

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

ERSTER TEIL

$$1 + 1 = 4$$

1 Das Abenteuer der Beziehung	17
Gefühle bei der Hausarbeit	20
$1 + 1 = 1?$	23
Erste Krisen	25
Die Bequemlichkeit der Beziehung	33
Die doppelt ärgerlichen Dinge	37
Die Episoden der Geschichte	40
2 Männer und Frauen: Divergenz oder Komplementarität?	49
Der funktionale Unterschied	52
Die Sandkörner	55
Ärgern sich die Männer weniger?	63
Ärger über ein Phantom	69
Millionen von Peter Pans?	72
Sehr hartnäckige Machoreflexe	78

ZWEITER TEIL

IM HERZEN DES STURMS

3 Die Ursachen	87
Die Zahnpasta als Symbol	88
Unvermeidliche Nähe	91
Ein Walzer mit zwei Rhythmen	97
Die persönlichen Spuren	102
Der Nerv des Krieges	104
Die geheimen Welten	107
Zu nah	109
Zu weit weg	112

4	Die Mechanismen.	117
	Die Liste	117
	Die Kristallisation	125
	Ärger zum Abreagieren	127
	Die Identitätsfacetten	131
	Die Liebestöter und der Liebeszauber	134
	Die Verwirrung der Gefühle	137
	Eine bestimmte Vorstellung von Wahrheit	141
	Die Dissonanz	143
5	Wie sich der Ärger ausweitet	147
	Eine Familie im Gepäck	147
	»Mamas Liebling«	150
	»Die Tussi«	158
	Missachtung und Demütigungen	163
	Die Unzufriedenheit	172
	Der Ekel	174
	Krankhafte Reizbarkeit	177
	Erschwerende soziale Umstände	179

DRITTER TEIL

KLEINE RACHEAKTE UND LIEBESTAKTIKEN

6	Schwierige Kommunikation	185
	Auge um Auge, Zahn um Zahn	185
	Heiß und kalt	188
	Die Sprache der Gesten	191
	Das Lachen	194
	Im Kopf dessen, der den Ärger verursacht	197
	Die heimliche Rache	201
7	Heimliche Liebe	209
	Die winzigen Siege	209
	Die Kehrtwende	212
	Wenn der Ärger sich in Luft auflöst	214
	Die Körpertherapie	217
	Vom rechten Gebrauch des Schmollens	221
	Vernunft annehmen	225
	Die Szene aus einem anderen Blickwinkel betrachten	228
	Kleines Kino und Off-Stimme	231
	Das Gute auswählen	235

Schluss.....	239
Anhang zur Methode.....	245
Eine neue Befragungstechnik.....	245
Meine direkten E-Mail-Kontakte.....	248
Eine Befragung lässt sich nicht wie ein Beutel leeren.....	273
Meine anderen Informanten	274
Bibliografie	277