

Inhalt

Erster Teil Zeitlose Paare

Die ersten fünf Minuten wirklicher Beziehung	14
1 Nimm die Beziehung, wie sie ist, und verändere sie	17
2 «Das Verhältnis der Geschlechter ist der unsichtbare Mittelpunkt aller Handlungen»	22
3 «Das Buch ist ein Garten, den man in der Tasche trägt»	25
4 Die Liebe im Zeitalter der narzisstischen Bedürftigkeit	46

Zweiter Teil Glücksbedingungen in der Partnerschaft

5 Am Anfang ist das Ziel: Beste Paarbedingungen	60
<i>Erster Paarbrief: «Gold und Gift»</i>	67
6 Konfliktfähigkeit ist entscheidender als Konfliktlosigkeit	72
7 Big Nine: Die neun bedeutendsten Einsichten in das Paarleben	99

Dritter Teil «Es gibt nichts Gutes, außer man tut es»

8 Die Politik des Paares. Das beste Werkzeug <i>Was können Paare konkret für sich tun?</i>	135
9 Keine Wege führen auch zum Ziel Windrosen vielfältiger Wirkungen	148
<i>Zweiter Paarbrief: Drei Todsünden in der Beziehung werden zu drei großen Paartugenden</i>	178

10	«Du siehst ein Ei und möchtest es schon krähen hören» <i>Erfahrungsaustausch über Zwiegespräche zu den besten Liebesbedingungen</i>	185
11	«Ich beginne den Tag mit dem Ziel, ihn ganz zu zerschlagen» <i>Ein Zwiegespräch zu den besten Liebesbedingungen</i> <i>Dritter Paarbrief: «Schon morgens reicht's mir, denn abends ist Zwiegespräch»</i>	219 260
12	Die Hebung des Schatzes der Eifersucht Konstruktiver Umgang mit aushäusigen Verliebtheiten	262
	Anmerkungen	286
	Literaturhinweise	299
	Über den Autor	304