

Auf einen Blick

Einleitung	17
Teil I: »Ja, ich will!« – und was es bedeutet	23
Kapitel 1: Ein objektiver Blick auf die Ehe	25
Kapitel 2: Die fünf Bausteine einer funktionierenden Ehe	39
Teil II: Können wir reden?	57
Kapitel 3: Die Ursachen von Eheproblemen	59
Kapitel 4: Die Kommunikation mit Ihrem Partner	73
Kapitel 5: Streitkultur	97
Teil III: Let's talk about Sex!	125
Kapitel 6: Der Weg zu einem spannenden Sexualleben	127
Kapitel 7: Wenn der Sex zum Problem wird	147
Teil IV: Wie Ihre Ehe gesund bleibt	165
Kapitel 8: Die ersten Ehejahre	167
Kapitel 9: Wie Sie Stress in Ihrer Ehe abbauen	189
Kapitel 10: Welche Rolle das Geld in Ihrer Ehe spielt	207
Kapitel 11: Affären – und wie man mit ihnen umgeht	223
Teil V: Der Top-Ten-Teil	245
Kapitel 12: Zehn Tipps für mehr Romantik	247
Kapitel 13: Zehn Regeln für eine faire Auseinandersetzung	257
Anhang A: Anlaufstellen bei Problemen	265
Anhang B: Quellenangaben	269
Stichwortverzeichnis	277



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	17
Über dieses Buch	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist	18
Teil I: »Ja, ich will!« – und was es bedeutet	19
Teil II: Können wir reden?	19
Teil III: Let's talk about Sex!	19
Teil IV: Wie Ihre Ehe gesund bleibt	19
Teil V: Der Top-Ten-Teil	20
In diesem Buch verwendete Symbole	20
Wie es weitergeht	21
TEIL I	
»JA, ICH WILL!« – UND WAS ES BEDEUTET	23
Kapitel 1	
Ein objektiver Blick auf die Ehe	25
Heirat – ja oder nein?	26
Positive und negative Aspekte der Ehe	27
Vorteile	28
Nachteile	29
Warum die Ehe nicht für jeden geeignet ist	31
Unrealistische Erwartungen und ihre Konsequenzen	32
Die sechs bekanntesten Märchen über die Ehe – und ihre Entzauberung	34
Auf der Suche nach Mr. oder Mrs. Right	34
In einer glücklichen Ehe wächst man automatisch zusammen	34
Streitereien zerstören eine Beziehung	35
Selbstverwirklichung und Ehe passen nicht zusammen	36
In einer Ehe gleicht der eine Partner die Schwächen des anderen aus	37
In einer Ehe sollten beide Partner genau das bekommen, was sie wollen	37

Kapitel 2	
Die fünf Bausteine einer funktionierenden Ehe ...	39
Lernen, die Ehe realistisch zu betrachten	39
Gemeinsamkeiten wertschätzen	43
Dem anderen Raum lassen	47
Einigen Sie sich darauf, Dinge auch einmal allein tun zu können	49
Die richtige Balance für Ihre Beziehung finden	51
Das Beste aus Ihren Unterschieden machen	52
Gemeinsam sind Sie stark.	52
Nutzen Sie die positiven Eigenschaften Ihres Partners ..	53
Erinnern Sie sich: Die Unterschiede zwischen Ihnen waren einmal interessant und spannend – und kein Konfliktherd	53
Die Tatsache akzeptieren, dass nicht alle Probleme lösbar sind	53
TEIL II	
KÖNNEN WIR REDEN?	57
Kapitel 3	
Die Ursachen von Eheproblemen	59
Drei Blickwinkel	59
Ihr Beitrag zur Ehe	60
Der Beitrag Ihres Partners zur Ehe	62
Verhaltensmuster in Ihrer Ehe erkennen	65
Negative Verhaltensmuster ändern	67
Zahlen Sie nicht Gleiches mit Gleichem heim	67
Stellen Sie sich Ihre Ehe als Fernsehkomödie vor	67
Ändern Sie das Drehbuch	68
Zusammenarbeiten, um die Ehe zu stärken	68
Wie geht es Ihrer Ehe?	69
Fehlerdiagnose	70
Kapitel 4	
Die Kommunikation mit Ihrem Partner	73
Kommunikation ist immer und überall	74
Achten Sie auf Stimmungs- und Verhaltensänderungen	75
Beobachten Sie Körpersprache	75

