

# Inhalt

Vorwort der Autoren	11
Eröffnung	15
<b>1. Grundmuster und Konsequenzen misslungener Paar-Kommunikation</b>	<b>19</b>
1.1. Die ersten Konflikte:	
vertraute, verfehlte Lösungsversuche	19
1.1.1. Verdrängen, totschweigen, unter den Teppich kehren, der Harmonie zuliebe?	19
1.1.2. Vorwürfe statt Klärung oder Schuld statt Gefühl	32
1.1.3. Versöhnung ohne Klärung oder »Schwamm drüber«	51
1.2. Die erste Konsequenz:	
Nebeneinander statt Miteinander oder der Wattebausch der funktionalen Distanz	60
1.3. Die zweite Konsequenz:	
Gegeneinander statt Füreinander oder »Dir werd' ich's zeigen«	63
1.4. Die Bedeutung nonverbaler Signale	65

<b>2. Ein bisschen Theorie – auch Fehler haben ihre Ordnung</b>	69	<b>3. Das EPL (Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)</b>	113
2.1. Belohnung und Bestrafung – Mechanismus der Liebe?	69	3.1. Inhalte und Durchführung	113
2.2. Bestrafende Kommunikation – Keine Chance für die Liebe!	73	3.2. Derzeitige Verbreitung des EPL	121
2.2.1. Die verhängnisvolle Kunst des indirekten Sprechens oder: Alles was ich sage, könnte gegen mich verwendet werden	75	3.3. Warum wirkt EPL?	122
– Erste Verschleierungsregel: Sag niemals »ich« zu dir!	76	3.4. Das EPL in der wissenschaftlichen Begleitung	124
– Zweite Verschleierungsregel: Wie es in dir aussieht, geht niemanden etwas an!	80	3.5. Der präventive Ansatz des EPL	126
– Dritte Verschleierungsregel: Sag's weder klipp noch klar!	83	3.6. Nachfolgeprogramme KEK und KOMKOM	127
2.2.2. Die verhängnisvolle Kunst des Nicht-richtig-Zuhörens oder: Solange ich nicht auf den anderen eingehe, bin ich der »Stärkere«	87	<b>4. Drei Paare, wie sie jede(r) kennt , zwei TrainerInnen, wie wir sie kennen, in einem EPL-Kurs, wie Sie ihn vielleicht kennenlernen</b>	131
– Erste Weghör-Regel: Das Pokerface	88	4.1. Drei »typisch riskante« Paarkonstellationen	131
– Zweite Weghör-Regel: Immer schön »cool« bleiben	90	4.1.1. Friedemann Heger und Clementia Pflieger und die Idealisierung	135
– Dritte Weghörregel: Ich weiß eh' schon, was du sagen willst	92	4.1.2. Karl Nudel und Diana Holz und die einseitige Dominanz	138
2.3. Partnerschaftliche Kommunikation ist lernbar	97	4.1.3. Viktor Hick und Viktoria Hacker und die zweiseitige Dominanz	141
2.3.1. Zehn wichtige Kommunikationsregeln	98	4.2. Individuelle Schwierigkeiten (und Stärken) dieser Paare im Kurs und ihre Fortschritte	144
2.3.2. Der kleine Unterschied im Gespräch oder Was macht man(n)/frau anders?	104	4.2.1. Karl und Diana im EPL-Paargespräch	145
2.3.3. Können Kommunikationsregeln auch missbraucht werden?	107	4.2.2. Friedemann und Clementia im EPL-Paargespräch	153
		4.2.3. Viktor und Viktoria im EPL-Paargespräch	161
		4.3. Möglichkeiten und Grenzen des EPL	168
		Autoren	171
		Links und Adressen	171
		Interaktive DVDs	173
		Literatur	174
		Register	177