

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Geleitwort (Von Karl Herbert Mandel) | 11 |
| Vorwort | 12 |
| I. Die Ehe heute – Krise und Hoffnung | 15 |
| <i>A) Der Trend zur partnerschaftlichen Ehe</i> | <i>15</i> |
| 1. Die Ehe in der Krise | 15 |
| 2. Die Partnerehe als Leitbild | 16 |
| 3. Die Partnerehe in der Realität | 18 |
| <i>B) Das Wesen der Partnerschaft</i> | <i>19</i> |
| 1. „Sein“ gegenüber „Haben“ | 19 |
| 2. Die Risiken der Partnerschaft | 21 |
| 3. Die Chancen der Partnerschaft | 24 |
| <i>C) Zusammenhang von Partnerschaft – Konflikt – fairem Streiten</i> | <i>35</i> |
| II. Konflikte in der Ehe | 38 |
| <i>A) Das Wesen des Konflikts</i> | <i>38</i> |
| 1. Konflikt – was ist das? | 38 |
| 2. Zusammenhang von äußeren und inneren Konflikten | 43 |
| 3. Konflikt – natürliches und sinnvolles Geschehen | 46 |
| <i>B) Konflikte auf verschiedenen Ebenen – Warum man streitet</i> | <i>48</i> |
| 1. Die Ebene situativer Bedürfnisse | 48 |
| 2. Die Ebene habitueller Bedürfnisse | 49 |
| 3. Die Ebene der Lebensart – Temperament, Mentalität | 50 |
| 4. Die Ebene der Beziehungsmuster | 52 |
| 5. Aufschaukelungen | 55 |
| 6. Äußere Lebensumstände – Umwelt | 57 |
| 7. Analyse eines konkreten Konflikts | 59 |

| | |
|---|-----|
| C) <i>Konflikte in verschiedenen Lebensbereichen – Worüber man streitet</i> | 60 |
| 1. Geld | 61 |
| 2. Haushalt – Wohnung | 62 |
| 3. Freizeit – Urlaub | 63 |
| 4. Beruf | 64 |
| 5. Kinder | 65 |
| 6. Freunde | 66 |
| 7. Sexualität | 67 |
| 8. Die eigene Familie – Verwandtschaft | 68 |
| | |
| III. Falscher und sinnvoller Umgang mit Konflikten . . . | 70 |
| A) <i>Allgemeine menschliche Probleme</i> | 70 |
| 1. Fragwürdiger Umgang | 70 |
| 2. Sinnvoller Umgang | 71 |
| B) <i>Konflikte in der Ehe</i> | 72 |
| 1. Partnerprobleme – falsch angepackt | 72 |
| 2. Partnerprobleme – sinnvoll angegangen | 74 |
| | |
| IV. Voraussetzungen für Konfliktbewältigung durch faires Streiten | 76 |
| A) <i>Gleichwertigkeit der Partner</i> | 76 |
| 1. Äußeres Gleichgewicht | 76 |
| 2. Innere Gleichwertigkeit | 77 |
| B) <i>Eigenständigkeit eines jeden Partners</i> | 79 |
| 1. Kontakt zu anderen Menschen | 79 |
| 2. Alleinseinkönnen | 80 |
| C) <i>Kommunikationsfähigkeit</i> | 83 |
| D) <i>Verstehen des Konflikts</i> | 84 |
| | |
| V. Die Technik fairen Streitens | 86 |
| A) <i>Kommunikation – Kernstück fairen Streitens</i> | 87 |
| 1. Offene Kommunikation | 87 |
| 2. Nonverbale Kommunikation | 93 |
| 3. Pausen | 96 |
| 4. Eindeutige Kommunikation | 97 |
| 5. Faire Kommunikation | 101 |
| 6. Korrektur schlechter Kommunikation | 103 |
| 7. Fördernde Reaktionen | 105 |

| | |
|--|-----|
| B) <i>Stationen fairen Streitens – Gliederung des Streitverlaufs</i> | 107 |
| 1. Zweck und Handhabung der einzelnen Stationen | 108 |
| 2. Erste Station – „Vorarbeit“ im Selbstgespräch | 110 |
| 3. Zweite Station – „Streitbeginn“ | 113 |
| a) Wahl des richtigen Zeitpunkts | 113 |
| b) Einleitung des Streits | 114 |
| 4. Dritte Station – „Streitdurchführung“ | 115 |
| a) Ärgermitteilung | 115 |
| b) Gemeinsame Konfliktanalyse | 119 |
| c) Zielanalyse | 122 |
| d) Regelung von Konflikten | 125 |
| 5. Vierte Station – „Streitbeendigung“ | 133 |
| a) Nachgefecht | 133 |
| b) Versöhnung | 135 |
| c) Nachlese | 136 |
| | |
| VI. Streiten im Alltag | 138 |
| <i>A) Typische Konfliktverläufe</i> | 138 |
| 1. Nur ein Partner steht unter Spannung | 138 |
| 2. Beide Partner stehen unter Spannung | 141 |
| | |
| <i>B) Regelungen in einzelnen Lebensbereichen</i> | 143 |
| 1. Leitlinien partnerschaftlicher Regelung | 143 |
| 2. Einzelne Bereiche – Vorschläge für Regelungen | 144 |
| | |
| <i>C) Übungsprogramm</i> | 152 |
| 1. Leitfaden für das Üben | 153 |
| 2. Abklären des Verhaltens im Konflikt | 154 |
| 3. Abklären der Beziehung | 157 |
| 4. Grundlagen der Kommunikation | 161 |
| 5. Streiten – Kommunikation im Konflikt | 168 |
| | |
| VII. Eheberatung und Ehetherapie | 178 |
| <i>A) Ehekrisen in der Eheberatung</i> | 178 |
| <i>B) Möglichkeiten und Grenzen der Eheberatung</i> | 181 |
| <i>C) Eheberatung und Kommunikationstherapie</i> | 183 |
| | |
| Anmerkungen | 185 |
| Ausgewählte Literatur | 188 |
| Namenregister | 189 |
| Sachregister | 190 |