

# Was die Liebe stark macht

## Vorwort

### Kapitel 1

#### Was erleben wir in Partnerschaften?

Von der Bindung an die Eltern zur Bindung an einen Partner

Die rückblickende Bewertung der Bindung zu den Eltern als Erwachsener

Bindung an andere

Bindung an den Partner

Bindungsstile und Beziehungserfolg

Bindungsstile, Kommunikation und emotionales Erleben

Ändert sich der Bindungsstil in einer Partnerschaft?

#### Was verstehen wir unter Liebe?

Liebe nach Schema F oder mehrere Stile der Liebe?

Gegenseitigkeit oder Gegensätzlichkeit der Liebesstile?

Liebe oder Streit? Liebe und Streit?

#### Erlebnishorizonte

Fünf Seiten der Partnerschaft:

Liebe, Konflikt, Sicherheit, Investment, Altruismus

Erlebnishorizonte in Forschung und Paarberatung

Testen Sie Ihre Erlebnishorizonte

Erlebnishorizonte und Glück

Erlebnishorizonte und Stabilität

#### Das große Dilemma: Wem kann ich vertrauen?

### Kapitel 2

#### Das lose Band, das Partner bindet

#### Schwächen als Stärken deuten

#### Angekommen in der Realität

#### Wie entstehen Erwartungen?

#### Fluch und Segen von positiven Illusionen

#### Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

#### Erklärungsstile in Partnerschaften

#### Fundamentaler Erklärungsfehler

#### Egozentrische Verzerrung

#### Selbstbegünstigende Verzerrung

#### Die wohlwollende Sicht des Partners

### Kapitel 3

#### Die Solidarität der Herzen

#### Wie entstehen Sympathien?

#### Welche Rolle spielt Ähnlichkeit bei der Begegnung zwischen Mann und Frau?

#### Anpassung der Einstellungen

#### Warum bevorzugen wir ähnliche Partner?

Auswahlprozess

Verfügbarkeit

Konkurrenzkampf

Verträglichkeit

Wann ist Ähnlichkeit wichtig?

Ziehen sich Gegensätze an?

Wie stehen die Partner zur Rolle der Hausfrau und des Ernährers?

**Nicht erst im Jenseits, sondern schon im Diesseits findet ein Ausgleich statt**

**Gerechtigkeit in Partnerschaften**

**Der konstruktive Umgang mit Ungerechtigkeit**

**Hedonismus oder Gerechtigkeit – was macht zufriedener?**

**Welche Erwartungen sollten erfüllt werden?**

## **Kapitel 4**

### **Lebensformen**

**Gemeinsam oder getrennt wohnen?**

**Liebe und Konflikt bei getrennt und zusammenlebenden Paaren**

**Hilfe von Freunden**

**Warum eine Heirat eine Partnerschaft verändert**

**Sind verheiratete Paare altruistischer als unverheiratete?**

**Die große Frage: Wollen wir (wirklich) Kinder?**

**Die Geburt des 1. Kindes**

Auswirkungen auf die Partnerschaft

Zufriedenheit mit der Partnerschaft

**Veränderungen der Liebe über die Zeit**

**Pragmatische und altruistische Liebe als Einflüsse in einem Kreisprozess**

**Altruistische Liebe als Puffer gegen egozentrische Fehleinschätzungen**

## **Kapitel 5**

**Realitätstest für Träume**

**Konflikte in Partnerschaften**

Bindungsstile und Konfliktverhalten

Vier apokalyptische Reiter

Kritik

Verachtung

Rechtfertigung

Rückzug

Geschlechterunterschiede im Konfliktverhalten

Pessimistischer Erklärungsstil

Problemlösungsstrategien

Sexualität

Verteilung der Hausarbeit

**Psychische und soziale Belastungen**

**Untreue und Eifersucht**

Untreue

Warum sind Menschen untreu?

Ist man untreu, wenn man flirtet?

Beziehungsprobleme

Persönlichkeit  
Liebe und Bindung  
Sexuelle Einstellungen  
Untreue kündigt sich an

Eifersucht

Ist Eifersucht messbar?  
Analogien  
Exzessive Eifersucht  
Wildern

Verzeihen

Vergessen, Nachsicht und Verleugnung  
Reaktionsweisen auf Verletzungen  
Prozess des Verzeihens

## **Kapitel 6**

### **Trennung und Neuanfang**

#### **Trennung**

Bindungsstile  
Liebesstile  
Frühere Zufriedenheit mit der Partnerschaft  
Erlebnishorizonte  
Veränderungen und Belastungen nach der Scheidung  
Geschlechterunterscheide in den Reaktionsweisen auf eine Trennung

#### **Trennung als Herausforderung**

#### **Neuanfang – aus den Fehlern lernen**

Wie lerne ich einen neuen Partner kennen?

#### **Literatur**