

# Inhalt

<b>Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage</b> . . . . .	11
<b>Einleitung</b> . . . . .	13
Die Liebe – ein Fall für die Intensivstation? . . . . .	14
Vorsicht Fernsehen! . . . . .	16
Neue Liebe – neues Unglück? . . . . .	18
Die Liebe ist gekommen, um zu bleiben . . . . .	19
<b>Rezept Nr. 1: Sorgen Sie für gute Stimmung</b> . . . . .	23
Das Sofort-Programm . . . . .	24
Wer Probleme sät, wird Schwierigkeiten ernten . . . . .	26
<b>Rezept Nr. 2: Vermeiden Sie Streit, wann immer Sie können</b> . . . . .	29
Die partnerschaftliche Wende . . . . .	30
Faires Streiten gibt es nicht . . . . .	31
Streit ist nicht die Lösung . . . . .	33
<b>Rezept Nr. 3: Lieben Sie Ihren Partner, wie er ist</b> . . . . .	40
Der böse Blick . . . . .	41
Die Vorzüge des Partners . . . . .	43

<b>Rezept Nr. 4: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie Ihre Probleme . . . . .</b>	<b>45</b>
Probleme lösen – im Alleingang . . . . .	46
Nutzen Sie die Selbstwirksamkeitsüberzeugung . . . . .	47
<b>Rezept Nr. 5: Pflegen Sie Freundschaften . . . . .</b>	<b>51</b>
Männerfreundschaften – Frauenfreundschaften . . . . .	52
Freundschaften machen Beziehungen stabiler . . . . .	54
Falsche Freunde . . . . .	55
<b>Rezept Nr. 6: Lernen Sie Ihre Erbschaft kennen . . . . .</b>	<b>59</b>
Was ist die Erbschaft? . . . . .	59
Die Erbschaft kennen lernen . . . . .	65
Verständnis und Zufriedenheit . . . . .	68
<b>Rezept Nr. 7: Sorgen Sie für sich selbst . . . . .</b>	<b>70</b>
Eigene Wege gehen – der Beziehung zuliebe . . . . .	71
Auszeiten von der Partnerschaft . . . . .	73
Selbstfürsorge . . . . .	77
<b>Rezept Nr. 8: Bleiben Sie am Ball . . . . .</b>	<b>85</b>
Unterhalten Sie sich gerne? . . . . .	86
Den Alltag teilen . . . . .	92
<b>Rezept Nr. 9: Halten Sie die Sexualität lebendig . . . . .</b>	<b>97</b>
Neun Irrtümer in Sachen Sex . . . . .	100
Was tun, wenn der Sex nicht mehr so schön ist wie früher? . . . . .	106
Was tun bei lang anhaltender sexueller Unlust? . . . . .	109

<b>Rezept Nr. 10: Treffen Sie die Entscheidung zusammenzuziehen ganz bewusst . . . . .</b>	<b>111</b>
Die große Verunsicherung . . . . .	112
Langsamkeit in der Liebe tut gut . . . . .	114
Lernen Sie, gemeinsam in einer Wohnung zu leben . . . . .	115
 <b>Rezept Nr. 11: Loben Sie Ihren Partner, sooft Sie können . . . . .</b>	 <b>124</b>
Loben ist ein Erfolgsrezept . . . . .	125
Lob kann verändern . . . . .	130
 <b>Rezept Nr. 12: Lernen Sie, Ihren Partner zu verändern . . . . .</b>	 <b>131</b>
Liebe lässt reifen . . . . .	131
Veränderungen blockieren . . . . .	133
Um das bitten, was Sie wollen . . . . .	134
Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten . . . . .	136
 <b>Rezept Nr. 13: Lassen Sie sich beeinflussen . . . . .</b>	 <b>138</b>
Gegensätze haben oft ihren Sinn . . . . .	139
Wie verschieden sind Sie wirklich? . . . . .	140
Sich beeinflussen zu lassen, ist die große Chance einer Partnerschaft . . . . .	143
 <b>Rezept Nr. 14: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie seine Probleme . . . . .</b>	 <b>145</b>
Die Probleme Ihres Partners sind immer auch Ihre Probleme . . . . .	145
Sind Männer geborene Problemlöser? . . . . .	150
Vier Schritte, um Probleme mit dem Partner zu lösen . . . . .	151

<b>Rezept Nr. 15: Zeigen Sie die gelbe Karte</b> . . . . .	154
Die Verwarnung . . . . .	154
Wann ist der richtige Augenblick für eine gelbe Karte? . . . .	156
<b>Rezept Nr. 16: Unternehmen Sie etwas gegen schlechte Laune, Nörgeln &amp; Co.</b> . . . . .	159
Häufiges Nörgeln hat Folgen . . . . .	159
Ich nörgele so viel – was kann ich tun? . . . . .	160
Mein Partner nörgelt so viel – was kann ich tun? . . . . .	163
<b>Rezept Nr. 17: Einerlei was passiert – seien Sie in jedem Fall treu</b> . . . . .	165
Die Folgen der Untreue für die Partnerschaft . . . . .	165
Wie Treue gelingt . . . . .	169
Erst trennen, dann neu binden . . . . .	170
<b>Rezept Nr. 18: Gehen Sie bei Untreue niemals zur Tagesordnung über</b> . . . . .	180
Was tun, wenn ich untreu war? . . . . .	180
Was tun, wenn der Partner untreu war? . . . . .	183
<b>Rezept Nr. 19: Setzen Sie sich Ziele</b> . . . . .	188
Ziele machen glücklich und zufrieden . . . . .	188
Die eigenen Lebensziele verwirklichen . . . . .	192
<b>Rezept Nr. 20: Die Lebensziele des Partners verwirklichen</b> . .	195
Beide Partner müssen profitieren . . . . .	196
Werde, der du bist! . . . . .	199

<b>Schlusswort</b> . . . . .	200
<b>Literaturhinweise</b> . . . . .	202
<b>Register</b> . . . . .	203