

# Inhalt

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

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