Achten Sie auf Anzeichen von Nervosität und Anspannung	76
Deuten Sie Gesten richtig	76
Wie Sie miteinander reden	78
Zuhören lernen	79
Tempounterschiede in der Konversation und ihre Wirkung	82
Die Kommunikationsstile von Ehemännern und Ehefrauen	85
Die Wichtigkeit von Diskussionen	86
Gesprächstechniken, bei der beide Ehepartner gewinnen	88
Einen fortlaufenden Dialog führen – besonders in Herzensangelegenheiten	92

Kapitel 5
Streitkultur **97**

Streitereien sind unausweichlich	97
Anzeichen einer ungesunden Streitkultur	98
Hat ein Partner Angst vor dem anderen?	99
Droht ein Partner mit physischer Gewalt?	99
Zerstört ein Partner Habseligkeiten?	99
Betreibt ein Ehepartner verbalen oder emotionalen Missbrauch?	100
Streiten Sie vor Ihren Kindern?	102
Spielt Alkohol eine Rolle bei Ihren Auseinandersetzungen?	102
Miteinander reden, um Auseinandersetzungen vorzubeugen	103
Pünktlichkeit	103
Ordnung und Sauberkeit	106
Planen	108
Ein gesunder Streit	110
Streiten ist wichtig	111
Lassen Sie dem Partner den Vortritt, dem gerade mehr an der Sache liegt	112
Zeigen Sie guten Willen	113
Achten Sie auf die Balance	114
Die Spielregeln für eine faire Auseinandersetzung	114
Machen Sie sich klar, was Sie genau wollen	115
Beschränken Sie die Auseinandersetzung auf den unmittelbaren Streitpunkt	115

12 Inhaltsverzeichnis

Suchen Sie eine Lösung, mit der Sie beide leben können	115
Wenn nötig, gehen Sie auch einmal mit Wut im Bauch schlafen	115
Suchen Sie nach Ausnahmen	116
Das Glas ist halb voll, nicht halb leer.	118
Denken Sie daran, nett zu sein.	118
Entschuldigen Sie sich, wenn Sie den anderen verletzt haben.	119
Was man bei Auseinandersetzungen unbedingt vermeiden sollte	119
Streben Sie nicht nach dem vollkommenen Sieg oder der bedingungslosen Kapitulation des anderen	120
Ziehen Sie den Streit nicht absichtlich in die Länge	120
Nörgeln Sie nicht, gehen Sie nicht einfach weg!	120
Fahren Sie keine schweren Geschütze auf.	122

TEIL III **LET'S TALK ABOUT SEX!** **125**

Kapitel 6 **Der Weg zu einem spannenden Sexualleben** **127**

Warum sich die Chemie im Bett verändert	128
Ihre sexuellen Wünsche kommunizieren.	130
Die drei größten Hürden für guten Sex – und wie man sie überwindet	133
Kinder.	133
Stress und Spannungen in der Ehe	136
Arbeitssucht	136
Warum viele nicht wissen, was sie von Sex erwarten sollen. . .	138
Die Entzauberung der fünf bekanntesten Sexmythen.	139
Männer haben ein größeres Interesse am Sex als Frauen	140
Wenn man verheiratet ist, masturbiert man nicht	140
Das Vorspiel gehört nicht zum Sex	141
Es gibt einen Unterschied zwischen vaginalem und klitoralem Orgasmus.	142
Mit zunehmendem Alter nimmt der Sex ab.	144

