© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«
(ISBN 978-3-86882-236-6)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Gabriela Friedrich

Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster erkennen und auflösen: So machen Sie nie wieder dieselben Fehler

mvgverlag

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«
(ISBN 978-3-86882-236-6)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Inhalt

Die Geburt der Idee. Oder: Als ich mein lausiges Liebesleben satthatte 9

1. DER UNBEKANNTE DRITTE
Oder: Das Unterbewusstsein als heimlicher Beziehungssaboteur 15

Die Macht des Autopiloten – Implizit und dominant 16

Liebeshürden aus Psychomüll – Klar erkannt ist halb beseitigt 24

Glaubenssätze – Die Saboteure im Hinterkopf 51

Der sichere Griff zum scheinbar falschen Mann – Was Frauen vom Hundeprofi lernen können 57

2. EMOTIONALER HAUSPUTZ
Oder: Der BSFF-Schrubber 60

Diese Methode hat einen Haken – Sie müssen sie anwenden, damit sie wirken kann 61

Wunderwaffe BSFF – Die Spielarten der Methode 71

Der Körper sagt, was Sache ist – Indikatoren für den BSFF-Erfolg 80

BSFF aufgepeppt – Variationen und Affirmationen für noch mehr Wirk-Power 89

Frei für die Liebe – Kreative Anwendungsbeispiele aus der Praxis 102

3. SCHLUSS MIT STREIT UND STRESS
Oder: Kommunikation und Konfliktlösung leicht gemacht 123

Vorbei mit der Endlosschleife – Der Tod des Murmeltiers 124

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«
(ISBN 978-3-86882-236-6)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt – Das Ende der Unschuld 125

Konfliktbewältigungsregeln für Gedächtnis-Schoner – Harmonisch streiten 130

Das elfte Gebot: Du sollst nicht langweilig sein – Kritik mit Entertainmentfaktor 135

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold – Kommunikation verbindet 142

Wie Männer auspacken – Was ihn motiviert, sein Innerstes zu offenbaren 146

Repairspülung für eine gesund glänzende Beziehung – Was Mitarbeitermotivation und Beziehungsglück gemeinsam haben 152

4. ES PRICKELT UND PRICKELT UND PRICKELT
Oder: Wie die Liebe frisch bleibt 160

Nieder mit dem Beziehungsgrauschleier! – Die Händchen-halt-Erfolgsfaktoren 161

Evolutionsbedingtes Abflauen – Ein Hoch auf Dopamin und Oxytocin 161

Hot mit Kids – Elternschaft 163

Von Burnout und brennender Leidenschaft – Stress und sexuelle Probleme 168

Bitte lass mich dich vermissen! – Die klassische Wohnungsaufteilung 187

Von Ratten und Überraschungsmüslis – Alltagsroutine und Monogamie 192

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«
(ISBN 978-3-86882-236-6)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.mvg-verlag.de

5. LIEBE? VERSPROCHEN!
Oder: Das Wir-Bekenntnis 201

Gemeinsam zum Ziel – Bitte da lang! Oder doch nicht? 202

Alle Jahre wieder romantisch – Das Gelöbnis 209

6. HALBWEGS EIN HAPPY END
Oder: Trennung muss kein Drama sein 213

Gehen oder bleiben – Der Weg zur Klarheit 214

Ach was ich dir noch sagen wollte – Danke 218

Das Urteil – Unschuldig! 222

Augen und Herz auf – Männer sind wunderbar 228

ZWEISAMKEIT DER GÜTEKLASSE A
Oder: Das gute Gefühl 230

Lesefutter 237

Danksagung 238

Über die Autorin 239