

# Auf einen Blick

<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
<b>Teil I: »Ja, ich will!« – und was es bedeutet</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Ein objektiver Blick auf die Ehe. ....	25
<b>Kapitel 2:</b> Die fünf Bausteine einer funktionierenden Ehe .....	39
<b>Teil II: Können wir reden?</b> .....	<b>57</b>
<b>Kapitel 3:</b> Die Ursachen von Eheproblemen .....	59
<b>Kapitel 4:</b> Die Kommunikation mit Ihrem Partner. ....	73
<b>Kapitel 5:</b> Streitkultur. ....	97
<b>Teil III: Let's talk about Sex!</b> .....	<b>125</b>
<b>Kapitel 6:</b> Der Weg zu einem spannenden Sexualleben. ....	127
<b>Kapitel 7:</b> Wenn der Sex zum Problem wird. ....	147
<b>Teil IV: Wie Ihre Ehe gesund bleibt</b> .....	<b>165</b>
<b>Kapitel 8:</b> Die ersten Ehejahre .....	167
<b>Kapitel 9:</b> Wie Sie Stress in Ihrer Ehe abbauen .....	189
<b>Kapitel 10:</b> Welche Rolle das Geld in Ihrer Ehe spielt .....	207
<b>Kapitel 11:</b> Affären – und wie man mit ihnen umgeht .....	223
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>245</b>
<b>Kapitel 12:</b> Zehn Tipps für mehr Romantik .....	247
<b>Kapitel 13:</b> Zehn Regeln für eine faire Auseinandersetzung .....	257
<b>Anhang A:</b> Anlaufstellen bei Problemen .....	265
<b>Anhang B:</b> Quellenangaben .....	269
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>277</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
Über dieses Buch. ....	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist. ....	18
Teil I: »Ja, ich will!« – und was es bedeutet .....	19
Teil II: Können wir reden? .....	19
Teil III: Let's talk about Sex! .....	19
Teil IV: Wie Ihre Ehe gesund bleibt .....	19
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	20
In diesem Buch verwendete Symbole .....	20
Wie es weitergeht .....	21
<b>TEIL I</b>	
<b>»JA, ICH WILL!« – UND WAS ES BEDEUTET</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Ein objektiver Blick auf die Ehe</b> .....	<b>25</b>
Heirat – ja oder nein? .....	26
Positive und negative Aspekte der Ehe .....	27
Vorteile. ....	28
Nachteile .....	29
Warum die Ehe nicht für jeden geeignet ist. ....	31
Unrealistische Erwartungen und ihre Konsequenzen .....	32
Die sechs bekanntesten Märchen über die Ehe – und ihre Entzauberung. ....	34
Auf der Suche nach Mr. oder Mrs. Right. ....	34
In einer glücklichen Ehe wächst man automatisch zusammen. ....	34
Streitereien zerstören eine Beziehung .....	35
Selbstverwirklichung und Ehe passen nicht zusammen. ....	36
In einer Ehe gleicht der eine Partner die Schwächen des anderen aus. ....	37
In einer Ehe sollten beide Partner genau das bekommen, was sie wollen. ....	37

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die fünf Bausteine einer funktionierenden Ehe...</b>	<b>39</b>
Lernen, die Ehe realistisch zu betrachten .....	39
Gemeinsamkeiten wertschätzen.....	43
Dem anderen Raum lassen .....	47
Einigen Sie sich darauf, Dinge auch einmal allein tun zu können.....	49
Die richtige Balance für Ihre Beziehung finden.....	51
Das Beste aus Ihren Unterschieden machen .....	52
Gemeinsam sind Sie stark.....	52
Nutzen Sie die positiven Eigenschaften Ihres Partners ..	53
Erinnern Sie sich: Die Unterschiede zwischen Ihnen waren einmal interessant und spannend – und kein Konfliktherd .....	53
Die Tatsache akzeptieren, dass nicht alle Probleme lösbar sind .....	53
<b>TEIL II</b>	
<b>KÖNNEN WIR REDEN? .....</b>	<b>57</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die Ursachen von Eheproblemen.....</b>	<b>59</b>
Drei Blickwinkel .....	59
Ihr Beitrag zur Ehe .....	60
Der Beitrag Ihres Partners zur Ehe .....	62
Verhaltensmuster in Ihrer Ehe erkennen .....	65
Negative Verhaltensmuster ändern .....	67
Zahlen Sie nicht Gleiches mit Gleichem heim .....	67
Stellen Sie sich Ihre Ehe als Fernsehkomödie vor.....	67
Ändern Sie das Drehbuch.....	68
Zusammenarbeiten, um die Ehe zu stärken .....	68
Wie geht es Ihrer Ehe?.....	69
Fehlerdiagnose .....	70
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Kommunikation mit Ihrem Partner .....</b>	<b>73</b>
Kommunikation ist immer und überall .....	74
Achten Sie auf Stimmungs- und Verhaltensänderungen .....	75
Beobachten Sie Körpersprache .....	75

