

Susan Page

# Jetzt mache ich uns glücklich

Liebevolle Lenkung in Partnerschaften

Aus dem Amerikanischen von  
Almuth Carstens

 Fischer  
Taschenbuch  
Verlag

# **Inhalt**

<b>Dank.</b> . . . . .	<b>7</b>
Einleitung. . . . .	<b>11</b>

## **Teil I**

### **Ist diese Idee etwas für Sie ?**

1. Wie man allein an einer Beziehung arbeitet. . . . .	23
--	----

## **Teil II**

### **Wie Sie Verantwortung übernehmen**

2. Weg mit dem Trostpreis und her mit dem Hauptgewinn. . . . .	59
3. Lernen Sie das VAM (Verfahren zur Aggressions-Minderung). . . . .	89

## **Teil III**

### **Kurzfristige Strategien zur Gestaltung einer erfolgreichen Beziehung**

4. Schaffen Sie ein harmonisches Zuhause. . . . .	139
5. Lösen Sie Ihre drängendsten Probleme - ganz allein. . . . .	177
6. Wie Sie allein es schaffen, daß Sie beide sich <i>sehr</i> nahe kommen: Intimität und Zweisamkeit. . . . .	242

## **Teil IV**

### **Langfristige Strategien, mit denen Sie Ihre Beziehung intakt halten**

7. Üben Sie, für sich selbst zu sorgen. . . . .	273
8. Kultivieren Sie Ihren guten Willen. . . . .	308
9. Liebevolltes Lenken: Selbstfürsorge und guter Wille als harmonische Mischung. . . . .	353

## **Teil V**

### **Wenn Sie Veränderungen initiieren, kann alles mögliche passieren**

10. Bewerten Sie Ihre Beziehung. . . . .	375
11. Die gute Ehe, das gute Selbst. . . . .	398
Bibliographie. . . . .	415
Register. . . . .	417