

Mathias Voelchert

Zum Frieden  
braucht es *zwei*,  
zum Krieg  
reicht *einer*

Wie Paare Konflikte in Liebe lösen

Kösel

# Inhalt

Vorwort	11
<b>Nähe und Distanz</b> .....	<b>19</b>
Verbundenheit, aber auch Freiheit ist wichtig	21
Es gibt keinen Masterplan	22
Verantwortung für sich und das eigene Handeln übernehmen	26
Das persönliche Wachstum nicht vernachlässigen	32
Der Veränderungsprozess hört nie auf	35
Für Ruheinseln sorgen, Privaträume schaffen	41
<b>Streit und Frieden</b> .....	<b>45</b>
Handlungsbedarf bei Konflikten – Umgang mit Streitthemen	47
Die eigenen Gefühle verstehen lernen – Veränderung beginnt im Innern	52
Die Versuchung und der dritte Weg	53
<b>Schuld und Unschuld</b> .....	<b>57</b>
Heilung durch Versöhnung	61
Aus der Spirale der Aggression aussteigen	62
Ich bin nicht deine Gefühle – Bitte mach mich nicht falsch	67
Ganz am Rand	72
<b>Paarbeziehungen</b> .....	<b>75</b>
Männer sind anders, Frauen auch	76
Gleichwürdigkeit beider Partner als Basis einer belastbaren Paarbeziehung	78
Ja sagen zum Alltag	79
Beziehungen entziehen sich der Kontrolle und dem Wunsch nach Ordnung	82

Was kann ich tun, wenn es kracht?	88
Klar werden mit mir und unserer Beziehung	93
Werde, der du bist – Hilfreiche Strategien	96
<b>Konflikte und der Umgang mit ihnen .....</b>	<b>105</b>
Kinder bringen Konflikte	106
Eltern gehören wieder ins Zentrum der Familie!	109
Beschäftigen Sie sich wieder mehr mit Ihrem Partner!	111
Holen Sie sich Hilfe von außen!	113
Heiraten Sie nicht die Voraussetzungen, sondern den Menschen!	115
An Konflikten wachsen	116
Ein Fall aus der Praxis	119
<b>Führung und Selbstführung .....</b>	<b>123</b>
Führung in der Familie, wie geht das?	124
Unterwerfung oder Begegnung auf Augenhöhe?	126
Risiken, Nebenwirkungen und Nutzen guter Selbstführung	135
<b>Macht, Gehorsam, schlechte Führung .....</b>	<b>141</b>
Macht in der Erziehung	145
Anzeichen für Gleichwürdigkeit in Beziehungen	153
Macht und Ohnmacht	158
Macht und Sexualität	160
<b>Aggression und der Umgang damit .....</b>	<b>165</b>
Hinter meiner Wut steht Trauer	167
Vom destruktiven zum konstruktiven Streit	170
Formen der Aggression	175

<b>Mit mir nicht!</b> .....	<b>179</b>
Binden und Lösen – und Selbstheilung	180
Beziehungsmedizin	182
Der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl	185
Erwachsen werden	187
<b>Trennung – und dann?</b> .....	<b>191</b>
Beziehungen sind Verbindungen auf Zeit	192
Es braucht Ihre Bereitschaft zur Veränderung	195
Trennung ist wie ein kleiner Tod	196
<b>Schlusswort</b> .....	<b>200</b>
Textnachweis	201
Bildnachweis	204
Weiterführende Literatur	205