

JOHN GRAY
Mars & Venus
im siebten Himmel

Beziehungsschule
für Männer und Frauen

Aus dem Amerikanischen
von Clemens Wilhelm

GOLDMANN VERLAG

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1. Liebe - das zentrale Bedürfnis	17
Die Spirale der Selbstliebe	21
Wie alles anfing	25
Es ist in Ordnung, sich selbst zu schätzen.	25
Es ist in Ordnung, Wünsche zu haben.	27
Es ist in Ordnung, man selbst zu sein.	29
Es ist in Ordnung, Fehler zu machen.	30
Es ist in Ordnung, sich auszudrücken.	31
2. Wie wir uns verstecken	33
Streber.	33
Kritiker.	35
Aufschneider.	37
Opfer.	39
Nette.	42
Selbstgerechte.	44
Zornige.	46
Maskenträger.	47
Leichtgläubige.	48
Schüchterne.	50
Angeber.	52

Einzelgänger	54
Märtyrer	57
Wie erfolgreich verstecken Sie sich?	59
3. Was geschieht in Beziehungen?	61
Warum es schief geht	62
Was kann man tun?	66
Von wem lernt man zu lieben?	69
Liebe neu lernen	70
Die Beziehungen bereichern	71
4.'Der Schlüssel: Die ganze Wahrheit sagen'	76
Der Eisbergeffekt	79
Im Herzen, nicht im Kopf leben	81
Was fühlen wir wirklich?	82
Festgefahren	85
5. Was geschieht, wenn man nicht die Wahrheit sagt	93
Die vier Warnzeichen	94
Widerstand	96
Groll	97
Ablehnung	98
Verdrängung	100
Warum man Gefühle verdrängt	106
Gefühle verschwinden nicht	108
Abstumpfung	110
Überreaktion	110
Raubbau am eigenen Körper	117

6. Gefühle sind unsere Freunde	120
Verdrängte Gefühle heilen	121
Therapeutische Heilung der Vergangenheit	125
Was man fühlen kann, kann man auch heilen	125
Die Kunst, Gefühle mitzuteilen	126
7. Was macht Beziehungen so paradox?	128
Das emotionale Band	128
Was man selbst unterdrückt, drückt der Partner aus	131
Warum Frauen manchmal überemotional zu sein scheinen	135
Warum Frauen übermäßig anhänglich werden können	137
Wie der Schaukeleffekt die Gefühle übersteigert	138
Spieglein, Spieglein an der Wand	140
Der Schaukeleffekt und die Eltern	141
Der Schaukeleffekt bei Kindern	142
Schaukelreigen	144
Wenn die Beziehung auseinander bricht	146
Wie man den Schaukeleffekt erkennt	147
Wie man mit dem Schaukeleffekt umgeht	148
8. Die Herzmethode	150
Die Wiederholungsmethode	151
Was Wiederholungen bewirken	152
Drei Grundschritte	154
Beispiele	156
Das Zornprogramm	168
Stufe 1: Auf sich selbst wütend werden	170
Stufe 2: Motivieren	171
Stufe 3- Eigenlob und Unterstützung	172

Die Liebesbriefmethode.	173
Der Zweck des Liebesbriefs.	175
Wortgefechte helfen nicht.	175
Wie man einen Liebesbrief schreibt.	176
Wie geht es nach dem Liebesbrief weiter?.	181
Regeln für das Lesen von Liebesbriefen.	182
Einen Liebesbrief an einen anderen als den Liebespartner schreiben.	183
Wenn der Partner den Liebesbrief nicht vorlesen oder selbst keinen schreiben will.	184
Nach dem Lesen.	185
Was tun in emotionalen Notfällen?.	186
Tipps für bessere Liebesbriefe.	187
Beispiele für Liebesbriefe.	196
9. Liebe allein genügt nicht	206
Um etwas bitten.	212
Liebe heißt nicht, immer nett zu sein.	219
Die Liebe aufkündigen.	226
Das Geschenk der Liebe.	230
Danksagung.	235