

NICOLE TEMPEL

Glücklich
ZU ZWEIT

*Für eine erfüllte
Partnerschaft*

SCORPIO



INHALT

Holen Sie sich Ihr Glück zurück

6

Erstes Kapitel

Das Wesen der Partnerschaft:

Lieben ist ein Verb

8

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«

10

Was ist Beziehungskompetenz?

14

Was genau brauche ich?

16

Annehmen, was ohnehin ist

18

Zeitreise zurück ins Glück

20

Eine Vision von Glück

21

Auf einen Blick: Jeder schmiedet das Glück seiner Partnerschaft

22

Die drei Partnerschaftsebenen

24

Die Liebe zu meinem Partner

26

Lieben ist des Rätsels Lösung

28

Ein missglückter Annäherungsversuch

30

Erste Schritte aufeinander zu

32

Zweites Kapitel

Ein Weg ins beständige Glück:

Reparaturanleitung für die Ebene der Liebenden

34

Aufmachen ins Glück! So fangen Sie an

36

Mauern schützen. Und trennen

40

Meine Traumlandkarte	44
Alte Wunden gemeinsam heilen	46
Lieber recht behalten oder glücklich sein?	48
Den Klimawandel einleiten	52
<i>Auf einen Blick: Die Ebene der Liebenden wiederbeleben</i>	54
Gefahren erkennen und vermeiden	56
Gefahr erkannt – Gefahr gebannt	58

Drittes Kapitel

Mann und Frau:	
Wie Gegensätze zusammenfinden	60
Kommunikation in Partnerschaft	62
Streit verstehen	66
Streit vermeiden	68
<i>Auf einen Blick: Aus der Konfliktfalle finden</i>	70
Klarheit und Toleranz trainieren	72
Mann und Frau	74
Sexualität und Partnerschaft	80
Die Initiative ergreifen	82
Tiefen Kontakt zulassen	84
Noch tiefer gehen	85
Elternschaft meistern	86
<i>Auf einen Blick: In Beziehung bleiben</i>	90
Schlussgedanken	92
Zum Weiterlesen	95
Impressum	96