

## Schnelleinstieg

- **Was wir heute von einer Partnerschaft erwarten**  
▶ SEITE 16
- **Viele Partnerschaften scheitern an überhöhten Erwartungen** ▶ SEITE 29
- **Wo steht Ihre Beziehung?** ▶ SEITE 40
- **Wie gehen Sie miteinander um, wie sprechen Sie miteinander?** ▶ SEITE 47
- **Was genau wollen Sie verändern?** ▶ SEITE 62
- **Was bei Entscheidungen zu bedenken ist** ▶ SEITE 79
- **Die wichtigsten Strategien für eine glückliche Partnerschaft** ▶ SEITE 127
- **Warum es ohne Vergessen und Vergebung nicht geht** ▶ SEITE 170

# Inhalt

Einleitung . . . . .	10
----------------------	----

## 1. TEIL

### WARUM IST ES HEUTE SCHWERER, ALS PAAR ZUSAMMEN- ZUBLEIBEN

1. Kapitel: Julia und Andreas – ein Normalpaar . . . . .	16
2. Kapitel: Beziehungsbiografien im sozialen Wandel . . . . .	16
Partnerschaften im Umbruch . . . . .	16
Beziehungen sind endlich . . . . .	18
Bewährungsphasen einer Beziehung . . . . .	20
Die häufigsten Trennungsgründe . . . . .	21
3. Kapitel: Die wichtigsten Ursachen und Erklärungsversuche . . . . .	25
Wandel der Werte . . . . .	25
Alte Erwartungen und neue Rollen . . . . .	27
Überhöhte Erwartungen . . . . .	29
Lösungsversuche . . . . .	32
Ein Fazit . . . . .	34
4. Kapitel: Und Julia und Andreas? . . . . .	36

## 2. TEIL

### ZUSAMMENBLEIBEN TROTZ KRISE ODER TRENNUNG?

1. Kapitel: Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Beziehung . . . . .	40
Befindet sich Ihre Beziehung auf Talfahrt? . . . . .	40
Überprüfen Sie Ihre partnerschaftliche Kommunikation . . . . .	47
Der Verlauf Ihrer Beziehung . . . . .	48
Vergleichen Sie Ihre Werte . . . . .	51
Die Stärken und Schwächen Ihrer Beziehung . . . . .	57
2. Kapitel: Um welche Veränderung geht es Ihnen? . . . . .	62
Die Botschaft Ihrer Beziehungskrise entschlüsseln . . . . .	62

Den Gedanken an Trennung ernst nehmen . . . . .	65
Gehen ist schmerzhaft, bleiben auch . . . . .	69
In der Beziehungsambivalenz gefangen . . . . .	74
In einer unglücklichen Beziehung ausharren . . . . .	78
<b>3. Kapitel: Wie Sie eine gute Entscheidung treffen können</b>	79
Warum uns Entscheidungen oftmals nicht leichtfallen . . . . .	79
Die wichtigsten Schritte zu einer guten Entscheidung . . . . .	80
Wie Verstand und Intuition funktionieren . . . . .	82
Die Beachtung von Emotionen und Körpersignalen . . . . .	84
Ihre Alternativen . . . . .	87
<b>4. Kapitel: Die Entscheidung überprüfen, die Partnerschaft beenden zu wollen</b> . . . . .	90
Sich selbst aufgeben kann keine Beziehung retten . . . . .	90
Leidet Ihre Beziehung an unüberbrückbaren Differenzen? . . . . .	94
Die Angst überwinden, die Beziehung zu beenden . . . . .	97
Die Vor- und Nachteile der Trennung abwägen . . . . .	98
Sich die Zukunft ohne den Partner ausmalen . . . . .	99
Wird es Ihnen leidtun, wenn Sie gehen? . . . . .	102
<b>5. Kapitel: Die Entscheidung überprüfen, zusammenbleiben zu wollen</b> . . . . .	103
Verpassen Sie womöglich etwas Besseres, wenn Sie bleiben? . . . . .	104
Ihre wichtigsten Erwartungen an Ihren Partner . . . . .	108
Checken Sie Ihre Gefühle . . . . .	109
Ängste überwinden, um bleiben zu können . . . . .	111
Das Für und Wider zu bleiben abwägen . . . . .	112
Das Zusammenbleiben durchspielen . . . . .	113
<b>6. Kapitel: Der Wendepunkt</b> . . . . .	116
Woran Sie merken, dass sich Ihre Entscheidung gut anfühlt . . . . .	116

