

Gisela Preuschoff

Sag s noch einmal, Liebling

Ein Verständigungsbuch für Paare

Walter

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12
Jenseits der Worte	17

1. Im Wort liegt Gewalt...

Über die Macht der Sprache und sinnvolle Kommunikation	19
Warum wir einander so oft mißverstehen.	19
Nachfragen ist wichtig	24
Kommunikation findet immer statt	25
Körpersprache.	29
Frauensprache - Männersprache.	34
»Du hörst ja gar nicht zu!«	
Zuhören - wie geht denn das?	42
Giraffensprache.	47
Meditation zum Krafttanken.	50
Vom richtigen Zeitpunkt	51
Wie Worte das Klima verändern.	53

2. Konflikte konstruktiv lösen

Warum wir uns streiten müssen.	55
<i>Kampfregele für faires Streiten.</i>	58
<i>Warum Verallgemeinerungen nicht sinnvoll sind.</i>	58
<i>Typisch! Schuldzuweisungen und Verletzungen.</i>	59

Wunde Punkte	60
»Das bringt mich zur Weißglut!«	62
Vorwürfe - stinkende Schuhe oder Lerneinheiten?	63
Von magischer Kraft: sich entschuldigen	67
Einander verzeihen	69
<i>Die vier Stufen der Vergebung.</i>	73
<i>Vertrag.</i>	74
Männer und Frauen sind zwar verschieden - aber auch gleich	74
Es lohnt sich: Innehalten	76

3. Typische Konflikte - Anregungen und

Lösungsvorschläge	78
Wer tut was? Arbeitsteilung und Rollen	78
Ist Chaos sinnvoll?	
Über Ordnung und Unordnung	85
Schwiegermütter - Drachengeschichten	89
Was unternehmen wir heute?	
Aktivitäten für sie und ihn	92
Ich brauche Geselligkeit - du willst Zweisamkeit	93
Ich brauche Abstand - du suchst Nähe.	95
Du stehst im Mittelpunkt - und ich?	101
Wer ist dominant?	103
Was denkst du gerade?	105
Immer kommst du zu spät!	106

Geld spielt eine Rolle!	
Oder: Warum hast du das gekauft?	
Von Geiz und Verschwendung109
Eltern werden ist schon schwer...	
Wenn ein Baby kommt112
Wenn Vater Hü und Mutter Hot sagt:	
Erziehungskonflikte115
Wollen Männer immer nur das eine?	
Mißachtung, Sprachlosigkeit und mangelndes	
Verständnis im Bereich Sexualität119
<i>Was Sie lassen sollten und was Sie</i>	
<i>tun können.</i>129
<i>Erste Hilfe bei Dauerproblemen.</i>130
4. Sollen wir uns nicht besser trennen?131
5. Worüber reden wir heute?	
Gesprächsthemen, die sich lohnen	
Das Zwiegespräch: eine besondere Methode ...	133
Anmerkungen135
Literatur137
Hinweis139