

INHALT

Vorwort	11
Schritt Numero 1: Ich will mein Ergänzungsmuster kennenlernen ..	15
Was sind Ergänzungsmuster?	15
Ihr Ehe-Ergänzungsmuster spiegelt fünf Aspekte wider	16
1. Wie sehen und erleben Sie sich selbst?	17
2. Wie sehen und erleben Sie den anderen?	17
3. Wie fühlen Sie sich in der Welt?	18
4. Welche Ziele verfolgen Sie?	18
5. Mit welchen Verhaltensmustern verfolgen Sie Ihr Ziel?	19
Ihr Ergänzungsmuster hat einen Nutzeffekt	19
Hast du die Rechnung schon bezahlt?	21
Was zeigt diese Eheszene?	22
1. Die Auseinandersetzung kennzeichnet die Ergänzungsmuster	22
2. Ergänzungsmuster werden in der Familie eintrainiert	22
3. Der Punkt der Anziehung ist der Punkt des Konfliktes	23
4. Mann und Frau machen sich ihr Beziehungsmuster klar	24
5. Nehmen Sie sich kleine Veränderungen vor! ..	25
6. Nehmen Sie sich konkrete Dinge vor!	26
7. Die Folgen, wenn der Konflikt nicht bearbeitet wird	27

Schritt Numero 2:

Ich trage für mein Verhalten und Fehlverhalten selbst die Verantwortung	30
Leben heißt verantwortlich sein	30
»Ich bin o.k. – du bist o.k.«	32
Ich bin das Opfer einer Ehekrise geworden	33
Flucht vor der Verantwortung	35

Schritt Numero 3:

Ein Beispiel, wie Eheleute Konflikte in Angriff nehmen können	37
Frau und Mann haben sich auseinandergeliebt	37
Die Frau kümmert sich überwiegend um die Kinder	38
Die Eheleute haben sexuelle Probleme	39
Der Mann fühlt sich vernachlässigt, wendet sich zuerst der Arbeit und dann einer anderen Frau zu . . .	40
Das Hand-in-Hand-Spiel der Eheleute	40
Was können die Ehepartner tun?	42
1. Regel: Ich frage mich ernstlich, ob ich noch an der Ehe festhalten will	42
2. Regel: Ich weiß, daß Ehekonflikte zwischenmenschlicher Art sind	43
3. Regel: Ich verzichte darauf, mich zu rechtfertigen	43
4. Regel: Ich stelle mein falsches Verhalten ein . . .	44
5. Regel: Ich suche das Gespräch	44
6. Regel: Ich liebe den anderen, wie er ist	44
7. Regel: Ich bete um konkrete Einsichten	45
8. Regel: Ich muß wissen, was ich will	46

Schritt Numero 4:	
Ich vermeide Perfektionismus	47
Warum beeinträchtigt Perfektionismus die Partnerschaft?	48
Die »Pechmarie« will alles oder nichts	50
Was veranschaulicht die Lebensgeschichte von Frau G.?	54
1. Sie ist ein verstoßenes Heimkind	54
2. Sie ist ein Alles-oder-nichts-Typ	55
3. Sie leidet unter Perfektionismus	55
4. Sie zieht radikale Konsequenzen	56
5. Sie glaubt an die Pechsträhne	57
6. Sie gibt auch Gott die Quittung	58
Wie kann Frau G. ihren Lebensstil ändern?	59
1. Sie muß ihr Alleinsein und ihre Isolierung überwinden	59
2. Sie muß ihre überhöhte Anspruchshaltung aufgeben	60
3. Sie muß sich annehmen, wie sie ist	60
4. Sie muß ihre Alles-oder-nichts-Haltung reduzieren	61
5. Sie muß ihre Glaubensansprüche herunterschrauben	61
Schritt Numero 5:	
Ich will meinen Selbstbestrafungszwang abbauen	63
Was ist Selbstbestrafung?	63
Wie hat sich ein Bestrafungszwang aufgebaut?	64
Selbstbestrafung im sexuellen Bereich	66
Was können Sie praktisch tun, um die Selbstbestrafung abzubauen?	68
1. Machen Sie sich Ihre Selbstbestrafungen klar! ..	68

