

Susanne Kerl

*Freundinnen*  
**...und andere Biester**

Tipps für eine  
dauerhafte  
Frauenfreundschaft

ARISTON

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
-----------------------------	----------

## **Freundinnen:**

<b>Warum wir sie lieben und manchmal hassen</b> . . . . .	<b>15</b>
Begleiterinnen auf dem Lebensweg . . . . .	18
Spurensuche im Adressbuch . . . . .	22
Abenteuer Klassentreffen . . . . .	24
Ihre persönlichen Freundschaftsmuster . . . . .	28
Die beste Freundin — ein Mythos? . . . . .	32
Das Märchen von der ewigen Harmonie . . . . .	37
Ein Hoch auf wilde Weiber.....	40

## **Wenn es mal knirscht:**

<b>Probleme in Chancen verwandeln</b> . . . . .	<b>45</b>
»Und dann machst du einfach« Die eigene Rolle hinterfragen . . . . .	45
»Für einen Brief ist immer Zeit« Kommunikationsvorlieben . . . . .	47
»Komme ich etwa ungelegen?« Kontakt-Timing . . . . .	49
«Ich werde nach Tokio versetzt» Nichts ist so beständig wie der Wandel.....	52
»Du bist mein ein und alles« Eine Freundin reicht nicht . . . . .	55
»Müsst ihr schon -wieder telefonieren?« Die Rolle der männlichen Partner . . . . .	57

»Wenn die Schnepfe kommt, gehe ich«	
Wenn Ihre Freundinnen sich an die Gurgel wollen . . .	59
»Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft«	
Was das Schenken über Ihr Verhältnis verrät . . . . .	61
»Du bist genau wie Tante Edda«	
Mit der Freundin verwandt . . . . .	65
»Werd' du erst so alt wie ich«	
Der Altersunterschied als Chance . . . . .	66
<b>SOS funken oder Scherben bringen Glück . . . . .</b>	<b>69</b>
Sich klar werden . . . . .	70
Ratgeber mit Bedacht aussuchen . . . . .	74
Die Krise als Spiel verstehen . . . . .	77
Den Rettungsanker werfen . . . . .	79
Sich absichern und stark fühlen . . . . .	82
Kritik äußern und annehmen . . . . .	85
Bedenkzeit aushandeln . . . . .	89
Respektvoll streiten . . . . .	93
Verzeihen und Größe zeigen . . . . .	99
<b>Auch alte Freundschaften brauchen Wartung . . . . .</b>	<b>105</b>
»Schön, dass es dich gibt«	
Die ultimative Lobhudelei . . . . .	105
»Melde dich mal«	
Floskeln vermeiden . . . . .	108
»Ich komm dann mal vorbei«	
Versprechen einhalten . . . . .	HO
»Ich bin ganz Ohr«	
Richtig zuhören . . . . .	113

»Ich würde ja nie im Leben ...«	
Respekt und Toleranz einfordern . . . . .	116
»Und wie geht es dir?«	
Echtes Interesse zeigen . . . . .	120
»Das geht selbst dich nichts an«	
Grenzen setzen und akzeptieren. . . . .	122
»Und ich dachte, du meinst ...«	
Missverständnisse klären. . . . .	125
»Asche auf mein Haupt«	
Eigene Fehler eingestehen. . . . .	129
»Du alte Schrapnelle!«	
Humor beweisen. . . . .	132
»Sprechen wir mal über uns«	
Bestandsaufnahmen wagen. . . . .	136

### **Wenn nichts mehr geht:**

»It's time to say goodbye« . . . . .	141
Einen starken Abgang wagen. . . . .	142
Den Paukenschlag strategisch planen. . . . .	144
Die richtige Mitteilungart wählen. . . . .	146
Den eigenen Standpunkt klar vertreten. . . . .	149
Austeilen und einstecken. . . . .	151
Verlassen und verlassen werden. . . . .	153
Trauerarbeit leisten. . . . .	156
Kleine Zicken-Typologie. . . . .	159

### **Den Hintern hoch:**

<b>Wie aus Bekannten Freundinnen werden. . . . .</b>	<b>181</b>
Den Kopf wieder freibekommen.....	181
Frühere Kontakte aufleben lassen. . . . .	184

---

Die Augen offen halten . . . . .	.187
Anfragen wagen, Körbe riskieren . . . . .	.191
Die Beziehung wachsen lassen. . . . .	.193
Nähe schaffen und Distanz wahren. . . . .	.195
Danksagung . . . . .	.199
Die Autorin . . . . .	.200
Literatur . . . . .	.201
Register . . . . .	.202