Kapitel 7	
Wenn der Sex zum Problem wird	147
Potenzielle Lustblockaden erkennen	147
Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sexueller Funktionsstörungen	150
Probleme mit sexuellem Verlangen	151
Probleme mit sexueller Erregung	153
Orgasmusprobleme	158
Professionelle Hilfe suchen	163
TEIL IV	
WIE IHRE EHE GESUND BLEIBT	165
Kapitel 8	
Die ersten Ehejahre	167
Die neue wichtigste Person in Ihrem Leben	167
Familie und Loyalität	168
Grenzen setzen	172
Wie sich Freundschaften verändern	175
Freundschaften mit dem anderen Geschlecht – und wie man damit umgeht	177
Freundschaften zu anderen Paaren aufbauen	179
Mit Veränderungen im Sexualleben klarkommen	180
Wie Sie sich mit dem Rhythmus und den Marotten des Partners arrangieren	182
Gefahrenzonen in den ersten Ehejahren	185
Kapitel 9	
Wie Sie Stress in Ihrer Ehe abbauen	189
Der Unterschied zwischen negativem und positivem Stress	190
Der Umgang mit Ihren Stressfaktoren	190
Damit Stress Ihre Ehe nicht gefährdet	194
Wenn der Stress zu groß wird – und wie man damit umgeht	198
Der Zusammenhang zwischen Stress und Kontrolle	200
Auswirkungen von Stress auf Ihre Ehe	202

Kapitel 10	
Welche Rolle das Geld in Ihrer Ehe spielt	207
Wie Sie und Ihr Partner mit Geld umgehen	207
Wie Geldprobleme Ihre Ehe gefährden können	211
Was hinter zwanghaftem Geldausgeben steckt	212
Was hinter Geiz steckt	213
Wie sich Geld auf das Ehegleichgewicht auswirkt	215
Wie eine bewegliche und anpassungsfähige Ehe Ihre finanzielle Zukunft schützen kann	218
Kapitel 11	
Affären – und wie man mit ihnen umgeht	223
Was ist eine Affäre – und was ist keine?	224
Gründe für Untreue	225
Gefahrenzone 1: Kurz nach der Hochzeit	227
Gefahrenzone 2: Nach der Geburt des ersten Kindes ...	228
Gefahrenzone 3: Das verflixte siebte Jahr	231
Gefahrenzone 4: Ehekrisen im mittleren Lebensalter ...	232
Der Umgang mit einem Partner, der fremdgeht	236
Affären gestehen oder verheimlichen?	240
Der Neuanfang nach einer Affäre	242
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	245
Kapitel 12	
Zehn Tipps für mehr Romantik	247
Achten Sie auf Ihr Äußeres	247
Zeigen Sie jeden Tag Ihre Liebe	248
Das Vokabular der Liebe	249
Seien Sie sanft!	249
Schaffen Sie sich Freiräume, um miteinander allein sein zu können	250
Haben Sie keine Angst vor Tradition und Kitsch	251
Machen Sie auch mal etwas Außergewöhnliches	252
Gemeinsam Spaß haben, gemeinsam lachen	253
Erneuern Sie Ihr Eheversprechen	254
Erinnern Sie sich an Ihre gemeinsame Beziehungsgeschichte	255

Kapitel 13	
Zehn Regeln für eine faire Auseinandersetzung ...	257
Die tatsächlichen Gründe für einen Streit	257
Weichen Sie nicht vom Thema ab	258
Lesen Sie zwischen den Zeilen	258
Betrachten Sie die Dinge von beiden Seiten	259
Den Mittelweg finden	260
Achten Sie aufs Timing	260
Bleiben Sie bei der Sache	261
Versuchen Sie nicht, den anderen an seinem wundesten Punkt zu treffen	262
Spielen Sie nicht den Moralapostel	262
Gehen Sie sicher, dass Sie beide mit dem Ergebnis des Streits leben können	262
Anhang A	
Anlaufstellen bei Problemen	265
Eheberatung/Paartherapie	265
Alkoholismus/Drogenmissbrauch	266
Häusliche Gewalt	266
Unfruchtbarkeit/Adoption	266
Sexuelle Probleme	267
Psychische Probleme/Depressionen	267
Anhang B	
Quellenangaben	269
Kapitel 1	269
Kapitel 2	269
Kapitel 4	269
Kapitel 5	270
Kapitel 6	270
Kapitel 7	271
Kapitel 9	271
Kapitel 11	272
Quellen der Zitate	272
Bibliografie	273
Stichwortverzeichnis	277

