

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	
<b>Treue in der heutigen Zeit</b> .....	<b>11</b>
<b>Teil I:</b>	
<b>Von Sinn und Unsinn eines Treueversprechens.</b> .....	<b>13</b>
<b>1. Kapitel</b>	
<b>Zwei Fälle von Untreue</b> .....	<b>15</b>
Anne und Dominik .....	15
Nicola und Heinz .....	16
Die Geschichte der beiden Paare .....	17
<b>2. Kapitel</b>	
<b>Untreue – eine Entwicklungschance?</b> .....	<b>21</b>
Anne und Dominik .....	21
Nicola und Heinz .....	24
<b>3. Kapitel</b>	
<b>Sinn eines Treueversprechens.</b> .....	<b>29</b>
Treue zu sich selbst und Treue zum anderen – ein Widerspruch? .....	29
Unsinn eines Treuegelöbnisses? .....	31
Vom Sinn eines Treueversprechens .....	33
Ein Blick zurück auf unsere beiden Paare .....	40
<b>4. Kapitel</b>	
<b>Wie Beziehungen erstarren</b> .....	<b>47</b>
Die Grunddynamik in der Entwicklung von Paarbeziehungen .....	47
Polarität und Polarisierung .....	49
Ein Grundmodell von Paarentwicklung und Paarkonflikten .....	53

Andere Formen von Polarisierung . . . . .	58
Grundbedürfnisse und Lebensthemen . . . . .	61
<b>5. Kapitel</b>	
<b>Das Wesen von Paarkonflikten . . . . .</b>	<b>67</b>
Paarkonflikte sind Polarisierungsprozesse . . . . .	67
Verhärtung an extremen Polen . . . . .	69
Drei Typen von Konfliktentwicklung . . . . .	71
<b>6. Kapitel</b>	
<b>Das Treueversprechen und die Paarkonflikte. . . . .</b>	<b>75</b>
Konflikte sind normal und notwendig . . . . .	75
Nochmals ein Blick auf die beiden Paare. . . . .	77
Sich füreinander entscheiden und sich aufeinander einlassen . . . . .	80
<b>Teil II</b>	
<b>Das Treueversprechen im Alltag der Partnerschaft. . . . .</b>	<b>87</b>
<b>7. Kapitel</b>	
<b>Austausch untereinander . . . . .</b>	<b>89</b>
Worin besteht der Austausch?. . . . .	89
Sachlicher und emotionaler Austausch. . . . .	92
Wechselseitige Initiative – Bereitschaft, sich darauf einzulassen . . . . .	95
Zurückgehen in die Vergangenheit der Beziehung . . .	96
Zurückgehen zu früheren Beziehungserfahrungen. . .	99
Zusammenhänge mit den Herkunftsfamilien . . . . .	100
Ziele: Was mit dem Austausch erreicht werden soll . .	103
<b>8. Kapitel</b>	
<b>Kompromisse schließen – Balance erreichen . . . . .</b>	<b>105</b>
Positive Sichtweise. . . . .	105
Was ist ein »konstruktiver Kompromiss«? . . . . .	106
Das Ziel: Balance statt erstarrter Polarisierung . . . . .	110
Vertrauen durch »Commitment« . . . . .	111
Vollständiger werden . . . . .	111
Verständnis füreinander und Toleranz . . . . .	112

## 9. Kapitel

<b>Bereitschaft, zu vergeben</b> .....	115
Verletzungen sind unvermeidbar.....	115
Verletzungen gefährden die Treue.....	117
Nur Vergeben hilft.....	118
Schritte des Vergebens und der Versöhnung.....	120
Was es noch zu beachten gilt.....	126
Treue und Vergebung.....	131

## 10. Kapitel

<b>Sexualität und Treue</b> .....	133
Das Dilemma.....	133
Zwei Arten von Sexualität.....	136
Was die Sexualität der Zugehörigkeit braucht.....	137

## 11. Kapitel

<b>Treue als gemeinsamer Prozess</b> .....	143
Das Treueversprechen erneuern.....	144
Das Treueversprechen im Alltag einlösen.....	148
Wachsendes wechselseitiges Vertrauen.....	150

## 12. Kapitel

<b>Treue und Trennung</b> .....	153
Agnes und Marc.....	154
Dorothee und Klaus.....	156
Treue zu sich selbst und Treue zum anderen.....	160

## 13. Kapitel

<b>Lob der Eifersucht</b> .....	163
Fort mit der Eifersucht?.....	163
Zwei Arten von Eifersucht.....	164
Eifersucht – ein Bedrohungssignal.....	166
Wenn die Eifersucht ganz fehlt.....	169

## Schluss

<b>»Das Ganze im Fragment«</b> .....	171
<b>Anmerkungen</b> .....	175
<b>Literatur</b> .....	177