

Alexandra Berger

Liebe aus dem Koffer

Lust und Frust in der Wochenendbeziehung

Kreuz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort11
I. Liebe im Zeitalter der Mobilität13
1. Der Trend zur Fernbeziehung15
Willkommen in der mobilen Arbeitswelt15
Mobile Lebensformen - Privatsache oder Politikum?17
Fernbeziehung - das Lebensmodell der Zukunft?19
2. Wer liebt auf Distanz?21
Reisende in Sachen Liebe22
Gründe für eine Fernbeziehung23
Karriere statt Liebesglück?25
Übergangslösung oder Dauereinrichtung?25
3. Fernliebe und Familienglück - ein Widerspruch?26
Weiblich, mobil, kinderlos27
Männlich, mobil, Kinder:	
ein Lebensmodell auf Kosten der Frau28
Mobiles Leben - verpasstes Familienleben29
Sind Wochenendeltern Rabeneltern?30
II. Lieben auf Distanz33
1. Meine Wohnung - deine Wohnung35
Das neue Heim36
Wo ist zu Hause?38
Die Wohn-Bilanz: Vor- und Nachteile des Getrenntlebens39
<i>Verlust 39 • Gewinn 40</i>	

2. Unsere Zeit	43
Schönes Wochenende!	45
<i>Nicht zu viel erwarten! 4b • Wunschprogramm 47 • Arbeit, Arbeit, Arbeit... 50</i>	
Lebenswichtig für die Liebe: Gesten & Rituale.	52
<i>Gesten und andere Aufmerksamkeiten 52 • Nur wir zwei: Rituale 56</i>	
Schönen Urlaub!	60
<i>Gute Planung- gute Reise 61 • Reiseziel gesucht 62 • Luxus oder Low Budget? 62 • Reseeziert für zwei Personen 62 • Spiel, Spaß, Spannung 65 • Es geht los! 64 • Ärger im Paradies 64</i>	
3. Lust und Leidenschaft	66
Sex nach Kalender.	69
Sehnsucht nach Berührung: Selbstmassagen	70
Glück allein: Selbstbefriedigung	70
<i>Weil ich es mir wert bin 71 • Starkes Solo - gut für die Liebe zu zweit 71 • Accessoires der Lust 72</i>	
Sexuelle Fantasien.	73
<i>Lust ohne Regeln 74 • Soll man dem Partner seine Fantasien erzählen? 74 • Kann man Sex-Träume wahr werden lassen? 75</i>	
Technisches Hilfswerk: Sex auf Distanz	75
<i>Telefon-Sex: Die private Hotline 76 • Post für dich: E-Mails 77</i>	
Erotische Wünsche: Let's Talk about Sex!	78
<i>Wünsch dir was 78</i>	
»Heute nicht, Liebling!«: Wenn einer keine Lust hat	80
<i>Das lahmt die Libido 81 • Keine Lust -wie sag ich's nur? 85 • Das bringt die Lust zurück 84</i>	
4. Untreue	87
Auf immer Dein: Der Traum von der ewigen Treue.	88
Vorsicht, zerbrechlich! Vertrauen.	90
Eifersucht: Verhängnis oder Liebesversicherung?.	91
<i>Eifersucht - eine Versicherung für die Liebe 92 • Krankhaft eifersüchtig- ein Verhängnis für die Liebe ^L)5 • Der Eifersucht Grenzen setzen ^L)4</i>	

