

INHALT

.....

<i>Einführung</i>	11
-------------------------	----

Teil eins

GUTE KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

ENTWICKELN.....	20
-----------------	----

1 <i>Selbsterforschung</i>	22
----------------------------------	----

FÄHIGKEIT NR. 1	Sich Verhaltensmuster bewusst machen.....	23
-----------------	---	----

FÄHIGKEIT NR. 2	Emotionale Reaktionsmuster erkennen.....	30
-----------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 3	Emotionale Reaktionsmuster durchbrechen.....	34
-----------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 4	Schluss mit kognitiven Verzerrungen!.....	40
-----------------	---	----

FÄHIGKEIT NR. 5	Schwierige Gefühle mit gesundem Urteilsvermögen bewältigen.....	47
-----------------	--	----

2 <i>Miteinander reden</i>	53
----------------------------------	----

FÄHIGKEIT NR. 6	Einen sicheren Raum für Verletzlichkeit schaffen ...	54
-----------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 7	Neugierig sein, statt Urteile zu fällen.....	59
-----------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 8	Dankbarkeit üben, um die emotionale Beziehung zu stärken.....	63
-----------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 9	Unlösbare Konflikte erkennen.....	68
-----------------	-----------------------------------	----

FÄHIGKEIT NR. 10	Dem Partner einen Vertrauensvorschuss einräumen. .	72
------------------	--	----

3 <i>Zuhören</i>	75
------------------------	----

FÄHIGKEIT NR. 11	Emotionale Übereinstimmung herstellen.....	76
------------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 12	Emotionale Kompetenz entwickeln.....	81
------------------	--------------------------------------	----

FÄHIGKEIT NR. 13	Einen einfühlsamen Kommunikationsstil entwickeln .	83
------------------	--	----

FÄHIGKEIT NR. 14	Gedanken und Gefühle voneinander trennen.....	87
------------------	---	----

FÄHIGKEIT NR. 15	Fragen stellen.....	90
------------------	---------------------	----

4	<i>Fehler wiedergutmachen und Verantwortung übernehmen.....</i>	92
FÄHIGKEIT NR. 16	Verantwortung übernehmen, statt dem Partner die Schuld zuzuschieben	93
FÄHIGKEIT NR. 17	Den Konflikteufelskreis durchschauen	97
FÄHIGKEIT NR. 18	Missverständnisse ausräumen	102
FÄHIGKEIT NR. 19	Sich auf überzeugende Weise entschuldigen	104
FÄHIGKEIT NR. 20	Vertrauen aufbauen, indem man sich an seine Zusagen hält	109
5	<i>Vertrauen und Intimität.....</i>	113
FÄHIGKEIT NR. 21	Einen sicheren Raum für Intimität schaffen	114
FÄHIGKEIT NR. 22	Mehr körperliche Intimität aufbauen	117
FÄHIGKEIT NR. 23	Emotionale, spirituelle und geistige Intimität	121
FÄHIGKEIT NR. 24	Funktionelle oder familiäre Intimität fördern	124
FÄHIGKEIT NR. 25	Bedürfnisse nach Intimität in einer Beziehung erkennen.	127
6	<i>Gesunde Grenzen setzen.....</i>	130
FÄHIGKEIT NR. 26	Erkennen, wann an Grenzen gearbeitet werden muss	131
FÄHIGKEIT NR. 27	Zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Anforderungen unterscheiden.	133
FÄHIGKEIT NR. 28	Um die Erfüllung eigener Bedürfnisse bitten	136
FÄHIGKEIT NR. 29	Sich auf den Partner zu- und von ihm wegbewegen.	138
FÄHIGKEIT NR. 30	Achtsam mit Konflikten umgehen.	141

BEZIEHUNGSPROBLEME 144

7 Intimität..... 146

PROBLEM NR. 1	Abnahme des sexuellen Verlangens	147
PROBLEM NR. 2	Kein Sex.	150
PROBLEM NR. 3	Den Partner an neuen sexuellen Fantasien teilhaben lassen	153
PROBLEM NR. 4	Sexuelle Lustlosigkeit	156
PROBLEM NR. 5	Schlechter Sex	159

8 Beruf und Karriere 161

PROBLEM NR. 6	Fehlende Klarheit über persönliche Ziele.	162
PROBLEM NR. 7	Karriere und persönliches Vermächtnis	165
PROBLEM NR. 8	Einen Sinn im Beruf erkennen	167
PROBLEM NR. 9	Visionen und langfristige Pläne	171
PROBLEM NR. 10	Transparenz, Ehrlichkeit und Vertrauen	174
PROBLEM NR. 11	Wenn Pläne sich ändern	177

9 Finanzen 180

PROBLEM NR. 12	Einfluss des Elternhauses auf den Umgang mit Finanzen	181
PROBLEM NR. 13	Finanzielle Entscheidungen	184
PROBLEM NR. 14	Beitrag zum Haushalt.	187

10 Familie 190

PROBLEM NR. 15	Angeheiratete Verwandte und unterschiedliche Familiennormen	191
PROBLEM NR. 16	Grenzen innerhalb der Familie setzen	194

PROBLEM NR. 17	Privatsphäre und Weitergabe von Informationen . . .	197
PROBLEM NR. 18	Unterschiedliche soziale Bedürfnisse	200
PROBLEM NR. 19	Die Paarblase stärken.	203
11	<i>Gemeinsames Zuhause</i>	206
PROBLEM NR. 20	Standardverhaltensmuster im Umgang mit Hausarbeit	207
PROBLEM NR. 21	Keine regelmäßige Abstimmung über wichtige Abläufe im Haushalt	210
PROBLEM NR. 22	Kein Gefühl für Verantwortung oder Pflichten	213
PROBLEM NR. 23	Umgang mit enttäuschten Erwartungen	216
PROBLEM NR. 24	Entstehung von schlechten Gefühlen	219
12	<i>Freundschaften und andere Menschen</i>	222
PROBLEM NR. 25	Fehlende Eigenständigkeit	223
PROBLEM NR. 26	Isolation	226
PROBLEM NR. 27	Eifersucht	229
PROBLEM NR. 28	Unsicherheit.	232
PROBLEM NR. 29	Untreue.	235
	<i>Schlusswort</i>	241
	<i>Anhang</i>	242
	<i>Literaturhinweise</i>	245
	<i>Register</i>	246
	<i>Danksagung</i>	255
	<i>Über die Autorin</i>	256