

Guy Bodenmann
Caroline Fux Brändli

Was Paare stark macht

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| 1. Dauerhaftes Liebesglück | 12 |
| <hr/> | |
| 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 |
| <hr/> | |
| 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 |
| Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch | 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 Sexualleben | 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 |