

Inhalt

Vorwort	9
Paartherapie – Herausgeworfenes Geld oder echte Chance ?	13
Der Untergang der Titanic oder wie wir aneinander vorbeireden, Julia Biskupek-Kamleiter	23
<i>Der Eisberg</i>	24
<i>Das Senden und Empfangen von Signalen</i>	27
<i>Kommunikation mit mir selbst</i>	30
<i>Der Kommunikationskuchen</i>	31
<i>Wirklichkeit und Wahrheit</i>	36
<i>Aktiv zuhören</i>	39
<i>Die vier Seiten einer Nachricht</i>	41
<i>Eltern, Kinder und Erwachsene – die Transaktionsanalyse</i> .	45
Doublebind oder wenn nichts so ist wie es zu sein scheint	51
<i>Die paradoxe Kommunikation</i>	53
<i>Die Lösungsstrategien</i>	56
<i>Doublebinds in der Partnerschaft</i>	61
Die weibliche und die männliche Sicht der Wirklichkeit	69
<i>Neurophysiologie und Geschlecht – Warum sie mitfühlt, während er weiß, wo es langgeht, Volkmar Suhr</i>	71
<i>Die Tücken des Paargesprächs</i>	103
<i>Die männliche Wirklichkeit: Die Dominanz der Ratio</i>	107
<i>Von der Ursünde, eine Frau zu sein</i>	112
<i>Die feste Beziehung: Freiheitsberaubung oder Ort für Entwicklung?</i>	116
<i>Für Frauen: Kuschelsex versus Quickie, Für Männer: Spontansex versus Hindernislauf</i>	120

Regeln und die daraus folgenden Verhaltensmuster	127
<i>Wie wir unsere Regeln bilden</i>	128
<i>Ich mach's genauso / überhaupt nicht so wie Papa und Mama!.....</i>	131
<i>Das Schlüssel-Schloss-Prinzip: In wen verlieben wir uns?</i>	136
Beziehungskiller Kindheitstrauma	145
<i>Beziehungstrauma und seine destruktive Spätwirkung</i>	147
<i>Trigger erkennen – emotionale Sprengsätze entschärfen</i>	152
<i>Die Folgen von Beziehungstrauma auf die Partnerschaft</i>	157
<i>Die Spätfolgen sexueller Gewalt</i>	164
<i>Die unfreiwillige Zeitreise der Eltern in die eigene Kindheit..</i>	168
Wie pflegen Sie zu streiten?	175
<i>Symmetrisch oder komplementär?</i>	176
<i>Beschuldigend, beschwichtigend, rationalisierend oder</i> <i>...ablenkend?</i>	181
<i>Streiten die Kinder oder die Erwachsenen?</i>	189
<i>Triggern Sie sich gegenseitig?</i>	194
<i>Oder spielen Sie Pingpong?</i>	196
Die konstruktive Auseinandersetzung	
Julia Biskupek-Kamleiter	199
Der Sinn der Außenbeziehung	205
Ein systemischer Lösungsweg	215
Warum sich die Beziehungsarbeit lohnt	226
Literatur und Quellen	230