

MICHAEL MARY

DIE BEZIEHUNGS TRICKKISTE

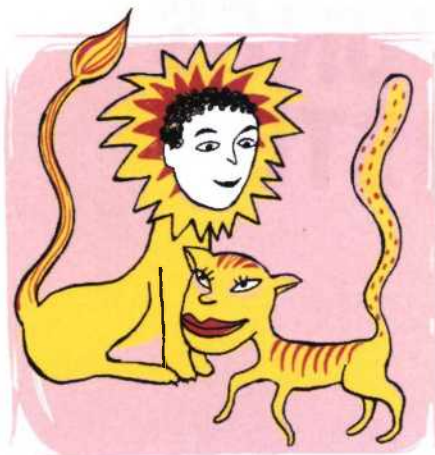


*Überraschend einfache Strategien für
den Umgang mit Hausarbeitsverweigerern,
Schuldzuweisern, Eifersüchtlern und
anderen Beziehungskillern*



G|U

Inhalt



Vorwort 4

Liebe 9

Begegnungen	10
Eifersucht	12
Enttäuschungen	14
Erwartungen	16
Übung: Unterschiedliche	
Lebensvorstellungen	18
Frauen und Liebe	20
Freude	22
Freundschaft	24
Hass	26
Intimität	28
Liebe	30
Männer und Liebe	32
Selbstlose Liebe	34
Vertrauen	36

Nahe und Distanz 39

Abneigung	40
Distanz	42
Geheimnisse	44
Selbstverantwortung	46
Selbstwert	48
Übung: Wer bin ich jetzt, wer will ich sein?	50

Zusammenleben 53

Hausarbeit	54
Interessen	56
Kinder	58
Kompromisse	60
Macht	62
Recht haben	64
Übung: Gegenseitig Sichtweisen anerkennen	66
Resignation	68
Rituale	70
Trennung	72
Übung: Bleiben oder gehen?	74



Emotionen

77

Ärger	78
Bedürfnisse	80
Beleidigung	82
Übung: Gute Gespräche miteinander führen	84
Gefühle	86
Glück	88
Langeweile	90
Sehnsüchte	92
Trauer	94
Verachtung	96
Verbitterung	98
Verletzungen	100
Wut	102

Kommunikation

105

Auseinandersetzungen	106
Entschuldigungen	108
Kommunikation	110
Übung: Du verstehst mich einfach nicht	112
Kritik	114
Metakommunikation	116
Übung: Was ist eigentlich los mit uns?	118
Probleme	120
Streit	122
Übung: Streitgespräche führen	124
Vorwürfe	126
Übung: Mit Vorwürfen umgehen	128

Sexualität

131

Begehren	132
Erotik	134
Leidenschaft	136
Seitensprung	138
Unlust	140
Zum Nachschlagen	142
Was Sie über Paarberatung wissen sollten	142
Bücher und Adressen	143
Über den Autor	143

