

**JOHN GRAY**

*Männer  
sind a  
Frauen*

Männer sind vom Mars.  
Frauen von der Venus.

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Matthias Schossig

**Mosaik**  
bei GOLDMANN

# Inhalt

Danksagung . . . . .	.11
Einleitung . . . . .	.15
1. Männer stammen vom Mars, Frauen von der Venus . . . . .	25
Der Zauber der Liebe • Guter Wille allein ist nicht genug!	
2. Männliche Lösungsmodelle und weibliche Verbesserungsvorschläge. . . . .	30
Eigenheiten der Marsianer • Eigenheiten der Venusianerinnen • Hören Sie auf, Männern Ratschläge zu erteilen! • Lernen Sie zuzuhören! • Wie man mit liebenswerten Eigenheiten kreativ umgehen kann	
3. Die geheimen Mittel gegen den Streß . . . . .	45
Die Höhle als Zufluchtsort • Das befreiende Gespräch • Von- einander lernen	
4. Wie motiviert man das andere Geschlecht? . . . . .	59
Wenn ein Mann liebt... • Eine Frau, die liebt... • Wie man die Waage hält zwischen Geben und Nehmen • Nehmen lernen • Geben lernen	
5. »Du kannst mich einfach nicht verstehen!« . . . . .	77
Gefühle ausdrücken oder Fakten vermitteln? • Die Sprache der Frauen • Die Sprache der Männer • Gemeinsame Schritte auf dem Weg zu einer besseren Kommunikation	

6. Männer sind wie Gummibänder . . . . . 110  
 Pendeln zwischen Nähe und Autonomie • Zeit, mit ihm zu sprechen • Wenn Männer schweigen • Ein Mann braucht seine Höhle • Respektvoller Umgang mit den Bedürfnissen des Partners
7. Frauen sind wie Wellen. . . . . 129  
 Wie Männer auf die Welle reagieren • Das reinigende Wellental • Wenn sie im Wellental und er in der Höhle ist • Kein Freikauf aus dem Auf und Ab der Welle! • Die guten wie die schlechten Tage annehmen
8. All die Liebe, die Sie brauchen. . . . . 149  
 Die zwölf Arten der Liebe • Der edle Ritter • Die Kunst, den Partner nicht zu vergraulen • Warum Männer sich nicht ändern wollen
9. Wie man Streit vermeidet . . . . . 169  
 Was geschieht, wenn wir uns streiten? • Vier Strategien, um sich vor Verletzungen zu schützen • Warum wir uns streiten • Die Anatomie eines Streits • In schwierigen Zeiten zusammenstehen
10. Punkte sammeln beim anderen Geschlecht . . . . . 199  
 Kleine Ursache - große Wirkung • Siebenundsiebzig Methoden, um bei einer Frau Punkte zu sammeln • Aufmerksamkeit in neue Bahnen lenken • Wenn Frauen keine Punkte geben • Warum Männer weniger geben
11. Wie teile ich meine schwierigsten Gefühle mit? -  
 Die                    Liebesbrief                    technik.....229  
 Erster Schritt: Schreiben Sie einen Liebesbrief • Zweiter Schritt: Einen Antwortbrief schreiben • Dritter Schritt: Lesen Sie Ihren Liebesbrief und die Antwort darauf gemeinsam mit Ihrem Partner • Eine sichere Atmosphäre für Liebesbriefe • Miniliebesebriefe • Wann man einen Liebesbrief schreiben sollte • Warum wir Liebesbriefe schreiben müssen Werden Sie aktiv!

12. Wie man um Unterstützung bittet und sie auch erhält . . . . . 270  
Warum Frauen nicht fragen • Erster Schritt: Um das bitten, was Sie bereits bekommen • Zweiter Schritt: Üben Sie, um mehr zu bitten • Dritter Schritt: Positives Fragen
13. Den Zauber der Liebe lebendig erhalten.....298  
Warum Beziehungen manchmal »verrückt spielen« • Die Müll-eimertheorie • Die Neunzig-Prozent-Regel • Ein heilender Brief • Der Grund für Ihren Ärger liegt nie dort, wo Sie ihn vermuten • Der Spätzünder • Warum wir süchtig sind • Der Wechsel der Jahreszeiten in der Liebe