

## Buchempfehlungen von mannaz – Dasein erleben e.V. für Paare und Beziehungen



### Liebe macht stark

<http://www.amazon.de/gp/product/3442162548/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

#### Produktinformation

Broschiert: 351 Seiten  
Verlag: Goldmann (Februar 2004)  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 3442162548

#### Kurzbeschreibung

Für viele Paare hört die Liebe irgendwann auf, Geborgenheit und Wärme zu vermitteln, Schmerz und Konflikte breiten sich aus. Gay und Kathlyn Hendricks haben in mehr als zwei Jahrzehnten gemeinsamer Arbeit Methoden und Spiele entwickelt, die helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Wer sich frei und glücklich fühlt, und - vor allem - wer Verantwortung für die Partnerschaft übernimmt, kann eine erfüllte Beziehung leben.

#### Über die Autoren

Gay Hendricks ist Professor für Psychologische Beratung an der University of Colorado und Autor zahlreicher Fachbücher. Er ist einer der führenden Verfechter der Integration von Bewusstsein und Körper. Kathlyn Hendricks ist Psychotherapeutin und Pädagogin sowie Co-Autorin ihres Mannes. Das Ehepaar lebt in Colorado Springs. Beide leiten das „Hendricks Institute for Bodymind Integration“, an dem Therapeuten in der Hendricks-Methode ausgebildet werden. Die beiden haben sich in Deutschland – in Fachkreisen und unter Laien – einen hervorragenden Namen aufgebaut.



### Die Wahrheit beginnt zu zweit

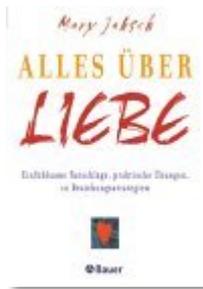
<http://www.amazon.de/gp/product/3499603799/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

#### Produktinformation

Broschiert: 280 Seiten  
Verlag: Rowohlt Tb.; Auflage: 23., Neuausg. (Oktober 2003)  
Sprache: Deutsch  
ISBN: 3499603799

#### Kurzbeschreibung

"Eigentlich wollten wir einfach glücklich sein, aber wir konnten nicht miteinander reden." Dieser Satz eines Paares, das sich trennte, ist für mich der typische Abgesang der heute allseits belasteten Beziehungen. Gibt es überhaupt noch eine Chance für eine bessere Beziehung? Ich glaube, ja. Miteinander reden macht glücklichere Paare. Nur wie? Der entscheidende Weg ist das wesentliche Zwiegespräch. Die in ihm enthaltenen Grundansichten aus der Psychoanalyse der Zweierbeziehung haben auch mein Paarleben tiefgreifend verändert. Ein Paar: "In den letzten drei Monaten mit Zwiegesprächen haben wir mehr voneinander erfahren als in zehn Ehejahren vorher."



### **Alles über Liebe**

<http://www.amazon.de/gp/product/3762608709/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

#### **Produktinformation**

Broschiert

Verlag: Bauer, Freiburg (2002)

ISBN: 3762608709

#### **Produktbeschreibung**

Ob Sie zu einem neuen Beziehungsabenteuer aufbrechen, eine Partnerschaft festigen wollen oder wenn sich erste Risse zeigen ... Sie bleiben zusammen, wenn Sie daran arbeiten! Mary Jaksch zeigt Ihnen, wie das geht. Wenn sich zwei Menschen in Liebe verbinden, bringen sie ihre persönliche Einstellung zum Leben mit. Alles über Liebe zeigt, wie Sie durch größeres Verständnis von sich selbst und Ihrem Partner und durch bessere Kommunikation Ihre Beziehungsträume leben, jeden Moment voll ausschöpfen, sich gegenseitig in der Entwicklung unterstützen und die Partnerschaft harmonisieren können.

Das kunstvoll gestaltete Buch beginnt mit den wesentlichen Zutaten für eine erfolgreiche Beziehung wie z. B. gegenseitige Achtung, Aufrichtigkeit, Nähe und Leidenschaft. Darüber hinaus bietet es wertvolle Ratschläge und praktische Übungen an, die dabei helfen, die Freuden einer Partnerschaft zu erkennen und alle Schwierigkeiten gemeinsam zu überwinden. Das Herzstück des Buches stellt zehn Strategien vor, die Ihr Liebesleben für immer verändern werden. Finden Sie heraus was Ihrer Partnerschaft gut tut und verwandeln Sie sie in Magie!

Die Autorin: Mary Jaksch



### **Das Nein in der Liebe**

<http://www.amazon.de/gp/product/3423350237/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

#### **Produktinformation**

Broschiert: 157 Seiten

Verlag: Dtv; Auflage: Neuaufl. (Januar 2001)

Sprache: Deutsch

ISBN: 3423350237

#### **Produktbeschreibung**

Der Schweizer Psychotherapeut Peter Schellenbaum plädiert für ein offenes Nein in der Liebe: Der Wunsch nach Abgrenzung ist notwendig zur Selbstverwirklichung; nur so wird ein offenes Ja zum Partner möglich. Eine echte Hilfeleistung für diejenigen, die Konflikte in der Liebesbeziehung akzeptieren und bewusst lösen wollen. Peter Schellenbaum, geboren 1939, arbeitet als freier Autor, Lehranalytiker, Dozent und Psychotherapeut in eigener Praxis. Er ist Leiter des von ihm gegründeten Instituts für Psychoenergetik.

