

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage | 9 |
| Einleitung | 13 |
| Die Liebe – ein Fall für die Intensivstation? | 14 |
| Vorsicht Fernsehen! | 17 |
| Neue Liebe – neues Unglück? | 18 |
| Die Liebe ist gekommen, um zu bleiben | 19 |
| Rezept Nr. 1: Sorgen Sie für gute Stimmung | 23 |
| Das Sofort-Programm | 24 |
| Wer Probleme sät, wird Schwierigkeiten ernten | 26 |
| Rezept Nr. 2: Vermeiden Sie Streit, wann immer Sie können | 29 |
| Die partnerschaftliche Wende | 30 |
| Faires Streiten gibt es nicht | 31 |
| Streit ist nicht die Lösung | 33 |
| Rezept Nr. 3: Lieben Sie Ihren Partner, wie er ist | 41 |
| Der böse Blick | 42 |
| Die Vorzüge des Partners | 44 |

| | |
|--|-----|
| Rezept Nr. 4: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie Ihre Probleme | 47 |
| Probleme lösen – im Alleingang | 48 |
| Nutzen Sie die Selbstwirksamkeitsüberzeugung | 49 |
| Rezept Nr. 5: Pflegen Sie Freundschaften | 53 |
| Männerfreundschaften – Frauenfreundschaften | 54 |
| Freundschaften machen Beziehungen stabiler | 56 |
| Falsche Freunde | 57 |
| Rezept Nr. 6: Lernen Sie Ihre Erbschaft kennen | 61 |
| Was ist die Erbschaft? | 62 |
| Die Erbschaft kennen lernen | 67 |
| Verständnis und Zufriedenheit | 70 |
| Rezept Nr. 7: Sorgen Sie für sich selbst | 73 |
| Eigene Wege gehen – der Beziehung zuliebe | 74 |
| Auszeiten von der Partnerschaft | 77 |
| Selbstfürsorge | 80 |
| Rezept Nr. 8: Bleiben Sie am Ball | 87 |
| Unterhalten Sie sich gerne? | 88 |
| Den Alltag teilen | 94 |
| Rezept Nr. 9: Halten Sie die Sexualität lebendig | 99 |
| Acht Irrtümer in Sachen Sex | 102 |
| Sieben Tipps für mehr Sexualität in der Partnerschaft | 110 |
| Was tun bei langanhaltender sexueller Unlust? | 115 |
| Kinder und Sex | 116 |
| Rezept Nr. 10: Treffen Sie bewusst die Entscheidung zusammenzuziehen | 119 |
| Die große Verunsicherung | 120 |
| Langsamkeit in der Liebe tut gut | 122 |
| Lernen Sie, gemeinsam in einer Wohnung zu leben | 123 |

| | |
|--|-----|
| Rezept Nr. 11: Loben Sie Ihren Partner, sooft Sie können | 131 |
| Loben ist ein Erfolgsrezept | 132 |
| Lob kann verändern | 137 |
| | |
| Rezept Nr. 12: Lernen Sie, Ihren Partner zu verändern | 139 |
| Liebe lässt reifen | 140 |
| Veränderungen blockieren | 141 |
| Um das bitten, was Sie wollen | 142 |
| Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten | 144 |
| | |
| Rezept Nr. 13: Lassen Sie sich beeinflussen | 147 |
| Gegensätze haben oft ihren Sinn | 148 |
| Wie verschieden sind Sie wirklich? | 149 |
| Sich beeinflussen zu lassen, ist die große Chance einer Partnerschaft | 152 |
| | |
| Rezept Nr. 14: Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand – lösen Sie seine Probleme | 155 |
| Die Probleme Ihres Partners sind immer auch Ihre Probleme | 156 |
| Sind Männer geborene Problemlöser? | 160 |
| Vier Schritte, um Probleme mit dem Partner zu lösen | 161 |
| | |
| Rezept Nr. 15: Zeigen Sie die gelbe Karte | 165 |
| Die Verwarnung | 166 |
| Wann ist der richtige Augenblick für eine gelbe Karte? | 167 |
| | |
| Rezept Nr. 16: Unternehmen Sie etwas gegen schlechte Laune, Nörgeln & Co. | 171 |
| Häufiges Nörgeln hat Folgen | 172 |
| Ich nörgele so viel – was kann ich tun? | 173 |
| Mein Partner nörgelt so viel – was kann ich tun? | 175 |

| | |
|--|-----|
| Rezept Nr. 17: Einerlei, was passiert – sien Sie in jedem Fall treu | 177 |
| Die Folgen der Untreue für die Partnerschaft | 178 |
| Wie Treue gelingt | 182 |
| Erst trennen, dann neu binden | 183 |
| Fünf Fälle von Untreue | 185 |
| | |
| Rezept Nr. 18: Gehen Sie bei Untreue niemals zur Tagesordnung über | 193 |
| Was tun, wenn ich untreu war? | 194 |
| Was tun, wenn der Partner untreu war? | 196 |
| | |
| Rezept Nr. 19: Setzen Sie sich Ziele | 201 |
| Ziele machen glücklich und zufrieden | 202 |
| Die eigenen Lebensziele verwirklichen | 205 |
| | |
| Rezept Nr. 20: Die Lebensziele des Partners verwirklichen | 209 |
| Beide Partner müssen profitieren | 210 |
| Werde, der du bist! | 213 |
| | |
| Schlusswort | 215 |
| | |
| Literaturhinweise | 217 |
| | |
| Register | 219 |