

GUY BODENMANN | CAROLINE FUX

WAS PAARE STARK MACHT

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen



■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Dauerhaftes Liebesglück	13
Paarbeziehungen sind hoch im Kurs	14
Wunsch und Realität	15
Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?	16
Was ist Liebe?	17
Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle	17
Die Idee einer problemfreien Beziehung	18
Wie man die Liebe pflegt	20
Das schadet der Liebe.....	20
Das tut der Liebe gut.....	21
Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen.....	22
2 Investieren in das Projekt «Wir»	25
Passen Sie zusammen? Müssen Sie überhaupt?	26
«Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensätze?	26
Das Wir-Gefühl: Fundament jeder Beziehung	28
Schreiben Sie zusammen Geschichte	29
Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl	30
Ja, ich will! Sich bewusst für die Beziehung entscheiden	31
Stärken Sie die Verbundenheit.....	31
Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu.....	33
Wann kommt das Ich vor dem Wir?.....	35
Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft	36
Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse.....	38

Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen	40
Welcher Beziehungstyp sind Sie?.....	41
Konflikte als Chance.....	44
Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst	45
Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten	47
Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt?	51
3 Eine positive Atmosphäre schaffen	55
Einander täglich Gutes tun.....	56
Wir alle mögen angenehme Dinge.....	56
Kleine Aufmerksamkeiten – Schmiermittel der Liebe.....	59
Wenn diese Gesten so schön sind, warum hören Paare denn damit auf?	62
Machen Sie den Anfang.....	65
Offen und fair kommunizieren	68
So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht.....	70
Positive Botschaften zählen.....	74
Probleme konstruktiv angehen	75
So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen	76
Mit diesen Regeln kommen Sie weiter.....	78
Das gilt für den Sprecher	79
Das gilt für den Zuhörer	81
Verletzende Gespräche stoppen.....	82
4 Unterstützung geben und bekommen	85
Beziehungskiller Alltag.....	86
Feind der Liebe: die alltäglichen Belastungen.....	87
Was kann der Apfel für den Wurm?.....	87
Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt	88
Warum uns Stress unausstehlich macht	90
Du nervst! Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund	91
Mit Belastungen richtig umgehen.....	91
So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf.....	94

Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen	94
So entstehen unsere wunden Punkte.....	96
Wenn ein Vorfall unser Innerstes trifft.....	96
Wissen, was den Partner wirklich bewegt.....	103

Emotionale Selbstöffnung	104
Von Killerphrasen und falschem <i>Trost</i>	105
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel ist.....	105
Die Logik der Gefühle.....	109
Warum Erzählen und Verständnis so guttun.....	111
«Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?».....	112
<i>Das richtige Timing fürs Gespräch</i>	115
Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?.....	115
Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach.....	117
Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften.....	119

Entwicklungsschere und permanenter Austausch	120
Beziehungsrisiko Entfremdung.....	120
So klappt das Updating.....	122

51 Toleranz und Fairness..... 125

Toleranz zählt – aber wie umsetzen?	126
Was es bedeutet, tolerant zu sein.....	126
Keine grosse Sache? Und es stört mich doch.....	128
Was, wenn wir uns nicht einig werden?.....	129
Vorsicht vor Machtkämpfen.....	133
Die Balance zwischen Geben und Nachgeben finden.....	135

Das Kräftegleichgewicht – eine Gefühlsfrage	136
Geben und nehmen – beides ist wichtig.....	136
Deshalb braucht es ein ausgewogenes Verhältnis.....	137
Wie viel «wert» ist mein Beitrag?.....	138

Nähe bedingt Fairness	141
Sich anvertrauen heisst, dem Partner Macht zu geben.....	142
So verhindern Sie ein Machtgefälle.....	143

6 Realistisch bleiben.....	145
Angemessene Erwartungen haben	146
Konsumgut Liebe – aber bitte in Spitzenqualität	146
Wolke sieben: kein Dauerzustand.....	148
Sich auf Durststrecken einstellen.....	149
Realitäts-Check für Ihre Ansprüche.....	151
Erwartungen anzupassen ist keine Niederlage.....	154
Wie Ihre Einstellung die Beziehung beeinflusst.....	156
Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch	156
Seien Sie unberechenbar – im positiven Sinn	159
Wenn eine offene Haltung nicht ausreicht.....	161
Erwartungsmanagement oder wie man das Zepter in der Hand behält	162
Faire Ursachenforschung betreiben	166
Wie wir uns Erklärungen zurechtlegen.....	167
Kleine Systematik der Ursachenzuschreibung	168
So nicht: Diese Einschätzungen schaden der Partnerschaft.....	170
Bleiben Sie ein aktiver Mitspieler	171
7 Der Sexualität Raum geben.....	175
So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung.....	176
Gradmesser für die Beziehungsqualität	176
Die wichtigste Sache der Welt?.....	177
Die Zutaten für ein erfülltes Sexualeben	178
Sex und Stress: Männer und Frauen ticken anders.....	180
Sie wollen mehr Sex? Haben Sie ihn!	182
Die Frage nach der Häufigkeit.....	187
Genuss in späteren Jahren.....	190
Ihr Beitrag zu einer erfüllenden Sexualität.....	190

8 In guten wie in schlechten Tagen:	
Verbindlichkeit	193
Commitment – was ist das?.....	194
Alter Wert mit Aktualitätsbezug.....	195
Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe.....	195
Romantik und die fünf Liebestile.....	196
Die drei Säulen der Verbindlichkeit.....	198
Warum die Aktie «Commitment» im Sinkflug ist.....	200
Lust auf Neues? Warum es sich lohnt, zu bleiben.....	204
Die grossen Rivalen: Vertrautheit und Abnutzung.....	204
Vorhersehbarkeit hat auch ihr Gutes.....	206
Eine stabile, glückliche Partnerschaft ist ein Lebenselixir.....	207
Trennungsgedanken – wenn das Commitment bröckelt.....	209
Probleme nicht nach aussen tragen.....	210
Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein.....	212
Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so.....	214
Commitment – ein Plädoyer.....	215
Ewige Liebe als Ziel.....	216
9 Anhang.....	219
Literatur.....	220
Adressen und Links.....	222