

Harriet Lerner

# Beziehungsregeln

Die ultimativen Tipps für alle,  
die Partnerschaftskrisen satt haben

Aus dem Amerikanischen von  
Ursula Pesch

KAILASH

A solid black semi-circle graphic positioned below the word KAILASH.

# Inhalt

Anmerkung der Autorin . . . . .	9
Einleitung: Das sollte doch nicht so schwierig sein. . . . .	11
1 Bringen Sie Schwung in die Sache . . . . .	17
2 Mäßigen Sie Ihre Kritik . . . . .	39
3 Überwinden Sie Ihr Zuhördefizitsyndrom . . . . .	65
4 Beenden Sie die Verfolgungsjagd: Nähe zu einem distanzierten Partner . . . . .	93
5 Kämpfen Sie mit fairen Mitteln . . . . .	121
6 Vergessen Sie »normalen« Sex . . . . .	149
7 Kinderschock: Bewahren Sie einen kühlen Kopf . . . . .	181
8 Bis hierhin und nicht weiter: Erkennen Sie Ihre Toleranzgrenze . . . . .	215

9 Helfen Sie Ihrer Beziehung, Stiefkinder zu überstehen . . . . .	249
10 Ihre Herkunftsfamilie: Der Königsweg zu einer guten Beziehung. . . . .	273
Epilog: Eins kann ich Ihnen versprechen . . . . .	303
Danksagung . . . . .	305
Die Regeln . . . . .	309