Achten Sie auf Anzeichen von Nervosität und Anspannung .....	76
Deuten Sie Gesten richtig .....	76
Wie Sie miteinander reden .....	78
Zuhören lernen .....	79
Tempounterschiede in der Konversation und ihre Wirkung .....	82
Die Kommunikationsstile von Ehemännern und Ehefrauen .....	85
Die Wichtigkeit von Diskussionen .....	86
Gesprächstechniken, bei der beide Ehepartner gewinnen .....	88
Einen fortlaufenden Dialog führen – besonders in Herzensangelegenheiten .....	92

**Kapitel 5**  
**Streitkultur** ..... **97**

Streitereien sind unausweichlich .....	97
Anzeichen einer ungesunden Streitkultur .....	98
Hat ein Partner Angst vor dem anderen? .....	99
Droht ein Partner mit physischer Gewalt? .....	99
Zerstört ein Partner Habseligkeiten? .....	99
Betreibt ein Ehepartner verbalen oder emotionalen Missbrauch? .....	100
Streiten Sie vor Ihren Kindern? .....	102
Spielt Alkohol eine Rolle bei Ihren Auseinandersetzungen? .....	102
Miteinander reden, um Auseinandersetzungen vorzubeugen. ....	103
Pünktlichkeit .....	103
Ordnung und Sauberkeit .....	106
Planen .....	108
Ein gesunder Streit .....	110
Streiten ist wichtig .....	111
Lassen Sie dem Partner den Vortritt, dem gerade mehr an der Sache liegt .....	112
Zeigen Sie guten Willen .....	113
Achten Sie auf die Balance .....	114
Die Spielregeln für eine faire Auseinandersetzung .....	114
Machen Sie sich klar, was Sie genau wollen .....	115
Beschränken Sie die Auseinandersetzung auf den unmittelbaren Streitpunkt .....	115

## 12 Inhaltsverzeichnis

Suchen Sie eine Lösung, mit der Sie beide leben können .....	115
Wenn nötig, gehen Sie auch einmal mit Wut im Bauch schlafen .....	115
Suchen Sie nach Ausnahmen .....	116
Das Glas ist halb voll, nicht halb leer .....	118
Denken Sie daran, nett zu sein .....	118
Entschuldigen Sie sich, wenn Sie den anderen verletzt haben .....	119
Was man bei Auseinandersetzungen unbedingt vermeiden sollte .....	119
Streben Sie nicht nach dem vollkommenen Sieg oder der bedingungslosen Kapitulation des anderen .....	120
Ziehen Sie den Streit nicht absichtlich in die Länge .....	120
Nörgeln Sie nicht, gehen Sie nicht einfach weg! .....	120
Fahren Sie keine schweren Geschütze auf .....	122

## **TEIL III LET'S TALK ABOUT SEX!..... 125**

### **Kapitel 6 Der Weg zu einem spannenden Sexualleben ..... 127**

Warum sich die Chemie im Bett verändert .....	128
Ihre sexuellen Wünsche kommunizieren .....	130
Die drei größten Hürden für guten Sex – und wie man sie überwindet .....	133
Kinder .....	133
Stress und Spannungen in der Ehe .....	136
Arbeitssucht .....	136
Warum viele nicht wissen, was sie von Sex erwarten sollen .....	138
Die Entzauberung der fünf bekanntesten Sexmythen .....	139
Männer haben ein größeres Interesse am Sex als Frauen .....	140
Wenn man verheiratet ist, masturbiert man nicht .....	140
Das Vorspiel gehört nicht zum Sex .....	141
Es gibt einen Unterschied zwischen vaginalem und klitoralem Orgasmus .....	142
Mit zunehmendem Alter nimmt der Sex ab .....	144