#### **Klappentext**

Der Schweizer Psychotherapeut Peter Schellenbaum plädiert für ein offenes Nein in der Liebe: Der Wunsch nach Abgrenzung ist notwendig zur Selbstverwirklichung; nur so wird ein offenes Ja zum Partner möglich. Eine echte Hilfeleistung für diejenigen, die Konflikte in der Liebesbeziehung akzeptieren und bewusst lösen wollen.



## **Gelegenheit macht Liebe**

<http://www.amazon.de/gp/product/3499611694/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

### **Produktinformation**

Broschiert: 303 Seiten

Verlag: Rowohlt Tb.; Auflage: 2., Aufl. (August 2001)

Sprache: Deutsch

ISBN: 3499611694

### **Produktbeschreibung**

Erfolg oder Misserfolg in der Liebe -- kaum etwas anderes ist so entscheidend für die eigene Lebensqualität. Umso verwunderlicher, meint Michael Lukas Moeller, dass so wenig dafür getan wird. Warum gibt es eigentlich keine Ausbildung in Partnerschafts- und Liebesdingen, warum werkeln auf den Baustellen der Beziehungsarbeit lauter Dilettanten?

Mit seinem neusten Buch versucht der erfahrene Paartherapeut dieses Manko zu beheben und eine "Fortbildung in Partnerschaft" zu bieten, um die "Glücksbedingungen" der Zweisamkeit erkennen und schaffen zu können.

Eine Liebesbeziehung ist keine wartungs- und verschleissfreie Glücksmaschine. Moeller lässt keinen Zweifel, dass man sich von vielen falschen Erwartungen wie dieser erst lösen muss. Er weist jedoch einen zwar mühevollen, aber klaren Weg, auf den sich Paare begeben können, die in einer immer oberflächlicheren Welt nach Tiefe und Lebendigkeit in ihrer Beziehung suchen.

Wie in seinen früheren Büchern (z.B. Die Wahrheit beginnt zu zweit, Die Liebe ist das Kind der Freiheit) setzt sich Moeller auch diesmal sehr fundiert mit diesem ewigen Thema auseinander und beleuchtet es von vielen Seiten. Wohltuenderweise meidet er modisches "Frauen-sind-von-der-Venus-und-Männer-vom-Mars"-Gerede. Stattdessen propagiert er anhand konkreter Übungen und vieler Fallbeispiele die Entwicklung von Konflikt-, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit. Gleichzeitig vergisst er aber nie, dass die Liebe nicht im luftleeren Raum existiert, sondern von kulturellen und gesellschaftlichen Bedingungen abhängt.

Von der Masse der Ratgeberliteratur, die den Eindruck erweckt, mit ein paar schnellen Tipps sei es getan, hebt sich Gelegenheit macht Liebe sehr positiv ab und kann eigentlich allen Paaren (nicht nur solchen mit Problemen) wärmstens empfohlen werden. --Christian Stahl -- Dieser Text bezieht sich auf eine vergriffene oder nicht verfügbare Ausgabe dieses Titels.

### **Kurzbeschreibung**

Michael Lukas Möller

Es geht um die Qualität unserer bedeutendsten Beziehung. Sie hat unüberschätzbare Wirkungen: Sie bestimmt am stärksten über das Glück und Unglück unseres Lebens.

Sie ist der mächtigste Faktor für unser Gesunden und Erkrankten.

Sie beeinflusst tief gehend die Bindungsfähigkeit der nächsten Generation.

Viele Beziehungen dämmern nur dahin. Für alle, die ihre Paarbindung dennoch lebendig halten wollen, gilt es, immer wieder neue Gelegenheiten für ihre Liebe zu schaffen. Das gelingt, wenn die Partner ihre besten Liebesbedingungen, die identisch sind mit den Bedingungen der eigenen Lebendigkeit, herausfinden und verwirklichen. Denn die seelische Gleichung ist einfach: Unlust kommt auf, wenn diese untergründigen Bedingungen weder erkannt noch verwirklicht werden.

Lust entsteht, wenn die Liebesbedingungen des einen wie des anderen erfüllt sind. -- Dieser Text bezieht sich auf eine vergriffene oder nicht verfügbare Ausgabe dieses Titels.