2. Sprechen Sie mit Ihrem Partner Ihre Selbstbestrafungswünsche durch 69
3. Vermeiden Sie es, bei Ihren Kindern wiederum den Selbstbestrafungszwang auszulösen 70
4. Vermeiden Sie es, Ihren Kindern stets mit Mißtrauen gegenüberzutreten 70

Schritt Numero 6:

Ich will meinen Partner weniger an mich klammern und einengen 72

Welche Lebensgeschichte zeigen Distanzierte und Nähebedürftige? 73

Ein distanzloses Mädchen 75

Was kennzeichnet die Anklammerung? 77

Was ist das Ziel der übertriebenen Fürsorge? 78

Was können die Ehepartner tun? 78

1. Denkanstoß: Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse! 79

2. Denkanstoß: Ich will mich zurückhalten! 79

3. Denkanstoß: Ich will mehr Kontakte nach draußen pflegen 80

4. Denkanstoß: Ich muß nicht bedingungslos gefallen wollen 81

5. Denkanstoß: Ich will Unabhängigkeit nicht mehr als Lieblosigkeit verstehen 82

Schritt Numero 7:

Ich will meine Ehe positiv sehen und nicht negativ 84

Neun Worte, die Ihr Leben umgestalten können 84

Versuchen Sie eine positive Umdeutung! 86

Wir handeln nach unseren Erwartungen 88

»Euch geschehe nach eurem Glauben!« 90

»Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei«	95
Die Ehe, ein Fundament unseres Lebens	95
Warum gibt es so viele brüchige Ehen?	98
1. Die Erwartungen an die Ehe sind zu hoch	98
2. Glück ist ein »Abfallprodukt«	99
3. Unsere Familien sind weitgehend kein Trainingsfeld für partnerschaftliche Beziehungen	100
Praktische Hilfen für Ehekrisen	101
1. Denkanstoß: Ehekrisen sind keine Katastrophen, sondern Reifungshilfen	102
2. Denkanstoß: Verstehen Sie den Konflikt als gemeinsamen Konflikt	103
3. Denkanstoß: Die Chancen der Ehe sind gut, wenn Geben und Nehmen sich einigermaßen die Waage halten	105
4. Denkanstoß: Die Chancen der Ehe sind gut, wenn Sie rückhaltlos zum Partner ja sagen	106
»Dann ist's nicht gut, ehelich zu werden«	110
Angst vor der Ehe	110
1. Angst signalisiert fast immer eine geringe Beziehungsfähigkeit	110
2. Angst, die das neue Ehe- und Scheidungsrecht ausgelöst hat	113
3. Angst, weil die Ehe heute im Durchschnitt 45 Jahre dauert	114
4. Angst, weil viele die Institution Ehe für überholt halten	114
5. Angst, die Selbstverwirklichung einzubüßen	116
Ehe ohne Trauschein?	118
Ehe auf Zeit	119
Lebensgemeinschaft ohne Heirat	120

Die Vielfalt nichtehelicher Partnerschaften	121
Probleme der nichtehelichen Partnerschaften	123
Argumente <i>für</i> eine nichteheliche Partnerschaft	126
Argumente <i>gegen</i> eine nichteheliche Partnerschaft	127
Discount-Ehe mit kirchlichem Segen?	129
Eigenschaften einer harmonischen Ehe	132
Merkmal 1: Sie sprechen miteinander	132
Merkmal 2: Sie können sich freigeben	132
Merkmal 3: Sie können einander vertrauen	133
Merkmal 4: Sie tragen alles gemeinsam	133
Merkmal 5: Sie können sich anpassen	134
Merkmal 6: Sie wollen zusammenbleiben	134
Merkmal 7: Sie können einander vergeben	135
Anmerkungen	136
Stichwortverzeichnis	138