

Inhalt

Über das Buch: Für dich und euch	11
Über den Autor	12
Vorwort	14
Beziehungsproblemen vorbeugen – Beziehungskrisen vermeiden	17
Wie läuft eine Paartherapie ab?	27
Grundlagen der Paarkommunikation	33
Was passiert eigentlich beim Streiten?	34
Nein ist ein ganzer Satz – und mehr	39
Übung: Umgang mit Nein und Grenzen	40
Lernprogramm Mikroverletzungen	42
Übung: Wann fühlen wir uns geliebt?	44
Übung: Wo und wann hast du lieben gelernt?	
Und wie?	47
Das habe ich nicht so gemeint!	49
Übung: Was willst du mir sagen?	53
Das Geheimnis zugewandter Kommunikation	58
Übung: In welchen Situationen bin ich abgewandt und könnte aber zugewandt sein?	62

Alltägliche Bitten um Verbindung	64
Übung: Wann wünschen wir uns Verbindung?	66
Warum wir uns nicht einigen können	68
Übung: Der Wertekorridor	69
Umgang mit Emotionen	71
Emotionen als interne Warnanlage	72
Übung: Emotionsregulation I – Emotionen spüren und benennen	80
Übung: Emotionsregulation II	85
Übung: Fantasiereise in ein unangenehmes Gespräch	93
Die verführerische Sachebene	98
Übung: Was passiert in mir beim Austausch von Argumenten?	100
Sprecht mehr über eure Gefühle – aber unaufgefordert	105
Übung: Wie war dein Tag?	106
Erzähl mir mehr!	109
Übung: Von der Sachebene zur Emotionsebene	110
Konflikte anders austragen	114
Die Stop-Replay-Übung	117
Übung: Konflikte deeskalieren	121

Übung: Nervkram oder vielleicht doch nützlich?	127
Euer erotisches Projekt	131
Wie viel Sex ist genug – oder zu viel?	134
Übung: Erotische Anteilearbeit	137
Übung: Nachlassende Attraktivität	142
Umgang mit Untreue	149
Was Paare zusammenhält	155
Das gemeinsame Bild unserer Beziehung	156
Übung: Was ist mein Job in unserer Beziehung?	
Was, glaube ich, muss ich leisten?	160
Übung: Was ist dein Job in unserer Beziehung?	
Was, glaube ich, solltest du einbringen?	163
Übung: Dankbarkeitstagebuch	169
Übung: Glas voller Liebe	174
Nachwort	176