

Claudia Haebler Brenner

Das zweite Ja

Zusammenfinden nach der Krise

Zytglogge

Inhalt

Vorwort	9
1. Kapitel: Krisen verstehen	13
So kann es mit uns nicht weitergehen!	15
Individuelle Entwicklungsaufgaben und Lebenssinn-Fragen	19
Urvertrauen oder -misstrauen	21
Trotzphase	23
Pubertät	24
Beziehungsdynamik	26
Belastende Ereignisse und kritische Lebensübergänge	31
Frauen- und Männerrollen und gesellschaftliche Bedingungen	37
2. Kapitel: Was läuft bei uns eigentlich schief?	43
Gleichgewicht oder Schiefelage?	45
Silvan und Nadja	49
Dysfunktionale Kommunikation	54
Beschuldigen	55
Nörgeln, Jammern	57
Entwerten	59
Beherrschen	60
Rückzug	61
Aktuelle Lebensorganisation	65
Geben – Nehmen	66
Autonomie – Bindung	69
Durchsetzung – Anpassung	71
Unerledigtes aus der Paargeschichte	73
Herausforderung Sexualität	77
Evolution kontra Zivilisation?	77
Sex in langjährigen Paarbeziehungen	79

3. Kapitel: «Nichts ist mehr, wie es war!»	83
Untreue und ihre Folgen	85
Schweigen oder reden?	88
Einmaliger Seitensprung	91
Verliebtheit ohne Sex	93
Liebe im Netz	95
Sexuelle Freiheit als Beziehungsideal	99
Kurze Affäre	101
Aussenbeziehung	105
Offene Fragen und Lösungsversuche	109
Was bedeutet der/die Dritte für unsere Beziehung?	110
Was macht mich eigentlich verliebt?	114
Was mache ich mit meinen Schuldgefühlen?	116
Wäre das Neue auf Dauer wirklich besser?	118
Verbaue ich mir eine neue Chance, wenn ich bei dir bleibe?	120
Will ich ihn/sie überhaupt noch?	122
Wie war ich selbst untreu?	124
Was bringt mir die Untreue meines Partners?	127
Dem Partner und sich selbst verzeihen	129
Das gemeinsame Thema finden	135
4. Kapitel: Wieder zusammenfinden	139
Grenzenlose Liebe oder offene Begegnung?	143
Eigene Bedürfnisse mitteilen und die des Partners ernst nehmen	145
Wie kann es uns beide geben? (Beziehungsvolles Verhandeln)	148
Gefühle zeigen und sich einfühlen	151
Ich bin ich und du bist du	154
Zuneigung, Anerkennung und Wertschätzung	156

Offene Kommunikation und konstruktive Konfliktlösung	158
Zwiesgespräche	160
Die Sexualität beleben	163
Wir sind ein gutes Team	168
Das bereichernde Dritte und die eigene Welt	170
Das zweite Ja	173
Schlusswort	177
Dank	178
Literaturverzeichnis	179