

# 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 Beziehungsergebnisse 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