<b>Kapitel 7</b>	
<b>Wenn der Sex zum Problem wird</b> .....	<b>147</b>
Potenzielle Lustblockaden erkennen .....	147
Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sexueller Funktionsstörungen .....	150
Probleme mit sexuellem Verlangen .....	151
Probleme mit sexueller Erregung .....	153
Orgasmusprobleme .....	158
Professionelle Hilfe suchen .....	163
<b>TEIL IV</b>	
<b>WIE IHRE EHE GESUND BLEIBT</b> .....	<b>165</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Die ersten Ehejahre</b> .....	<b>167</b>
Die neue wichtigste Person in Ihrem Leben .....	167
Familie und Loyalität .....	168
Grenzen setzen .....	172
Wie sich Freundschaften verändern .....	175
Freundschaften mit dem anderen Geschlecht – und wie man damit umgeht .....	177
Freundschaften zu anderen Paaren aufbauen .....	179
Mit Veränderungen im Sexualleben klarkommen .....	180
Wie Sie sich mit dem Rhythmus und den Marotten des Partners arrangieren .....	182
Gefahrenzonen in den ersten Ehejahren .....	185
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Wie Sie Stress in Ihrer Ehe abbauen</b> .....	<b>189</b>
Der Unterschied zwischen negativem und positivem Stress .....	190
Der Umgang mit Ihren Stressfaktoren .....	190
Damit Stress Ihre Ehe nicht gefährdet .....	194
Wenn der Stress zu groß wird – und wie man damit umgeht .....	198
Der Zusammenhang zwischen Stress und Kontrolle .....	200
Auswirkungen von Stress auf Ihre Ehe .....	202

<b>Kapitel 10</b>	
<b>Welche Rolle das Geld in Ihrer Ehe spielt</b> .....	<b>207</b>
Wie Sie und Ihr Partner mit Geld umgehen.....	207
Wie Geldprobleme Ihre Ehe gefährden können.....	211
Was hinter zwanghaftem Geldausgeben steckt .....	212
Was hinter Geiz steckt.....	213
Wie sich Geld auf das Ehegleichgewicht auswirkt.....	215
Wie eine bewegliche und anpassungsfähige Ehe Ihre finanzielle Zukunft schützen kann .....	218
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Affären – und wie man mit ihnen umgeht</b> .....	<b>223</b>
Was ist eine Affäre – und was ist keine?.....	224
Gründe für Untreue.....	225
Gefahrenzone 1: Kurz nach der Hochzeit.....	227
Gefahrenzone 2: Nach der Geburt des ersten Kindes ...	228
Gefahrenzone 3: Das verflixte siebte Jahr .....	231
Gefahrenzone 4: Ehekrisen im mittleren Lebensalter ...	232
Der Umgang mit einem Partner, der fremdgeht.....	236
Affären gestehen oder verheimlichen? .....	240
Der Neuanfang nach einer Affäre .....	242
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>245</b>
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Zehn Tipps für mehr Romantik</b> .....	<b>247</b>
Achten Sie auf Ihr Äußeres.....	247
Zeigen Sie jeden Tag Ihre Liebe.....	248
Das Vokabular der Liebe.....	249
Seien Sie sanft!.....	249
Schaffen Sie sich Freiräume, um miteinander allein sein zu können.....	250
Haben Sie keine Angst vor Tradition und Kitsch.....	251
Machen Sie auch mal etwas Außergewöhnliches.....	252
Gemeinsam Spaß haben, gemeinsam lachen.....	253
Erneuern Sie Ihr Eheversprechen .....	254
Erinnern Sie sich an Ihre gemeinsame Beziehungsgeschichte.....	255

<b>Kapitel 13</b>	
<b>Zehn Regeln für eine faire Auseinandersetzung...</b>	<b>257</b>
Die tatsächlichen Gründe für einen Streit .....	257
Weichen Sie nicht vom Thema ab .....	258
Lesen Sie zwischen den Zeilen .....	258
Betrachten Sie die Dinge von beiden Seiten .....	259
Den Mittelweg finden .....	260
Achten Sie aufs Timing .....	260
Bleiben Sie bei der Sache .....	261
Versuchen Sie nicht, den anderen an seinem wundesten Punkt zu treffen .....	262
Spielen Sie nicht den Moralapostel .....	262
Gehen Sie sicher, dass Sie beide mit dem Ergebnis des Streits leben können .....	262
 <b>Anhang A</b>	
<b>Anlaufstellen bei Problemen .....</b>	<b>265</b>
Eheberatung/Paartherapie .....	265
Alkoholismus/Drogenmissbrauch .....	266
Häusliche Gewalt .....	266
Unfruchtbarkeit/Adoption .....	266
Sexuelle Probleme .....	267
Psychische Probleme/Depressionen .....	267
 <b>Anhang B</b>	
<b>Quellenangaben .....</b>	<b>269</b>
Kapitel 1 .....	269
Kapitel 2 .....	269
Kapitel 4 .....	269
Kapitel 5 .....	270
Kapitel 6 .....	270
Kapitel 7 .....	271
Kapitel 9 .....	271
Kapitel 11 .....	272
Quellen der Zitate .....	272
Bibliografie .....	273
 <b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>277</b>