

Inhalt

Vorwort	9		
Einführung	12		
Kapitel I:			
Glücklich, „bis dass der Tod uns scheidet“	16		
I.1. Partnerschaft heute	16		
I.2. Vom Verliebtsein bis zum Ruhestand	19		
Kapitel II:			
Frisch verliebt – 1. Phase	23		
II.1. Die Hormone regieren	24		
II.2. Von Außenwirkung zum Innenleben	28		
II.3. Unser aller Bedürfnisse	44		
II.4. Faszination des Andersseins (Polarität)	49		
II.5. Aus Frauensicht – aus Männersicht	62		
Kapitel III:			
Wenn der Lack abblättert – 2. Phase	65		
III.1. „Wir ziehen zusammen“	68		
III.2. Werte auf dem Prüfstand	79		
III.3. Die Macht der Glaubenssätze	89		
III.4. Königsweg Bedürfnisse erfüllen	97		
III.5. Kommunikation in der Partnerschaft	116		
III.6. Lernfeld Partnerschaft	135		
III.7. Prinzipien einer erfüllten Partnerschaft	164		
III.8. Aus Frauensicht – aus Männersicht	185		
Kapitel IV:			
Kinder mischen die Karten neu – 3. Phase	192		
IV.1. Geänderte Prioritäten	193		
IV.2. Geänderte Glaubenssätze	203		
IV.3. Karriere und Familie unter einen Hut bringen	211		
IV.4. Qualitätszeit	226		
IV.5. Aus Frauensicht – aus Männersicht	236		
		Kapitel V:	
		Endlich(?) wieder nur zu zweit – 4. Phase	240
		V.1. Es hat sich doch angebahnt	240
		V.2. „Bruch“ zum Aufbruch	248
		V.3. Wieder „frei“ erst mit 60	257
		V.4. Aus Frauensicht – aus Männersicht	266
		Kapitel VI:	
		Im Ruhestand – 5. Phase	271
		VI.1. Bedeutsamkeit schwindet	272
		VI.2. Nähe und Distanz neu austarieren	282
		VI.3. Krankheiten und Co. annehmen	287
		VI.4. Meine Lebensbilanz	294
		VI.5. Sexualität im Alter	297
		VI.6. Aus Frauensicht – aus Männersicht	301
		Fragen	304
		Index	307
		Literaturverzeichnis	309