

Nun, was ist Persönlichkeit? 70

Wie entwickelt sich die Persönlichkeit? 71

Persönlichkeit und Liebe 76

Die drei zentralen Persönlichkeitsmerkmale für  
das Gelingen einer Beziehung 83  
Persönlichkeit und Liebe:  
Ein komplexes Zusammenspiel 94

### **03 Gemeinsames Wachstum**

Wie sich die Persönlichkeit  
in der Beziehung entwickeln kann 97

Stetiges Werden 98

Der Mensch ist wie eine Pflanze 100

Wie Person und Umgebung zusammenspielen:

Das Persönlichkeits-Transaktionsmodell 103

Sich gegenseitig Verbündete sein 109

Das Michelangelo-Phänomen 110

Kann das immer gut sein? 117

Stetiges Werden im Wir 118

Die Individualroute: Bergsteigen  
ist auch allein möglich 119

### **04 Der Lauf der Liebe**

Wie wir interessiert aneinander bleiben 123

Aller Anfang ist leicht 124

Worauf achten wir beim Kennenlernen? 124

Die Stufen des Kennenlernens 126

Was hat der Anfang mit dem Jetzt zu tun? 131

Welche Beziehungsereignisse folgen  
nach dem Kennenlernen? 134

Was machen Beziehungsereignisse mit der  
Persönlichkeit? 140  
Ein Blick in den Beziehungsalltag 141

## **05 Im Alltag aneinander wachsen**

Wie wir Konflikte und  
Verzeihensbereitschaft üben 143

Der Beziehungsalltag 144

Fühlen im Beziehungsalltag 145

Denken im Beziehungsalltag 149

Handeln im Beziehungsalltag 154

Die apokalyptischen Reiter 162

Die Zwickmühle im Konflikt erkennen 165

Welche Rolle spielt die Persönlichkeit für Konflikte? 166

Hinter den Konflikt steigen 168

Die eigene Haltung ändern  
und ganz im Moment bleiben 169

Sich in Verzeihensbereitschaft üben 172

Kommunikation ist wichtig 174

## **06 Ich höre dir zu**

Wie wir empathisches Verständnis  
füreinander entwickeln 177

Den Sprung aus der Eskalationsfalle schaffen 178

Das Bedürfnis dahinter verstehen 181

Auf das Verhältnis kommt es an 186

Die Kunst der Unterstützung 189

## **07 Wenn Beziehungen enden**

Wie Trennungen den Blick  
auf Beziehungen verändern 203

Trennungen 204

Trennungen sind individuell 205

Gibt es ein typisches Skript vom Ende  
einer Beziehung? 208

Krisenmomente und was man dagegen tun kann 213

Was uns Trennungen über Beziehungen lehren 216

## **08 Die Kraft des Erzählens**

Welche Bedeutung die Geschichte  
einer Beziehung hat 219

Mein eigenes Lebensnarrativ 220

Was ist die Geschichte unserer Beziehung? 221

Erzählen ist kraftvoll 227

Epilog 229

Danksagung 231

Übungsübersicht 232

Anmerkungen 235