

RITA POHLE

# Liebe

geht auch einfach

VORWORT ..... 4

TEST: WIE BELASTET IST  
IHRE LIEBE?..... 6

**Last  
und Liebe... Seite 31**

**Bestands-  
aufnahme ... Seite 9**

ZIEHEN SIE BILANZ..... 10

EIN BLICK ZURÜCK ..... 11  
*Eine Beziehung ist  
keine Baustelle..... 13*

IM HIER UND JETZT..... 14  
*Ziele für die Zukunft..... 15  
 Notieren Sie Ihre Ziele..... 17  
 Hüten Sie Ihre Schätze ..... 18*

BEZIEHUNGSSTILE ..... 19  
*Erfahrungen aus der Kindheit ..... 20  
 Ängstliche Beziehungstypen ..... 21  
 Neue Verhaltensmuster erlernen .... 22  
 Selbsterkenntnis ist der  
Weg zur Besserung..... 23*

SIND SIE GLÜCKLICH?..... 24

WEG MIT DEM LIEBESBALLAST!..... 27  
*Die täglichen Reibereien ..... 29*

FACETTEN DER LIEBE ..... 32  
*Die pragmatische Liebe..... 32  
 Die bedingungslose Liebe ..... 33*

IST MEIN PARTNER  
DER RICHTIGE? ..... 35  
*Ziehen sich Gegensätze an? ..... 37*

FREIRÄUME SCHAFFEN ..... 40  
*Definieren Sie Ihre Bedürfnisse ..... 42  
 Kleine Geheimnisse ..... 43*

BEZIEHUNGSBALLAST..... 43  
*Weg mit dem Alltagsstress ..... 44  
 Jeder arbeitet anders..... 45  
 Verschiedene Lebensstile..... 47  
 Gesellschaftliches Leben..... 49  
 Gemeinsame Unternehmungen ..... 50  
 Verhalten tolerieren oder ändern .... 51*

UNTERSCHIEDLICHE WERTE ..... 52  
*Achtsam und aufmerksam sein..... 54  
 Positives Feedback ..... 55*

DER UMGANG MIT  
ENTTÄUSCHUNGEN..... 56  
*Die Rolle des Allrounders ..... 57  
 Träume sind Schäume..... 59  
 Werden Sie Ihres  
Glückes Schmied ..... 60  
 Projektionen ..... 60  
 Übertriebene Fürsorge ..... 62*



GROSSBAUSTELLEN.....	63
Bedürftigkeit.....	65
DER UMGANG MIT PROBLEMEN.....	67
Lösungsorientiertes Denken.....	67
Wo liegt das Problem?.....	68
Gedankenpfade im Gehirn.....	69
EIFERSUCHT .....	71
Die Eifersucht thematisieren .....	72
Die Ursache wird meist im Außen gesucht .....	73
Falle: Kontrollzwang.....	74
Die Vergangenheit akzeptieren .....	76
Den Selbstwert stärken .....	76

## Kommunikation ..... Seite 79

KOMMUNIKATION AUF ALLEN EBENEN .....	80
Körpersprache .....	81
Der Körper sendet Signale .....	83
Lassen Sie Taten sprechen .....	85
FRAUEN REDEN ANDERS.....	86
Zwischen Harmonie und Wettkampf .....	88
Frauen besprechen Probleme – Männer suchen Lösungen .....	90
RESPEKTVOLL MITEINANDER UMGEHEN .....	93
Einfühlung in den anderen .....	94

Mehr Feingefühl in der Öffentlichkeit .....	95
Aufmerksamkeit schenken .....	96
DIE KUNST, RICHTIG ZU FRAGEN... ..	98
Offene und geschlossene Fragen ...	100
DRAMEN UND MACHTSPIELE ERFOLGREICH UMGEHEN .....	101
Gleiche Augenhöhe herstellen.....	103
Ohne Vorwürfe kommt man eher zum Ziel.....	106
Klarstellen statt unterstellen .....	108
Auf leere Drohungen verzichten .....	109
WIRKUNGSVOLLE ICH-BOTSCHAFTEN .....	110
Wünsche und Aussagen konkretisieren .....	112
SCHLUSS MIT DEN MISSVERSTÄNDNISSEN.....	113
AUF LÜGEN VERZICHTEN .....	115
Keine faulen Ausreden .....	116
BEREDTES SCHWEIGEN .....	118
Aktiv zuhören .....	119
Frauen im Schmollwinkel.....	120
WUT BINDET, VERGEBUNG HEILT .....	122
Von alten Gefühlen loskommen, neue Gefühle zulassen.....	123
LIEBE GEHT SO EINFACH ... ..	125
SERVICE.....	126
IMPRESSUM .....	128