

Fritz Fischaleck

Faires Streiten in der Ehe

Partnerkonflikte besser lösen

Herderbücherei

Inhalt

Geleitwort (Von Karl Herbert Mandel)	11
Vorwort	12
1. Die Ehe heute - Krise und Hoffnung	15
A) <i>Der Trend zur partnerschaftlichen Ehe</i>	15
1: Die Ehe in der Krise	15
2. Die Partnerehe als Leitbild	16
3. Die Partnerehe in der Realität	18
B) <i>Das Wesen der Partnerschaft</i>	19
1. Sein gegenüber Haben	19
2. Die Risiken der Partnerschaft	21
3. Die Chancen der Partnerschaft	24
C) <i>Zusammenhang von Partnerschaft - Konflikt—fairem Streiten.</i>	35
II. Konflikte in der Ehe.	38
A) <i>Das Wesen des Konflikts.</i>	38
1. Konflikt - was ist das?	38
2. Zusammenhang von äußeren und inneren Konflikten	43
3. Konflikt - natürliches und sinnvolles Geschehen	46
B) <i>Konflikte auf verschiedenen Ebenen - Warum man streitet.</i>	48
1. Die Ebene situativer Bedürfnisse	48
2. Die Ebene habitueller Bedürfnisse	49
3. Die Ebene der Lebensart - Temperament, Mentalität	50
4. Die Ebene der Beziehungsmuster	52
5. Aufschaukelungen	55
6. Äußere Lebensumstände - Umwelt	57
7. Analyse eines konkreten Konflikts	59

C) Konflikte in verschiedenen Lebensbereichen - Worüber man streitet	60
1. Geld	61
2. Haushalt - Wohnung	62
3. Freizeit - Urlaub	63
4. Beruf	64
5. Kinder	65
6. Freunde	66
7. Sexualität	67
8. Die eigene Familie - Verwandtschaft	68

III. Falscher und sinnvoller Umgang mit Konflikten 70

A) Allgemeine menschliche Probleme	70
1. Fragwürdiger Umgang	70
2. Sinnvoller Umgang	71
B) Konflikte in der Ehe	72
1. Partnerprobleme - falsch angepackt	72
2. Pärtnerprobleme - sinnvoll angegangen	74

IV. Voraussetzungen für Konfliktbewältigung durch faires Streiten 76

A) Gleichwertigkeit-der Partner	76
1. Äußeres Gleichgewicht	76
2. Innere Gleichwertigkeit	77
B) Eigenständigkeit eines jeden Partners	79
1. Kontakt zu anderen Menschen	79
2. Alleinseinkönnen	80
C) Kommunikationsfähigkeit	83
D) Verstehen des Konflikts	84

V . Die Technik fairen Streitens 86

A) Kommunikation - Kernstück fairen Streitens	87
1. Offene Kommunikation	87
2. Nonverbale Kommunikation	93
3. Pausen	96
4. Eindeutige Kommunikation	97
5. Faire Kommunikation	101
6. Korrektur schlechter Kommunikation	103
7. Fördernde Reaktionen	105

<i>B) Stationen fairen Streitens - Gliederung des Streitverlaufs</i>	107
1. Zweck und Handhabung der einzelnen Stationen.	108
2. Erste Station - „Vorarbeit“ im Selbstgespräch	110
3. Zweite Station - „Streitbeginn“.	113
a) Wahl des richtigen Zeitpunkts.	113
b) Einleitung des Streits.	114
4. Dritte Station - „Streitdurchführung“.	115
a) Ärgermitteilung	115
b) Gemeinsame Konfliktanalyse.	119
c) Zielanalyse.	122
d) Regelung von Konflikten.	125
5. Vierte Station - „Streitbeendigung“.	133
a) Nachgefecht	133
b) Versöhnung	135
c) Nachlese.	136
VI. Streiten im Alltag	138
<i>A) Typische Konfliktverläufe.</i>	138
1. Nur ein Partner steht unter Spannung	138
2. Beide Partner stehen unter Spannung	141
<i>B) Regelungen in einzelnen Lebensbereichen.</i>	143
1. Leitlinien partnerschaftlicher Regelung	143
2. Einzelne Bereiche - Vorschläge für Regelungen.	144
<i>C) Übungsprogramm.</i>	152
1. Leitfaden für das Üben.	153
2. Abklären des Verhaltens im Konflikt.	154
3. Abklären der Beziehung.	157
4. Grundlagen der Kommunikation.	161
5. Streiten - Kommunikation im Konflikt.	168
VII. Eheberatung und Egetherapie.	178
<i>A) Ehekrisen in der Eheberatung.</i>	178
<i>B) Möglichkeiten und Grenzen der Eheberatung.</i>	181
<i>C) Eheberatung und Kommunikationstherapie.</i>	183
Anmerkungen	185
Ausgewählte Literatur.	188
Namenregister.	189
Sachregister.	190