

Inhalt

Einleitung.....	7
Was ist gelungene Kommunikation?.....	9
TEIL I: NÄHE HERSTELLEN	13
1. Was wir alle möchten (ohne je darum zu bitten)	15
1.1 Anerkennung	18
1.2 Wertschätzung.....	20
1.3 Akzeptanz.....	21
1.4 Leben aus der Fülle.....	22
2. Das Herz des Partners bezaubern	25
3. Liebe ohne Worte	31
3.1 Die universelle Sprache.....	31
3.2 Spiegeln	32
3.3 Berührung – eine Kostbarkeit	34
3.4 Energetischer Sex.....	36
TEIL II: AUF STREIT VERZICHTEN	39
4. Wollen Sie lieber recht haben oder geliebt werden?	41
4.1 Wie Sie aus der Vorwurfshaltung herauskommen.....	42
4.2 Die Frage nach dem eigenen Beitrag	46
5. Nie mehr Streit	51
6. Verletzlichkeit zeigen	61
7. Der beste Weg zu beständiger Harmonie	69

TEIL III: PROBLEME LÖSEN, OHNE DAS EGO ZU VERLETZEN	75
8. Wie Sie Ihren Partner dazu bringen, Ihnen wirklich zuzuhören	77
8.1 Die Magie der Metaphern	78
8.2 Du hast es!	81
8.3 Zuhören als Investition.....	83
9. Wie Sie Ihren Partner dazu bewegen, sich wirklich zu ändern	87
9.1 Vorbereitung	88
9.2 Die Operation	89
9.3 Plan B	93
9.4 Mit einem Brief zur Harmonie.....	97
10. Wie Sie sich bei jedem Problem einigen.....	99
11. Verlorenes Vertrauen wiederherstellen	107
11.1 Gebrochene Versprechen.....	108
11.2 Eine Kette von Verletzungen	110
12. Die Liebe langfristig lebendig halten	115
12.1 „Hausputz“	116
12.2 Ein Rat zum Schluss.....	117
13. Übungen für eine meisterhafte Kommunikation	119
Danksagung.....	123
ANHANG	125
Merkzettel zum Ausschneiden.....	126
Über den Autor	131