

Agnes-Isabel Pahl  
Stefan Parrisius

# Wegweiser für Beziehungs- zweifler

Impulse für Paare  
in der Krise

HERBiG

# Inhalt

## Willkommen in der Krise! 9

Sich mit Zweifeln auseinandersetzen 10

Nachdenken über sich selbst und die Beziehung 11

»Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...« 13

## Davor 17

(Gute) Gründe für die Krise 18

Liebe ist ... 18

»Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust« 23

Zu wenig Liebe füreinander 24

Die Biochemie der Liebe 26

Die Psychologie der Liebe 28

Zu viel Liebe für andere 32

Wir passen einfach nicht zusammen:

Kompromiss & Co. 35

Sprachlosigkeit 41

Warum Männer nicht zuhören und Frauen  
immer reden 43

Gewalt, Abhängigkeit und andere wirklich  
gute Gründe 45

## Dabei 47

Wie man mit Beziehungszweifeln  
zurechtkommt und den richtigen Ausweg  
findet 48

Strukturierte Selbstreflexion 49

Beziehungsdimensionen 49

Perspektivwechsel 60

Der Grund für die Gründe: kilt die Killerargumente 78

Wann es richtig ist, den Partner wie mit ins

Boot zu holen 103

Kommunikation mit anderen 118

Trennung auf Zeit 130

Die Entscheidung 141

## Danach 143

Trennung: wie sie gelingen kann 144

Wer? Verlassen oder verlassen werden? 145

Wann? Ende mit Schrecken oder Schrecken ohne Ende? 149

Wie? Zwischen Rosenkrieg und Kuscheltrennung 155

Wie andere helfen können 161

Und dann? Vom Getrennten zum Single 163

Sex mit dem Ex 170

Beste Freunde statt Liebespaar? 171

Getrennt sein, Eltern bleiben 172

Neuanfang: wie die Beziehung eine  
neue Chance bekommt 175

Vom Verstehen zum Vergeben 175

Neues Spiel, neues Glück 179

Die Bequemlichkeitsfalle 185  
Neugestaltung des Beziehungsraums 186  
Neue Lust statt alter Frust 190  
Gemeinsame Rituale 195  
Prophylaxe: das Frühwarnsystem 197

Das Ende des Tunnels:  
warum Beziehungszweifler  
immer recht haben 203

Dank 206

Literaturverzeichnis 207