

1. Record Nr.	UNINA9910151851203321
Autore	Bodenmann Guy
Titolo	Was Paare stark macht : das Geheimnis glucklicher Beziehungen // Guy Bodenmann, Caroline Fux
Pubbl/distr/stampa	Zurich, [Switzerland] : , : Beobachter-Edition, , 2013 ©2010
ISBN	3-85569-459-1
Edizione	[4., uberarbeitete Auflage.]
Descrizione fisica	1 online resource (289 p.)
Disciplina	646.7 646.78
Soggetti	Communication in marriage
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Cover; Kurztitel; Titel; Copyright; Inhaltsverzeichnis; Vorwort; 1 Dauerhaftes Liebesgluck; Paarbeziehungen sind hoch im Kurs; Wunsch und Realitat; Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?; Was ist Liebe?; Definitionsversuche - ein unfertiges Puzzle; Die Idee einer problemfreien Beziehung; Wie man die Liebe pflegt; Das schadet der Liebe; Das tut der Liebe gut; Starken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen; 2 Investieren in das Projekt «Wir»; Passen Sie zusammen? Mussen Sie uberhaupt?; «Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensatze?; Das Wir-Gefuhl: Fundament jeder Beziehung Schreiben Sie zusammen GeschichteGemeinsam verbrachte Zeit naehrt das Wir-Gefuhl; Ja, ich will! Sich bewusst fur die Beziehung entscheiden; Starken Sie die Verbundenheit; Bei allem Wir-Gefuhl: Bleiben Sie sich selber treu; Wann kommt das Ich vor dem Wir?; Raum schaffen fur die Pflege der Partnerschaft; Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse; Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen; Welcher Beziehungstyp sind Sie?; Konflikte als Chance; Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst; Verbunden Sie sich gegen Schwierigkeiten; Und wenn sich kein Kompromiss finden lasst? 3 Eine positive Atmosphere schaffenEinander taglich Gutes tun; Wir alle mogen angenehme Dinge; Kleine Aufmerksamkeiten - Schmiermittel der Liebe; Wenn diese Gesten so schon sind, warum horen Paare denn

damit auf?; Machen Sie den Anfang; Offen und fair kommunizieren; So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht; Positive Botschaften zahlen; Probleme konstruktiv angehen; So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen; Mit diesen Regeln kommen Sie weiter; Das gilt für den Sprecher; Das gilt für den Zuhörer; Verletzende Gespräche stoppen; 4 Unterstützung geben und bekommen
Beziehungskiller AlltagFeind der Liebe: die alltäglichen Belastungen; Was kann der Apfel für den Wurm?; Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt; Warum uns Stress unausstehlich macht; Du nervst!
Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund; Mit Belastungen richtig umgehen; So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf; Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen; So entstehen unsere wunden Punkte; Wenn ein Vorfall unser innerstes trifft; Wissen, was den Partner wirklich bewegt; Emotionale Selbstöffnung; Von Killerphrasen und falschem Trost
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel istDie Logik der Gefühle; Warum Erzählen und Verständnis so guttun; «Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?»; Das richtige Timing fürs Gespräch; Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?; Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach; Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften; Entwicklungsschere und permanenter Austausch;
Beziehungsrisiko Entfremdung; So klappt das Updating; 5 Toleranz und Fairness; Toleranz zählt - aber wie umsetzen?; Was es bedeutet, tolerant zu sein; Keine große Sache? Und es stört mich doch
Was, wenn wir uns nicht einig werden?
