

Inhalt

I. Teil: Der Verstehensprozeß in Partnerschaft und Ehe und die Möglichkeiten seiner Störung	9
Erstes Kapitel: Einführung	9
Zweites Kapitel: Ein Beispiel für optimales Verstehen	18
Drittes Kapitel: Die falsche Sicht des Partners	29
1 Die fehlerhafte Wahrnehmung und Verarbeitung der Botschaft	29
2 Ungenügend hinhören und hinsehen	31
3 Die selektive Auslese des Gehörten	33
4 Ausblenden, Verleugnen, der blinde Fleck, die Löcher im Wahrnehmungsumfeld	35
5 Das falsche Bild vom Partner	39
5.1 Die projektive Verzerrung des anderen	40
5.2 Die wahrnehmungssteuernde Funktion des inneren Objekts	41
5.3 Die Festschreibung des anderen auf längst überholte Eigenschaften	45
5.4 Das falsche Bild vom Bild	46
5.5 Die Geschichte der Beziehung	47
5.6 Falsche Mutmaßungen über die Erwartungen des anderen	49
5.7 Die Idealisierung des Partners	51
5.8 Schuld ist immer der andere	53
6 Das Selbstbild als Bezugsrahmen	66
7 Kindheitserfahrungen und ihre wahrnehmungs- verzerrende Funktion	68
8 Reaktionsmodi	71
9 Denkfehler und gestörte Ich-Funktionen	77
Viertes Kapitel: Das Einfühlungsvermögen und seine Störungen	84

Fünftes Kapitel: Sich nicht verständlich machen	90
Sechstes Kapitel: Sich nicht verständlich machen wollen	111
1 Der resignative Verzicht auf Verstandenwerden	111
2 Die Angst vor erneuter Enttäuschung	113
3 Die Angst, durchschaut zu werden	115
③.1 Die Ablehnung eines Aspektes der eigenen Wesensart	116
③.2 Das gehaßte Selbst	118
3.3 Ein schreckliches Geheimnis und die Angst vor seiner Enthüllung	121
④ Die Angst, ausgeliefert und schutzlos zu sein	122
Siebtes Kapitel: Die verminderte Verständnisbereitschaft	124
1 Ich will meine Wut auf dich behalten	125
2 Ich habe recht und beharre auf meiner Meinung	126
③ Abwehr von Nähe: »Ich laß' dich nicht an mich heran!«	127
4 Ich kann es nicht ertragen, dich schwach zu sehen	129
5 Die reduzierte Verständnisbereitschaft in der Partnerkrise	131
Achtes Kapitel: Der in seinem Verstehens- und Verständnisvermögen überforderte Partner	133
II. Teil: Das Schicksal des Unverstandenseins	141
Neuntes Kapitel: Der Hunger nach Verständnis	141
1 Erkenne mich! Erkenne, wie ich wirklich bin!	143
1.1 Erkenne, daß ich ein liebenswerter Mensch bin!	143
1.2 Erkenne die wahren Hintergründe meiner Verfassung!	145
1.3 Der Traum von der primären Ungeschiedenheit	147
1.4 Verstehe mich, auch wenn ich böse bin!	149
2 Befriedige mich!	151
②.1 Der Partner als Selbstobjekt	151
2.2 Die überhöhten Ansprüche an den Partner	154
2.3 Das Augenblicksbedürfnis und seine Erfüllung	154
3 Bestätige meine Position, gib mir recht! Gib zu, daß ich recht habe!	157

4	Bestätige mir meine wahre Identität!	159
5	Bestätige mein falsches Selbst!	162
6	Verstehen als Geburtshilfe	164
Zehntes Kapitel: Das unverstandene Kind und sein Schicksal als Erwachsener		172
Elftes Kapitel: Das unverstandene Kind und seine Eltern		179
1	Das Kind darf sich nicht zu erkennen geben – oder: Die den Selbsta Ausdruck ihres Kindes blockierende Mutter	181
1.1	Angst- und Schuldgefühle	183
1.2	Resignation infolge Entmutigung	187
1.3	Schonung der Mutter	188
1.4	Selbstschutz: Die Abwehr der erdrückenden Mutter	189
1.5	Mißbrauchtes oder zerstörtes Vertrauen	193
1.6	Der besondere elterliche Interaktionsstil und seine blockierende Wirkung auf das Kind	196
2	Die uneinfühlsame Mutter	200
3	Das Kind wird in seiner wahren Wesensart verkannt	205
4	Das Kind als Elternersatz	211
Zwölftes Kapitel: Was tun? Schritte und Möglichkeiten zur Veränderung		218
Anmerkungen		224
Literaturverzeichnis		228