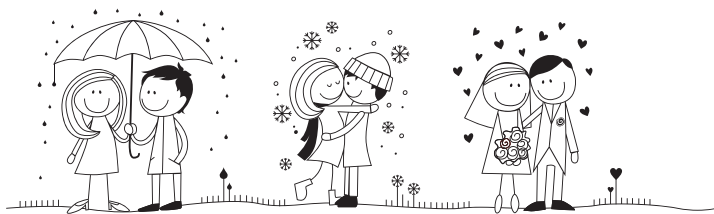


© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«  
(ISBN 978-3-86882-236-6)  
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Gabriela Friedrich



# Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster  
erkennen und auflösen: So machen Sie  
nie wieder dieselben Fehler

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«  
(ISBN 978-3-86882-236-6)  
2012 by mvvVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

## Inhalt

Die Geburt der Idee. Oder: Als ich mein lausiges Liebesleben satthatte	9
<b>1. DER UNBEKANNTE DRITTE</b>	
Oder: Das Unterbewusstsein als heimlicher Beziehungssaboteur	15
Die Macht des Autopiloten – Implizit und dominant	16
Liebeshürden aus Psychomüll – Klar erkannt ist halb beseitigt	24
Glaubenssätze – Die Saboteure im Hinterkopf	51
Der sichere Griff zum scheinbar falschen Mann – Was Frauen vom Hundeprofi lernen können	57
<b>2. EMOTIONALER HAUSPUTZ</b>	
Oder: Der BSFF-Schrubber	60
Diese Methode hat einen Haken – Sie müssen sie anwenden, damit sie wirken kann	61
Wunderwaffe BSFF – Die Spielarten der Methode	71
Der Körper sagt, was Sache ist – Indikatoren für den BSFF-Erfolg	80
BSFF aufgepeppt – Variationen und Affirmationen für noch mehr Wirk-Power	89
Frei für die Liebe – Kreative Anwendungsbeispiele aus der Praxis	102
<b>3. SCHLUSS MIT STREIT UND STRESS</b>	
Oder: Kommunikation und Konfliktlösung leicht gemacht	123
Vorbei mit der Endlosschleife – Der Tod des Murmeltiers	124

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt – Das Ende der Unschuld	125
Konfliktbewältigungsregeln für Gedächtnis-Schoner – Harmonisch streiten	130
Das elfte Gebot: Du sollst nicht langweilig sein – Kritik mit Entertainmentfaktor	135
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold – Kommunikation verbindet	142
Wie Männer auspacken – Was ihn motiviert, sein Innerstes zu offenbaren	146
Repairspülung für eine gesund glänzende Beziehung – Was Mitarbeitermotivation und Beziehungsglück gemeinsam haben	152
<b>4. ES PRICKELT UND PRICKELT UND PRICKELT</b> Oder: Wie die Liebe frisch bleibt	160
Nieder mit dem Beziehungsgrauschleier! – Die Händchen-halt- Erfolgsfaktoren	161
Evolutionsbedingtes Abflauen – Ein Hoch auf Dopamin und Oxytocin	161
Hot mit Kids – Elternschaft	163
Von Burnout und brennender Leidenschaft – Stress und sexuelle Probleme	168
Bitte lass mich dich vermissen! – Die klassische Wohnungsaufteilung	187
Von Ratten und Überraschungsmüslis – Alltagsroutine und Monogamie	192

© des Titels »Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst«  
(ISBN 978-3-86882-236-6)  
2012 by mvvVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

5. LIEBE? VERSPROCHEN!	
Oder: Das Wir-Bekenntnis	201
Gemeinsam zum Ziel – Bitte da lang! Oder doch nicht?	202
Alle Jahre wieder romantisch – Das Gelöbnis	209
6. HALBWEGS EIN HAPPY END	
Oder: Trennung muss kein Drama sein	213
Gehen oder bleiben – Der Weg zur Klarheit	214
Ach was ich dir noch sagen wollte – Danke	218
Das Urteil – Unschuldig!	222
Augen und Herz auf – Männer sind wunderbar	228
ZWEISAMKEIT DER GÜTEKLASSE A	
Oder: Das gute Gefühl	230
Lesefutter	237
Danksagung	238
Über die Autorin	239