

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Die Bedeutung von Beziehungen für Ihr Wohlergehen	13
Kapitel 1	
Finden Sie den Mut, sich Beziehungsproblemen zu stellen	
Rechtfertigungen und Antworten	15
Kapitel 2	
Prüfen Sie Ihre Gedanken, Wünsche und Gefühle	
Schreiben Sie einen Abschiedsbrief	23
Lassen Sie die betreffende Person los	26
Erforschen Sie Ihre eigenen Wünsche	27
Reden Sie mit einem Foto	29
Ihre Worte können den Weg für eine neue Klarheit ebnen	29
Kapitel 3	
Abwehr, Ärger und Gereiztheit wahrnehmen	
Passive Wut	34
Vielleicht gilt Ihre Wut etwas ganz anderem	35
Verschiebung von Wut	37
Vielleicht empfinden Sie die Wut anderer	39

Kapitel 4

Zeigen Sie, dass Sie offen für die Sichtweise der anderen Person sind	43
Niemand ist im Besitz der „ganzen Wahrheit“	45
Deine und meine Version	47
Wie Sie Ihre Offenheit für die Sichtweise der anderen Person zeigen	48

Kapitel 5

Den ersten Schritt machen	51
Telefon, E-Mail oder von Angesicht zu Angesicht	52
Der Vorschlag, etwas Schönes zusammen zu unternehmen	54

Kapitel 6

Ein vertrauliches Gespräch initiieren	57
Sinnvolle Gespräche auf der vierten Ebene	59

Kapitel 7

Laden Sie die betreffende Person ein, ihre Meinung zu sagen	65
Zugeständnisse machen	67
Wenn die andere Person Sie nicht verletzen will	72
Wenn Sie ebenfalls Ihre Meinung äußern wollen	75
Es ist nicht immer für beide Seiten möglich, sich auszusprechen	76

Kapitel 8

Etwas Gutes bekommen, auch wenn die andere Person nicht viel zu geben hat	81
Helfen Sie der anderen Person, Ihnen zu helfen	82

Kapitel 9

Versteckten Ursachen auf den Grund gehen 89

Verschiedene Gründe, weshalb die andere Person sich zurückgezogen haben könnte 89

1. *Die andere Person hat sich verändert und hat neue Freunde 90*
2. *Der Grund hat vielleicht wenig mit Ihnen zu tun 90*
3. *Die andere Person findet, dass hauptsächlich Sie von der Beziehung profitieren 91*
4. *Die andere Person ist neidisch auf Sie 93*

Kapitel 10

Lassen Sie die andere Person anders sein 97

Sind Sie sich zu ähnlich geworden? 99

Konfluenz zwischen Eltern und Kindern 102

Kapitel 11

Sehen Sie sich Ihre Familie an 105

Beziehungskompetenzen werden vererbt 105

Prioritäten setzen: etwas Gutes weitergeben 108

Kapitel 12

Ihre Gründe für den Abbruch einer Beziehung

erkennen 111

1. *Mit der betreffenden Person fühle ich mich nicht mehr entspannt 112*
2. *Die Probleme der anderen Person belasten mich zu sehr 114*
3. *Ich fühle mich zunehmend gelangweilt mit der anderen Person 115*
4. *Die andere Person hat mich in eine Rolle gedrängt, die sich falsch anfühlt 117*

5. <i>Ich bin der anderen Person nicht mehr wichtig genug</i>	121
6. <i>Die andere Person verletzt mein Selbstbild</i>	124
7. <i>Die andere Person übt psychische oder physische Gewalt gegen mich aus</i>	125

Kapitel 13

Auf gute Weise Abschied nehmen	129
Ein guter Abschied kann wichtig sein	131

Kapitel 14

Hinterlassen Sie etwas Gutes, auch wenn Sie gehen ..	135
Aussöhnung und Vergebung	135
Um Vergebung bitten	137
Die Forderung nach einer Entschuldigung fallen lassen	138
Eine neue Perspektive	139

Nachwort

Seien Sie freundlich	143
-----------------------------------	-----

Test

Wie weit sind Sie für die andere Person zu gehen bereit?	145
---	-----

Literatur	151
------------------------	-----

Danksagung	152
-------------------------	-----