



Inhalt

Einleitung: Es geht <i>nicht</i> um Kommunikation	7
Vorbemerkung	14

Teil I:

Von den Schwierigkeiten, Ihre Beziehung zu verbessern

1 Die Aufhebung der Verbundenheit: Furcht und Scham . . .	19
2 Warum wir streiten: Die Wechselwirkung von Furcht und Scham	42
3 Der schweigsame Mann: Was er denkt und fühlt	62
4 Das Schlimmste, was eine Frau einem Mann antun kann: Ihn beschämen	87
5 Das Schlimmste, was ein Mann einer Frau antun kann: Sie in der Beziehung alleinlassen	95
6 Furcht und Scham als Ursachen für Untreue, Trennung und Scheidung	110

Teil II:

Von den Möglichkeiten einer Liebe jenseits aller Worte

7 Ihre Grundwerte	123
8 Die Verwandlung von Furcht und Scham	133
9 Die Zweifachperspektive	146

10 Die natürliche Sprache der Zweifachperspektive: Sex sagt mehr als tausend Worte	173
11 Höhen und Tiefen miteinander teilen	192
12 Verbundenheit und Motivation	206
13 Von Mann zu Mann: Wie Sie Ihre Beziehung stärken, ohne sich wie eine Frau zu verhalten	223
14 Die Power-Liebes-Formel: Vieldreiviertel Minuten pro Tag für eine starke Beziehung	243
 Schluss: Kleine Schritte, große Wirkung	 257
 Dank	 260
Register	262