

Wayne M. Sotile • Mary O. Sotile

Das Traumpaar- Syndrom

So überlebt Ihre Liebe trotz Stress

**Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Günther Strehle**

Inhalt

Vorwort	8
Danksagungen	11
Kapitel 1: Zwei Einkommen, kein Sex	12
Die Opfer: Karen und John	12
Die Kämpfer: Bruce und Marsha Malcom;	13
Die Erfolgreichen: Mike und Belle Milano	15
Wer sind diese Menschen?	17
Kapitel 2: Leiden Sie am Traumpaar-Syndrom?	19
Das Paradoxe am Erfolgshunger	23
Früher hatten wir eine viel intimere Beziehung	23
Geht es auch anders?	26
<i>Was ist BEST?</i>	27
Wie schneiden Sie ab?	29
Kapitel 3: Beziehungen im Dauersprint	30
Der Faktor Zeit im täglichen Leben	30
Welche Zeit gehört der Familie?	31
Arbeitssucht	32
Die Triade der Erfolgshungrigen	42
Kapitel 4: Wenn Jäger nisten und Nestbauer jagen	47
Der neue (Tanz-)Schritt: Wir machen das zusammen!	48
Was schadet Frauen?	48
Wollen Männer wirklich mehr Beziehung?	50
- Der zweite (Tanz-)Schritt: Wer sitzt <i>j</i> am Drücker?	51
Neue Versionen von Ehe und Familienleben	53

Inhalt

Kapitel 5: Hochleistungsmenschen - und wer sie liebt	58
Suchen wir mehr oder weniger Beziehung?	58
Das Nähe-Distanz-Spiel	59
Lösungsversuche, die alles noch komplizierter machen	61
Das Dilemma von Frauen, die erfolgshungrige Männer lieben	65
Das Dilemma der Männer, die erfolgshungrige Frauen lieben	81
Kapitel 6: Zwei Jobs, zwei Kinder, zu viel?	
Erziehung als Nebensache	91
Ist in Ihrem Leben Platz für Kinder?	91
Welche Auswirkungen hat der moderne Lebensstil auf unsere Kinder?	95
Kapitel 7: 15 Mythen von Traumpaaren - oder warum Xena und Herkules ein lausiges Liebesleben hatten	103
Kapitel 8: Stress gemeinsam bewältigen	122
Was ist Stress?	123
Was sagt Ihr Körper dazu?	123
Kämpfen oder Flüchten?	124
Wie man mit Veränderungen umgeht	128
Im Einklang mit seinen Werten leben	135
Wie man sich Zeit nimmt (oder schafft)	138
Kapitel 9: Wie man es schafft, den Fuß von Gas zunehmen	143
Man kann sich auch mit Mittelmaß zufrieden geben	144
Vier Wege, wie man krankhafte Eile behandeln kann	149
Eine Ermahnung zur Vorsicht	151

Kapitel 10: Wie man mit den Traumpaar-Syndrom	
fertig wird	156
Wie man Träume in Pläne verwandelt	157
Die acht Schritte der Veränderung	159
Die acht Schritte fügen sich zusammen	169
Veränderungen bedeuten eine	
Herausforderung	177
Kapitel 11: Dynamische Duos	178
Müssen wir unseren Vertrag noch einmal	
überarbeiten?	179
Akzeptieren Sie, dass Sie zwei	
unterschiedliche Menschen sind	186
Nutzen Sie Ihre guten Seiten, um sich	
zu bessern	186
Kämpfen Sie für das Richtige?	187
Anmerkungen	199
Videos, Kassetten und Bücher der Autoren	211
Literaturverzeichnis	213
Stichwortverzeichnis	217