

Inhalt

Vorwort	7
Schritt Numero 1:	
<i>Ich will mein Ergänzungsmuster kennenlernen</i>	9
Was sind Ergänzungsmuster?	9
Ihr Ehe-Ergänzungsmuster spiegelt 5 Aspekte wider	10
1. Wie sehen und erleben Sie sich selbst?	10
2. Wie sehen und erleben Sie den anderen?	11
3. Wie fühlen Sie sich in der Welt?	11
4. Welche Ziele verfolgen Sie?	11
5. Mit welchen Verhaltensmustern verfolgen Sie Ihr Ziel?	12
Ihr Ergänzungsmuster hat einen Nutzeffekt	12
Hast du die Rechnung schon bezahlt?	13
Was zeigt diese Eheszene?	15
1. Die Auseinandersetzung kennzeichnet die Ergänzungsmuster ..	15
2. Ergänzungsmuster werden in der Familie eintrainiert	15
3. Der Punkt der Anziehung ist der Punkt des Konfliktes	16
4. Mann und Frau machen sich ihr Beziehungsmuster klar	17
5. Nehmen Sie sich kleine Veränderungen vor!	17
6. Nehmen Sie sich konkrete Dinge vor!	18
7. Die Folgen, wenn der Konflikt nicht bearbeitet wird	19
Schritt Numero 2:	
<i>Ich trage für mein Verhalten und Fehlverhalten selbst die Verantwortung</i>	21
Leben heißt verantwortlich sein	21
Ich bin o.k. – du bist o.k.	22
Ich bin das Opfer einer Ehekrise geworden	24
Flucht vor der Verantwortung	25
Schritt Numero 3:	
<i>Ein Beispiel, wie Eheleute Konflikte in Angriff nehmen können</i>	27
Frau und Mann haben sich auseinandergelebt	27
Die Frau kümmert sich überwiegend um die Kinder	28
Die Eheleute haben sexuelle Probleme	28
Der Mann fühlt sich vernachlässigt, hat sich der Arbeit zugewendet und dann einer anderen Frau	29
Das Hand-in-Hand-Spiel der Eheleute	30

Was können die Ehepartner tun?	31
1. Regel: Ich frage mich ernstlich, ob ich noch an der Ehe festhalten will?	31
2. Regel: Ich weiß, daß Ehekonflikte zwischenmenschlicher Art sind	32
3. Regel: Ich verzichte darauf, mich zu rechtfertigen	32
4. Regel: Ich stelle mein falsches Verhalten ein	33
5. Regel: Ich suche das Gespräch	33
6. Regel: Ich liebe den anderen, wie er ist	33
7. Regel: Ich bete um konkrete Einsichten	34
8. Regel: Ich muß wissen, was ich will	34

Schritt Numero 4:

<i>Ich vermeide in der Ehe Perfektionismus</i>	36
Warum beeinträchtigt Perfektionismus die Partnerschaft?	37
Die »Pechmarie« will alles oder nichts	39
Was veranschaulicht die Lebensgeschichte von Frau G.?	42
1. Sie ist ein verstoßenes Heimkind	42
2. Sie ist ein Alles-oder-nichts-Typ	42
3. Sie leidet unter Perfektionismus	43
4. Sie zieht radikale Konsequenzen	43
5. Sie glaubt an die Pechsträhne	44
6. Sie gibt auch Gott die Quittung	44
Wie kann Frau G. ihren Lebensstil ändern?	45
1. Sie muß ihr Alleinsein und ihre Isolierung überwinden	45
2. Sie muß ihre überhöhte Anspruchshaltung aufgeben	46
3. Sie muß sich annehmen, wie sie ist	46
4. Sie muß ihre Alles-oder-nichts-Haltung reduzieren	46
5. Sie muß ihre Glaubensansprüche herunterschrauben	47

Schritt Numero 5:

<i>Ich will meinen Selbstbestrafungszwang abbauen</i>	48
Was ist eine Selbstbestrafung?	48
Wie hat sich ein Bestrafungszwang aufgebaut?	49
Selbstbestrafung im sexuellen Bereich	51
Was können Sie praktisch tun, um die Selbstbestrafung abzubauen? ..	52
1. Machen Sie sich Ihre Selbstbestrafungen klar!	52
2. Sprechen Sie mit Ihrem Partner Ihre Selbstbestrafungswünsche durch	53
3. Vermeiden Sie es, bei Ihren Kindern, wiederum den Selbstbestrafungszwang auszulösen	53
4. Vermeiden Sie es, Ihren Kindern stets mit Mißtrauen gegenüberzutreten	54

Schritt Numero 6:	
<i>Ich will meinen Partner weniger an mich klammern und einengen</i> . . .	55
Welche Lebensgeschichte zeigen Distanzierte und Nähebedürftige? .	56
Ein distanzloses Mädchen	58
Was kennzeichnet die Anklammerung?	59
Was ist das Ziel der übertriebenen Fürsorge?	60
Was können die Ehepartner tun?	60
1. Denkanstoß: Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse!	60
2. Denkanstoß: Ich will mich zurückhalten!	61
3. Denkanstoß: Ich will mehr Kontakte nach draußen pflegen	62
4. Denkanstoß: Ich muß nicht bedingungslos gefallen wollen	63
5. Denkanstoß: Ich will Unabhängigkeit nicht mehr als Lieblosigkeit verstehen	64
 Schritt Numero 7:	
<i>Ich will meine Ehe positiv sehen und nicht negativ</i>	65
9 Worte, die Ihr Leben umgestalten können	65
Versuchen Sie eine positive Umdeutung!	66
Wir handeln nach unseren Erwartungen	68
»Euch geschehe nach eurem Glauben!«	70
 »Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei«	73
 Die Ehe, ein Fundament unseres Lebens	73
Warum gibt es so viele brüchige Ehen?	75
1. Die Erwartungen an die Ehe sind zu hoch	76
2. Das Streben nach Selbstverwirklichung ist oft unpartnerschaftlich	76
3. Unsere Familien sind weitgehend kein Trainingsfeld für partnerschaftliche Beziehungen	77
Praktische Hilfen für Ehekrisen	78
1. Denkanstoß: Ehekrisen sind keine Katastrophen sondern Reifungshilfen	79
2. Denkanstoß: Verstehen Sie den Konflikt als gemeinsamen Konflikt	80
3. Denkanstoß: Die Chancen der Ehe sind gut, wenn Geben und Nehmen sich einigermaßen die Waage halten	81
4. Denkanstoß: Die Chancen der Ehe sind gut, wenn Sie rück- haltlos zum Partner ja sagen	82
 »Dann ist's nicht gut, ehelich zu werden«	86
 Angst vor der Ehe	86
1. Angst signalisiert fast immer eine geringe Beziehungsfähigkeit	86
2. Angst, die das neue Ehe- und Scheidungsrecht ausgelöst hat	89

3. Angst, weil die Ehe heute im Durchschnitt 45 Jahre dauert	89
4. Angst, weil viele die Institution Ehe für überholt halten	90
5. Angst, die Selbstverwirklichung einzubüßen	91
Ehelosigkeit	92
1. Ist die Ehe die erste Christenpflicht?	92
2. Ehelosigkeit, die auf einer Lebenslüge basiert	93
3. Ehelosigkeit, die durch Egoismus, Empfindlichkeit und Einsamkeit verursacht wird	95
4. Ehelosigkeit als Charisma	96
<i>Ehe ohne Trauschein?</i>	98
Ehe auf Zeit	99
Lebensgemeinschaft ohne Heirat	100
Die Vielfalt nichtehelicher Partnerschaften	102
Probleme der nichtehelichen Partnerschaften	103
Argumente für eine nichteheliche Partnerschaft	105
Argumente gegen eine nichteheliche Partnerschaft	106
Discount-Ehe mit kirchlichem Segen?	107
Literaturverzeichnis	110
Stichwortverzeichnis	111