

Martin Koschorke

Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern

Führerschein für Paare

Mit Zeichnungen von Klaus Martin Janßen

KREUZ

159561

Inhalt

Übersicht	9
Kleine Gebrauchsanweisung zum Lesen dieses Buches	11
Partnerschaft - ein Unterschied	13
Die zehn Grundregeln des partnerschaftlichen Zusammenlebens	15
1 Schenkt euch gegenseitig Zeit	17
Zeit ist das größte Geschenk, das Partner sich gegenseitig machen können	17
Zeitdruck.im Alltag	19
Zeit zu zweit, Zeit für sich - verschiedene Sorten von Zeit	21
Gemeinsame Zeit, wenn Zeit extrem knapp ist	23
Wenn Paare Kinder kriegen oder ein Haus bauen	26
Wenn Paare zu viel Zeit haben	28
Umgang mit Verabredungen	30
Kulturelle Unterschiede	33
Auch wenn Sie gerade in einer Krise stecken — verbringen Sie angenehme Zeit miteinander	35
Die Partnerzeit pflegen	37
2 Findet eure Sprache der Liebe	40
Ein liebevolles Wort	40
Eine Atmosphäre von Zärtlichkeit	42
Es müssen nicht immer Worte sein . . . , •	43
Die Sprache der Männer, die Sprache der Frauen	45

Die Kunst des Dankens, oder:		
Nichts ist selbstverständlich		47
Wenn Sprachlosigkeit Gefühle hemmt		50
3 Respektiere den anderen - und dich selbst		52
Grenzen wahren oder sich zu nahe treten		52
Überfälle vermeiden		54
Bei gemeinsamer Zuständigkeit		
die Verantwortung regeln		56
Unterschiedliche Erziehungsstile - ein Vorteil	5	8
Spaß an Sex		60
4 Verhandle erwachsen über Wünsche und Bedürfnisse		63
Sind Verliebte wie Säuglinge?		63
Was ist erwachsen?		65
Den Wunsch des Partners hören		67
Bedürfnisse anmelden		69
Gegensätzliche Interessen unter einen Hut bringen		71
Unterschiedlich sein ist eine Ressource		74
5 Lerne, dich mitzuteilen. Rede von dir - lass die Du-du-Pistole im Halfter		77
Zuhören statt zureden		77
Sich mitteilen statt Reden halten		79
Das Bedürfnis heraushören statt		
Trennungskarussell fahren		82
»Ich« statt »Du«: Wünsche äußern		
statt Vorschriften machen	8	5
Konkret bleiben statt Giftworte verwenden		87
Verhalten beschreiben statt den Partner		
als Person angreifen		89
Fehler eingestehen statt die Schuld		
beim Partner suchen		92
Im Dreieck von Angriff, Selbstverteidigung		
und Sehnsucht - Kleine Waffenkunde		
der Liebesbeziehungen		94

Gewalt ist das Gegenteil von Liebe.	
Gewalt verstehen	96
Gewalt ist der Tod von Liebe. Gewalt beenden	99
6 Lerne Missverständnis-Management	102
Erst einmal rückfragen: »Was hast du gemeint?«	102
Die gefährlichen Wörtchen »aber« und »warum«	104
Der andere will nicht? Nein, er kann nicht.	106
Was meint Ihr Partner, wenn er von Trennung spricht?	108
7 Lerne Ärger-Management	111
Ärger ist Lebensenergie	111
Beziehungsärger ist unvermeidlich	114
Beziehungsärger kostet Energie	116
Ärger loswerden	119
Ärger anhören heißt nicht: ihm zustimmen	121
Für Hörbereitschaft sorgen	124
Hinter Ihrem Ärger verstecken sich	
Ihre Bedürfnisse	126
Kleiner Ärger - großer Ärger	129
Und wenn Ihr Partner Ihren Ärger absolut nicht hören will?	131
8 Lerne Streit-Management	134
Streiten - oder kämpfen?	134
Streiten heißt: Sie sind unterschiedlich	136
Was den Streit im Gange hält	139
Streitlust - Vorteile, Risiken, Vergnügungssteuer	142
Fahrstil, Kindererziehung, Schnarchen:	
Worüber Paare besonders gerne streiten (1)	145
Die Schwiegermutter und andere Feinde:	
Worüber Paare besonders gerne streiten (2)	147
Streit-Management - praktische Tipps	150

9 Lerne Einlenken und Verzeihen.	
Versöhne dich wieder	153
Einlenken. Die Kunst, Brücken zu bauen (1)	153
Nicht den Mut verlieren.	
Die Kunst, Brücken zu bauen (2)	156
Wiedergutmachen. Die Kunst, Brücken zu bauen (3)	158
Auf die Opferhaltung verzichten.	
Die Kunst, Brücken zu bauen (4)	161
10 Du darfst dich auch neu	
in deinen Partner verlieben	164
Mit Augen der Liebe schauen	164
Was neu Verliebten einfallen könnte	166
Was Sie tun müssen, damit es	
in Ihrer Partnerschaft nicht klappt.	
20 Sabotage-Tipps	169
Wie Partnerschaft funktioniert.	
Einführung in die »Mechanik«	
von Zweierbeziehungen	173
Dank • Nachweise	193
Stichwortverzeichnis	195