

Inhalt

Dank 11

Einleitung 13

Die kognitive Revolution in der Psychologie / Die Auflösung ehelicher Beziehungen / Was eine Beziehung braucht, um stabil zu bleiben / Die Knoten entwirren / Der Aufbau des Buches

1 Die Macht des negativen Denkens 25

Die kognitive Methode / Gedankenlesen / Gedanken als unsichtbare Realität / Wie wir mißdeuten / Fehlinterpretation von Signalen / Symbole und Bedeutung / Verzerrungen

2 Licht und Finsternis 45

Das Verliebtheits-»Programm« / Die Stimulantien (Aktivatoren) / Enttäuschung / Gebrochene Versprechen / Der große Umschwung / Ausgewogene Urteile finden

3 Das Aufeinanderprallen verschiedener Sichtweisen 65

Offene und geschlossene Perspektiven / Framing oder das Einzwängen des Partners in eine Schablone / Persönlichkeitskonflikte

4 Regelverletzungen 78

Aufbau von Erwartungen / Festlegung von Regeln / Anwendung der Regeln / Regeln, die eine Beziehung sabotieren / Durchsetzung der Regeln / Die Tyrannei des Sollens / Regelverletzungen / Bestrafung / Entstehung von Regeln / Vom Umgang mit Regeln und Einstellungen

5 Kommunikationsstörungen 98

Indirektheit und Mehrdeutigkeit / Abwehrhaltung / Mißverstehen von Botschaften / Monologe, Unterbrechungen und wortloses Zuhören / Psychische Blindheit und Taubheit / Unterschiedliche Redegeschwindigkeiten / Einsatz von Fragen / Geschlechtsspezifische Unterschiede / Erklärung geschlechtsspezifischer Kommunikationsstile / Ursachen geschlechtsspezifischer Unterschiede

6 Das Scheitern der Partnerschaft 121

Gefahren für den Ehevertrag / Konfliktbereiche

7 Verborgene Gedanken: Das Auge des Sturms 146

Heimliche Zweifel / Ursachen der Zweifel am Selbst und am Partner / Die heimlichen *Sollte*-Regeln

8 Fallstricke des Denkens 162

Wie symbolische Bedeutungen unser Denken verzerren / Der Faktor der Ausdehnung / Beispiele für typische kognitive Verzerrungen / Mentale Verzerrungen in Aktion

9 Ein Kampf auf Leben und Tod 178

Botschaften mit Widerhaken / Präventivschläge / Overkill / Hintergrund der Auseinandersetzungen: Grundlegende Überzeugungen / Aggressionen beherrschen / Hemmung, Aggression und Selbstbehauptung / Anatomie der Aggressivität

10 Läßt sich ihre Beziehung verbessern? 203

Widerstände gegen Veränderungen / Was sollte verändert werden? / Probleme schaffen, anstatt sie zu lösen / Das Problem neu definieren

ren / Wie verändern sich Menschen? / Ein Programm mit dem Ziel der Veränderung

11 Die Grundlagen festigen 225

Kooperation / Bindungsbereitschaft / Bereitschaft zur Treue / Grundvertrauen / Gutwilligkeit voraussetzen / Im Zweifel für den Angeklagten / Loyalität und Treue

12 Die Beziehung verbessern 243

Lieben und geliebt werden / Positives Verhalten registrieren / Die Scheuklappen abnehmen

13 Verzerrungen der eigenen Wahrnehmung verändern .. 262

Allgemeine Richtlinien / Die neun Schritte

14 Die Kunst des Gesprächs 282

Kommunikationsstörungen identifizieren / Grundregeln der Gesprächsführung

15 Die Kunst der Kooperation 301

Unterschiede klären / Fragen stellen / Flexibilität / Kompromisse / Anpassung / Prioritäten setzen

16 Krisensitzungen 320

Klärung von Meinungsverschiedenheiten / Die Sichtweise des Partners verstehen / Spezifische Regeln für Krisensitzungen

17 Die Furien bändigen	339
Die Ursache des Problems: Sie oder Ihr Partner? / Vorteile und Nachteile der Äußerung von Aggressionen / Die Aggressionen Ihres Partners entschärfen	
18 Spezielle Probleme	363
Rückgang der sexuellen Bedürfnisse / Selbsttherapie bei sexuellen Problemen / Untreue / Stress / Doppelverdiener / Probleme bei der Wiederheirat	
Anmerkungen	393
Bibliographie	403
Register	405