

Guy Bodenmann

Caroline Brändli

Was Paare stark macht

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Inhalt

Vorwort	11
---------	----

1. Dauerhaftes Liebesglück **12**

1.1 Paarbeziehungen sind hoch im Kurs	16
Wunsch und Realität	17
Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?	17
1.2 Was ist Liebe?	19
Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle	19
Die Idee einer problemfreien Beziehung	20
1.3 Wie man man die Liebe pflegt	22
Das schadet der Liebe	22
Das tut der Liebe gut	23
Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen	24

2. Investieren in das Projekt «Wir» **26**

2.1 Passen Sie zusammen? Müssen Sie überhaupt?	30
«Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensätze?	30
2.2 Das Wir-Gefühl: Fundament jeder Beziehung	32
Schreiben Sie zusammen Geschichte	33
Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl	34
Ja, ich will! Sich bewusst für die Beziehung entscheiden	35
Stärken Sie die Verbundenheit	35
Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu	36
Wann kommt das Ich vor dem Wir?	38

2.3	Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft	40
	Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse	41
2.4	Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen	44
	Welcher Beziehungstyp sind Sie?	44
	Konflikte als Chance	47
	Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst	48
	Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten	50
	Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt?	51
 3. Eine positive Atmosphäre schaffen		56
<hr/>		
3.1	Einander täglich Gutes tun	60
	Wir alle mögen angenehme Dinge	60
	Kleine Aufmerksamkeiten – Schmiermittel der Liebe	63
	Wenn diese Gesten so schön sind, warum hören Paare denn damit auf?	66
	Machen Sie den Anfang	68
3.2	Offen und fair kommunizieren	71
	So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht	73
	Positive Botschaften zählen	76
3.3	Probleme konstruktiv angehen	78
	So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen	78
	Mit diesen Regeln kommen Sie weiter	80
	Das gilt für den Sprecher	81
	Das gilt für den Zuhörer	83
	Verletzende Gespräche stoppen	84
 4. Unterstützung geben und bekommen		86
<hr/>		
4.1	Beziehungskiller Alltag	90
	Feind der Liebe: die alltäglichen Belastungen	91
	Was kann der Apfel für den Wurm?	91
	Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt	92
	Warum uns Stress unausstehlich macht	93

Du nervst! Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund	94
Mit Belastungen richtig umgehen	95
So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf	95
4.2 Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen	98
So entstehen unsere wunden Punkte	99
Wenn ein Vorfall unser Innerstes trifft	100
Wissen, was den Partner wirklich bewegt	105
4.3 Emotionale Selbstöffnung	106
Von Killerphrasen und falschem Trost	106
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel ist	107
Die Logik der Gefühle	110
Warum Erzählen und Verständnis so guttun	112
«Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?»	113
Das richtige Timing fürs Gespräch	115
Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?	116
Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach	118
Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften	119
4.4 Entwicklungsschere und permanenter Austausch	120
Beziehungsrisiko Entfremdung	120
So klappt das Updating	121

5. Toleranz und Fairness **124**

5.1 Toleranz zählt – aber wie umsetzen?	128
Was es bedeutet, tolerant zu sein	128
Keine grosse Sache? Und es stört mich doch	129
Was, wenn wir uns nicht einig werden?	131
Vorsicht vor Machtkämpfen	134
Die Balance zwischen Geben und Nachgeben finden	136
5.2 Das Kräftegleichgewicht – eine Gefühlsfrage	138
Geben und nehmen – beides ist wichtig	138
Deshalb braucht es ein ausgewogenes Verhältnis	139
Wie viel «wert» ist mein Beitrag?	140

5.3 Nähe bedingt Fairness	143
Sich anvertrauen heisst, dem Partner Macht zu geben	143
So verhindern Sie ein Machtgefälle	144

6. Realistisch bleiben **146**

6.1 Angemessene Erwartungen haben	150
Konsumgut Liebe – aber bitte in Spitzenqualität	150
Wolke 7: kein Dauerzustand	152
Sich auf Durststrecken einstellen	153
Realitäts-Check für Ihre Ansprüche	155
Erwartungen anzupassen ist keine Niederlage	157
6.2 Wie Ihre Einstellung die Beziehung beeinflusst	159
<i>Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch</i>	159
Seien Sie unberechenbar – im positiven Sinn	161
Wenn eine offene Haltung nicht ausreicht	163
Erwartungsmanagement oder: Wie man das Zepter in der Hand behält	164
6.3 Faire Ursachenforschung betreiben	168
Wie wir uns Erklärungen zurechtlegen	168
Kleine Systematik der Ursachenzuschreibung	170
So nicht: Diese Einschätzungen schaden der Partnerschaft	170
Bleiben Sie ein aktiver Mitspieler	172

7. Der Sexualität Raum geben **174**

7.1 So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung	178
Gradmesser für die Beziehungsqualität	178
Die wichtigste Sache der Welt?	179
Die Zutaten für ein erfülltes Sexualeben	179
Sex und Stress: Männer und Frauen ticken anders	181
Sie wollen mehr Sex? Haben Sie ihn!	183
Die Frage nach der Häufigkeit	188
Genuss in späteren Jahren	190
Ihr Beitrag zu einer erfüllenden Sexualität	190

8. In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit **192**

8.1 Commitment – was ist das?	196
Alter Wert mit Aktualitätsbezug	196
Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe	197
Romantik und die fünf Liebestile	198
Die drei Säulen der Verbindlichkeit	200
Warum die Aktie «Commitment» im Sinkflug ist	201
8.2 Lust auf Neues? Warum es sich lohnt, zu bleiben	205
Die grossen Rivalen: Vertrautheit und Abnutzung	205
Vorhersehbarkeit hat auch ihr Gutes	207
Eine stabile, glückliche Partnerschaft ist ein Lebenselixir	208
8.3 Trennungsgedanken – wenn das Commitment bröckelt	210
Probleme nicht nach aussen tragen	211
Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein	212
Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so	215
8.4 Commitment – ein Plädoyer	216
Ewige Liebe als Ziel	216

Anhang **218**

Literatur	218
Adressen und Links	220
Stichwortverzeichnis	222