### 3. TEIL

## BAUSTEINE EINER INNIGEN PARTNERSCHAFT

<b>1. Kapitel: Worauf wir in der Liebe Einfluss haben und worauf nicht</b> . . . . .	124
--	-----

Irrtümer ausräumen . . . . .	124
Alte Werte neu entdecken . . . . .	125
Die acht wichtigsten Strategien . . . . .	127
<b>2. Kapitel: Ziehen Sie keine falschen Vergleiche . . . . .</b>	<b>127</b>
Falsche Vergleiche machen schlechte Stimmungen . . . . .	127
Gute Stimmung wirkt motivierend . . . . .	128
<b>3. Kapitel: Managen Sie Ihre Erwartungen . . . . .</b>	<b>129</b>
Der regelmäßige Abgleich von Erwartungen. . . . .	129
Sich für realistische Erwartungen entscheiden . . . . .	131
Mit Enttäuschungen leichter umgehen. . . . .	131
<b>4. Kapitel: Seien Sie alltäglich romantisch . . . . .</b>	<b>132</b>
Zuneigung zeigen durch Zuwendung. . . . .	132
Trost und Ermutigung spenden. . . . .	134
Einfühlungsvermögen zeigen . . . . .	136
Positives Denken. . . . .	137
Zuwendung durch liebenswürdige Kleinigkeiten . . . . .	138
<b>5. Kapitel: Pflegen Sie das Gefühl von Zusammengehörigkeit. . . . .</b>	<b>140</b>
Die Dritte im Bunde – Ihre Beziehung. . . . .	140
Das »Wir« wieder stärker betonen. . . . .	141
Gemeinsame oder ähnliche Werte. . . . .	144
<b>6. Kapitel: Lösen Sie Konflikte konstruktiv . . . . .</b>	<b>146</b>
Harmonie braucht auch Streit. . . . .	146
Hilfreiche Streitregeln . . . . .	146
<b>7. Kapitel: Verhalten Sie sich wertschätzend . . . . .</b>	<b>149</b>
Der Partner ist anders . . . . .	149
Die Andersartigkeit des Partners akzeptieren. . . . .	151
Wertschätzung ausdrücken . . . . .	153
<b>8. Kapitel: Sorgen Sie für Aufregung im Alltag . . . . .</b>	<b>154</b>
Raus aus der Bequemlichkeitsfalle . . . . .	155
Selbsterweiterung im Zweierteam. . . . .	156
Erotik und Sex lebendig halten. . . . .	158
<b>9. Kapitel: Bleiben Sie offen für Veränderung . . . . .</b>	<b>163</b>
Offen bleiben für den Partner . . . . .	163
Der Rahmen muss mitwachsen. . . . .	164

## 4. TEIL

### VERGEBEN UND VERGESSEN KÖNNEN

<b>1. Kapitel: Wenn an Kränkungen festgehalten wird</b> . . . . .	170
Kränkungen und ihre Auswirkungen . . . . .	170
Kränkungen sind nahezu unvermeidlich . . . . .	171
Zeit allein heilt keine Wunden . . . . .	172
<b>2. Kapitel: Vergeben und vergessen</b> . . . . .	174
Die Methode des Ausgleichs	
als gemeinsamer partnerschaftlicher Akt . . . . .	174
Die Methode der Vergebung als autonomer Akt . . . . .	176
<b>Epilog – Gezeiten der Liebe</b> . . . . .	179
<b>Literatur</b> . . . . .	180

## Verzeichnis der Entscheidungshilfen

Phasen-Check	46	Test: Bleiben tut auch weh	71
Check: Partnerkommunikation	47	Test: Selbstachtung	91
Damals und heute	48	Lebensplanung	95
Kurvendiagramm: Verlauf der Beziehung	51	Mindmapping: Gehen	97
Check: Meine Werte, deine Werte, unsere Werte	54	Für- und Wider-Liste: Gehen	98
Test: Stärken und Schwächen Ihrer Beziehung	57	Fantasiereise: Trennung	100
Übung: Wie nehme ich die Situation wahr?	64	Test: Was mir wichtig ist	104
Übung: Um welche Veränderung geht es?	67	Übung: Erwartungen formulieren	108
Test: Gehen tut weh	70	Test: Positive Gefühle	110
		Mindmapping: Bleiben	112
		Für- und Wider-Liste: Bleiben	112
		Fantasiereise: Bleiben	113