

John M. Gottman
Nan Silver

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

Aus dem Amerikanischen von Susanne Dahmann

Ullstein

Inhalt

1. Im Ehelabor in Seattle:
Die Wahrheit über glückliche Ehen 9
2. Wie ich eine Scheidung vorhersehe 39
3. Geheimnis Nr. 1: >
Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte
auf den neuesten Stand 65
4. Geheimnis Nr. 2:
Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung
füreinander 81
5. Geheimnis Nr. 3:
Wenden Sie sich einander zu
und nicht voneinander ab 101
6. Geheimnis Nr. 4:
Lassen Sie sich von Ihrem Partner
beeinflussen 123
7. Die zwei Arten von Ehestreit 155
8. Geheimnis Nr. 5:
Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme 187

9. Wie man mit typischen
lösbaren Problemen umgeht 223

10. Geheimnis Nr. 6:
Überwinden Sie Pattsituationen 257

11. Geheimnis Nr. 7:
Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn 2.87

Und was nun? 305

Danksagungen 315

Über die Autoren 319