

---

# Inhaltsverzeichnis

## Was Sie vorab wissen sollten IX

### 1 Liebe und Bindung 1

- Die Bedeutung von Liebe und Bindung für die Partnerschaft 2
- Das Beziehungskonto 4
- Das Beziehungskonzept 4
- Wie entwickeln sich Krisen in Beziehungen? 5
- Der „Zwangsprozess“ in der Krise 8
- Wege aus der Krise 8
  - ⇒ Buch-Tip 11
- Übungsteil 12

### 2 Geben und Nehmen 17

- Gesetzmäßigkeiten in der Partnerschaft: Reziprozität 18
- Mögliche Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung 19
- Folgen des Zwangsprozesses für die Beziehung 22
- Ansatzpunkte für eine Unterbrechung des Zwangsprozesses 25
  - ⇒ Buch-Tip 26
- Übungsteil 27

### 3 Kommunikation I: Wie sage ich es? 33

- Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung 33
- Merkmale gelungener Kommunikation zwischen Partnern 36
- Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten 40
- Wege, Gefühle direkt auszudrücken 42
- Verwöhnungstage 44
  - ⇒ Buch-Tip 45
- Übungsteil 46

**4 Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?** 53

- Merkmale eines aktiven Zuhörers 55
- Möglichkeit, kritische Gesprächsverläufe zu entschärfen 59
- ⇒ Buch-Tip 61
- Übungsteil 62

**5 Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?** 67

- Die Problemansprache 69
- Eigene Bedürfnisse formulieren 73
- Änderungswünsche spezifizieren 75
- Gemeinsames Verhandeln über Lösungsmöglichkeiten 75
- ⇒ Buch-Tip 78
- Übungsteil 79

**6 Absprachen: Wie setzen wir es um?** 87

- Merkmale erfolgreicher Problemlösungen 88
- Wege, praktikable Lösungen umzusetzen 91
- ⇒ Buch-Tip 97
- Übungsteil 98

**7 Streit minimieren** 107

- Möglichkeiten, einem Streit vorzubeugen 109
- Ansätze zur Versöhnung 112
- ⇒ Buch-Tip 115
- Übungsteil 116

**Anhang A** 123

- Die „10 Gebote“ zur Beziehungspflege 123

**Anhang B** 125

- Antworten und Beispiele 125

**Literatur** 143