

# Inhalt

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Über das Buch: Für dich und euch                                                   | 11        |
| Über den Autor                                                                     | 12        |
| Vorwort                                                                            | 14        |
| <b>Beziehungsproblemen vorbeugen –<br/>Beziehungskrisen vermeiden</b>              | <b>17</b> |
| Wie läuft eine Paartherapie ab?                                                    | 27        |
| <b>Grundlagen der Paarkommunikation</b>                                            | <b>33</b> |
| 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?<br>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<br>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        |
| <b>Umgang mit Emotionen</b>                                 | <b>71</b> |
| 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        |
| <b>Euer erotisches Projekt</b>                 | <b>131</b> |
| Wie viel Sex ist genug – oder zu viel?         | 134        |
| Übung: Erotische Anteilearbeit                 | 137        |
| Übung: Nachlassende Attraktivität              | 142        |
| Umgang mit Untreue                             | 149        |
| <b>Was Paare zusammenhält</b>                  | <b>155</b> |
| 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        |