

Inhalt

1. Chancen für eine bessere Lebensqualität.....	7
Die Möglichkeiten	7
Brauchst du deinen Partner?	10
Es sind die kleinen Dinge	13
2. ... und leb dein Leben!.....	15
Du kannst etwas ändern	15
Du bist du	15
Du brauchst nur etwas Mut.....	17
Deine Kindheit in der Gegenwart	20
3. Das Ende beginnt mit der Entmutigung.....	24
Die innere Ausrichtung auf die Fehler	24
Wie entmutigst du?	25
4. ... wohl tausend zärtliche Gedanken.....	27
Auf das Gute ausgerichtet	27
Kennzeichen einer guten Ehe	28
Ermutigen durch die Haltung der Liebe	34
Ermutigen durch Zeichen der Liebe.....	37
Ermutigen durch Worte der Liebe	40
Abschlussgedanken zum Thema Ermutigung	43
5. Der Frosch und der Prinz – eine Frage des Blickwinkels!	45
Leben mit dem Frosch.....	48
6. Sprechen ist die beste Medizin.....	50
Sprechen und Zuhören	51
Gute Kommunikation hat mindestens drei Wege	53
Aufmerksames Zuhören üben.....	54
Sprechen statt streiten	55
Mach's nicht so wichtig	58
Der Frosch und die Federn	60
7. Gefühle der Liebe brauchen Gedanken der Liebe	63
8. Es ist Zeit zum Hände reichen	70
Die Entscheidung, verzeihen zu wollen	71
Die Bereitschaft, verstehen zu wollen	71
Dem Partner vermitteln, dass du verziehen hast	75
Und wenn du selbst den Fehler gemacht hast?	76
Sicherheit geben.....	76
Handreichungen zum Thema Verzeihen	78
9. Liebe schwärmt auf allen Wegen.....	80
Eine Ehe zu dritt	83
Faktoren, die Untreue begünstigen	85
Ein paar Hilfen auf deinem Weg der Treue.....	91
Die Praxis im Überblick.....	92
Literatur.....	94
Ein praktischer Weg	95