

# Inhalt

Einleitung	7
Zum Gebrauch dieses Programms	11
1. Sitzung: Direkter Ausdruck von Gefühlen	13
2. Sitzung: Fördernde Antworten	33
3. Sitzung: Konflikt und Auseinandersetzung	55
4. Sitzung: »Negative« Gefühle	71
5. Sitzung: Der Unterschied, ein Gefühl zu haben oder es auszuagieren	89
6. Sitzung: »Gemischte« und »unvernünftige« Gefühle	105
7. Sitzung: Festgefahrene Kommunikationsmuster verändern	121
8. Sitzung: Partnerschaft als Wachstumsprozeß	135
Auffrischungssitzung	149
Zusammenfassung	153
Nachwort	157