

INHALT

Teil eins

GUTE KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

ENTWICKELN..... 20

1	Selbsterforschung	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	Miteinander reden	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	Zuhören	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 Konfliktteufelskreis 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

Teil zwei

BEZIEHUNGSPROBLEME	144		
7	<i>Intimität</i>	146	
	PROBLEM NR. 1	Abnahme des sexuellen Verlangens	147
	PROBLEM NR. 2	Kein Sex.	150
	IPROBLEM NR. 3	Den Partner an neuen sexuellen Fantasien teilhaben lassen	153
	PROBLEM NR. 4	Sexuelle Lustlosigkeit.....	156
	PROBLEM NR. 5	Schlechter Sex.....	159
8	<i>Beruf und Karriere</i>	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	<i>Finanzen</i>	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	<i>Familie</i>	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
 Schlusswort		241
Anhang		242
Literaturhinweise		245
Register		246
Danksagung		255
Über die Autorin		256