Seitensprung und Affäre - das Aus für die Beziehung?	96
<i>Tu ich's oder tu ich's nicht?</i> 98 • <i>Nach dem Seitensprung: Reden oder schweigen?</i> 98 • <i>Vom Partner betrogen! Und jetzt?</i> 101 • <i>Untreue- das Ende der Liebe?</i> 102 • <i>Wege aus der Krise</i> 104	
5. Kommunikation	107
Reden ist Gold	108
<i>Wünsche: Wer schweigt, geht leer aus</i> 110 • <i>Entscheidungen: Wer gibt den Ton an?</i> 112	
Telefon, Handy, Internet: Der heiße Draht zum Partner	113
<i>Liebe per Telefon</i> 114 • <i>Mobiltelefon: Immer auf Empfang</i> 116 • <i>Internet: Küsse aus dem Kabel</i> 116 • <i>Eür wahre Romantiker: der Liebesbrief</i> 118	
Richtig streiten	118
<i>Die goldenen Regeln für fairen Streiten</i> 120	
Bitte verzeih mir!	126
<i>Sich richtig entschuldigen</i> 127 • <i>Warum Verzeihen so wichtig ist</i> 129 • <i>Versöhnungsfest</i> 150	
6. Entfremdung	132
Aller Anfang ist schwer	134
<i>Verbale Ladehemmung</i> 154 • <i>Aus eins und eins mach (wieder) zwei</i> 155	
Team-Arbeit: Das hält uns zusammen	136
<i>Rituale</i> 157 • <i>Traumfabrik</i> 157 • <i>Freundschaft</i> 157	
Du bist so anders!	138
<i>Umkrempeln verboten!</i> 159 • <i>Auf dem Laufenden bleiben</i> 140	
Lass uns reden: Ein kleiner Beitrag zur Geschlechter- verständnis	141
<i>Harte Takten - zarte Bande</i> 142 • <i>Um was geht es eigentlich?</i> 145 • <i>Gefühle: Das Schweigen der Männer</i> 145	
Zuhören macht die Liebe stark	145
<i>Interesse zeigen</i> 145 • <i>Eine Frage des Stils</i> 146 • <i>Geduld</i> 146 • <i>Nur für Frauen</i> 147 • <i>Nur für Männer</i> 147	

7. Solo-Zeit	148
Gute Zeiten	149
<i>Zeit für mich 150 • Zeit für die Karriere 155</i>	
Schlechte Zeiten	154
<i>Trotz: Reine Energieverschwendung 154 • Einsamkeit: Raus aus der Isolation 155 • Sehnsucht: Ich kann ohne dich nicht leben! 157 • Wut: Du hast mich im Stich gelassen! 158 • Zweifel: Warum tue ich mir das an? 160 • Frust: Ich tue mehr als du für unsere Beziehung 162 • Tipps gegen den Solo-Blues 165</i>	
8. Freunde und Familie	169
Der Verlust der Geborgenheit	170
Wertvoll wie nie zuvor: Freunde	171
<i>So bleiben wir Freunde 172 • Dringend gesucht: Anschluss von Montag bis Freitag 173 • Können Männer und Frauen Freunde sein ? 175</i>	
Familie: Alle Jahre wieder	177
<i>Meine Familie-deine Familie 177 • Fröhliche Weihnachten! 178</i>	
9. (Fern)Liebesalltag	181
Immer auf Achse - große Freiheit oder Stress pur?	182
<i>Fahrzeit, verschenkte Zeit 182 • Abschied - der hässliche Bruder der Wiedersehensfreude 185</i>	
Liebe auf Distanz - ein teures Vergnügen	184
<i>Streit ums liebe Geld 185 • Finanzmanagement für glückliche Paare 188 • Spar-Tipps für Distanzpaare 191</i>	
10. Happy End	195
Wird der Traum zum Alptraum?	196
<i>Schönsehen erlaubt 197</i>	
Der Haushalt und andere Hindernisse	
auf dem Weg zum Glück	198
<i>Von Null auf Hundert: keine falschen Erwartungen! 198 • Der Kampf um den Wischmopp 201 • Alltagskrisen 202</i>	
Happy together!	203

Test: Der Fernbeziehungs-TÜV	204
Test-Ablauf	205
Sind wir ein glückliches Long-Distance-Paar?	206
Auswertung	212
Fazit: Fernbeziehung - ein Trainingscamp für die Liebe	218
10 Regeln für eine glückliche Fernbeziehung	219
Literatur	221
Beratung und therapeutische Hilfe	222