

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
1	Biologische Grundlagen 21
1.1	Niemand ist eine Insel. Die biologischen Grundlagen unserer Beziehungen 21
1.2	Falsch verbunden? Wie uns die frühen Erfahrungen prägen 25
1.3	The first cut is the deepest. Das Gehirn vergisst nichts! 28
1.4	Warum klingelt es, wenn man auf einen Klingelknopf drückt? Der Auslöser ist nicht die Ursache 35
2	Das theoretische Modell 41
2.1	Ein Bild unserer Persönlichkeit: das Modusmodell 41
2.2	Der Helfer aus der Lebensfalle: der Modus des gesunden Erwachsenen 48
2.3	Wo geht's lang? Die persönliche Moduslandkarte 54
2.4	Topf sucht Deckel. Wie Paare sich ergänzen 57

2.5	Beziehungsspiele. Welche Beziehungsmuster gibt es bei Paaren?	59
2.6	Vier Ohren hören mehr als zwei. Grundlagen der Kommunikation	63
2.7	Warum sich Paare missverstehen. Die dysfunktionalen Moduszirkel	65
2.8	Der Weg raus aus dem Moduszirkel: das Moduszirkel-Memo	69
3	Mythen und Wahrheiten über Partnerschaften	75
3.1	Was hält Paare zusammen?	75
3.2	Was stabilisiert eine Beziehung?	78
3.3	Was belastet eine Beziehung?	86
3.4	Wie entwickeln sich Partnerschaften?	89
3.5	Welche Paare haben eine gute Prognose?	95
3.6	Die Balance von Veränderung und Akzeptanz	100
4	Das praktische Vorgehen	105
4.1	Warum bei der Heirat ein Holzbalken durchgesägt wird	105
4.2	Erste Hilfe wenn es »knallt«. Was ist im Streitfall zu tun?	106
4.3	Der Balken im eigenen Auge. Was jeder selbst zu einer guten Beziehung beitragen kann und muss	112
4.4	Achtsamkeit ist nicht alles, aber ohne Achtsamkeit ist alles nichts	117
4.5	Die B-E-A-T-E-Schritte: der Weg zum Glück?	122

4.6	Immer musst du das letzte Wort haben!	
	Wie miteinander reden gelingen kann	124
4.7	Umgang mit schwierigen Entscheidungen	129
4.8	Ein »bisschen schwanger« geht nicht.	
	Vorsicht: Tretminen!	131
5	Pflegehinweise für eine gute Beziehung	135
5.1	Die Beziehung als Garten	135
5.2	Man muss nicht alles zusammen machen, aber etwas schon!	138
5.3	Haben Sie noch Sex oder spielen Sie schon Golf?	140
5.4	Wie halten Sie es mit der Treue?	151
5.5	Verzeihen – aber richtig!	157
5.6	Eifersucht ist Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft	163
5.7	Was bringen Paargespräche oder eine Paartherapie?	165
5.8	Getrennt marschieren, vereint schlagen – Was tun, wenn es zur Trennung kommt?	171
6	Verstehen, Verzeihen, Verändern: Schematherapeutische Übungen für eine bessere Partnerschaft	173
6.1	Back to the roots: Am Anfang war das Kennenlernen	174
6.2	Die wichtigsten Schemata erkennen lernen	180
6.3	Die Analyse der häufigsten Konfliktsituationen im Hier und Jetzt	184
6.4	Übung: Mit den Modi reden – die Modus-Uhr	189

6.5	Die Hölle geht nur zu zweit: Wie die Bewältigungsmodi im Moduszirkel ineinander greifen	193
6.6	Das Eis brechen: imaginative Übungen für einen Neuanfang	194
6.7	Die richtige Balance in der Beziehung finden	198
6.8	Es gibt nichts Gutes, außer man tut es: Trimm-dich für den gesunden Erwachsenen	199
6.9	Die Last mit der Lust: Ein »Fahrplan« zur Belebung Ihrer Sexualität	202
	Literatur	217
	Hinweise zu den Online-Materialien	220
	Sachwortverzeichnis	221