## **Liebe ist (k)ein Kinderspiel.**

Von unseren Ängsten und der Kunst, aus Beziehungen zu lernen (Broschiert)

<http://www.amazon.de/gp/product/3928256726/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

### **Produktinformation**

Broschiert: 249 Seiten

Verlag: Schrodtt; Auflage: 1 (Januar 2001)

Sprache: Deutsch

ISBN: 3928256726

### **Produktbeschreibung**

Leider sagt der etwas triviale Titel sehr wenig über den hervorragenden Inhalt aus. Wie schon im ersten Buch "Liebeskummer lohnt sich doch" hilft dieses Buch wie kaum ein anderes, unsere (und damit auch die unseres Gegenübers) eingefleischten Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen. Es erklärt anschaulich, warum wir so reagieren, wie wir reagieren und wie die klassischen, unendlichen Beziehungsdiskussionen/-reaktionen entstehen. Mit vielen Beispielen aus seiner eigenen Erfahrung stellt Krishnananda die nötige Nähe zum Leser her. Man ist nicht allein mit seinen Verstrickungen, Launen und Gefühlen, von denen man oft gar nicht wußte woher sie kamen. Krishnananda erklärt logisch und sehr leicht verständlich, was das "innere Kind" in uns ist und wie wir mit ihm wieder eins werden können.

Dieses Buch hilft, sich selbst zu akzeptieren und den Druck wegzunehmen, man sei nicht genug unterhaltsam, locker, liebend oder tolerant. Und weil man sich auf einmal besser selbst versteht, sieht man natürlich auch die Reaktionen des Gegenüber, sei es Partner, Bekannter oder Kollege, auf einmal in einem anderen Licht.

Wer sich selbst kennenlernen möchte, dem kann ich dieses Buch nur wärmstens empfehlen.

### **Der Autor:**

Thomas Trobe Krishnananda



## Das neue 1x1 der Persönlichkeit

<http://www.amazon.de/gp/product/377426161X/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

### Produktinformation

Broschiert: 93 Seiten

Verlag: Gräfe & Unzer; Auflage: 3., Aufl. (März 2004)

Sprache: Deutsch

ISBN: 377426161X

### Produktbeschreibung

Aus der Amazon.de-Redaktion

Rockefeller bekannte sich einmal dazu, mehr Geld für die Fähigkeit zu zahlen, "Menschen richtig zu behandeln", als für jede andere. Wäre diese Haltung unter Vorgesetzten verbreitet, müsste man den handlichen Ratgeber von Erfolgsautor Lothar Seiwert und "Mastertrainer" Friedbert Gay wohl in Gold aufwiegen. Beide liefern auf gut 90 Seiten mit dem DISG-Modell eine griffige Methode zur besseren Selbst- und Fremdeinschätzung.

"DISG" steht für vier grundlegende Verhaltensstile -- dominant, initiativ, stetig, gewissenhaft --, denen die Basiseigenschaften extrovertiert/introvertiert und aufgabenorientiert/menschenorientiert zu Grunde liegen. Stark vereinfacht sind D-Typen durchsetzungsfähige Macher, I-Typen kontaktfreudige Enthusiasten, S-Typen verlässliche Teamplayer und G-Typen gründliche Perfektionisten. Keiner dieser "Typen" tritt in Reinform auf, jeder Mensch vereint Momente aller Verhaltensstile -- aber eben in unterschiedlicher Gewichtung. Wiegt man die Anteile genauer ab, gelangt man zu "15 klassischen DISG-Typen vom "Entwickler" und "Eroberer" über "Förderer" und "Spezialisten" bis zum "Praktiker" oder "Perfektionisten".

Seiwert/Gay verdeutlichen das Ende der 20er-Jahre vom US-Psychologen W. Moulton Marston entwickelte Modell an zahlreichen Beispielen; Tests zur Eigen- und Fremdbeurteilung erleichtern die Anwendung im Alltag. Anregungen zur Umsetzung in vier zentralen Lebensbereichen -- Zeitmanagement und Teamarbeit, Partnerschaft und Kindererziehung -- bilden den Mittelteil des Bandes. Das Schlusskapitel schult in der Fertigkeit, sich auf andere einzustellen.

Skeptikern mag das ein wenig zu sehr nach einem Rezeptbuch klingen. Und natürlich ist das Leben allemal bunter als jede Theorie. Dennoch: Der Band öffnet die Augen für die Variationsbreite menschlicher Charaktere und gibt eine Fülle von Tipps, sich geschickter auf sein Gegenüber einzustellen. Wer sie beherzigt, wird in die Lage versetzt, strategisch zu handeln statt nur reflexhaft zu reagieren. --Dr. Petra Begemann

### Kurzbeschreibung

Über Erfolg und Misserfolg entscheidet sehr oft der persönliche Umgang mit anderen. Daher ist es wichtig, die Mentalität und Einstellung meines Gegenüber zu kennen und mich darauf einzustellen - egal, ob es um Kollegen, Vorgesetzte, Kunden, Lebenspartner oder die eigenen Kinder geht. Mit Hilfe des praxisorientierten und leicht nachvollziehbaren DISG-Modells ermitteln Sie Ihre Stärken und erfahren, wie Sie andere Menschen besser einschätzen können. Ein umfassender Selbsttest sowie zahlreiche situationsbezogene Beispiele und konkrete Verhaltenstipps helfen, beruflich und privat die richtigen Signale zu setzen, Beziehungen positiv zu gestalten und das eigene Leben zu bereichern.



## **Miteinander reden 1-3**

<http://www.amazon.de/gp/product/3499622246/028-5945269-9074157?v=glance&n=299956>

### **Produktinformation**

Broschiert: 864 Seiten

Verlag: Rowohlt Tb. (November 2006)

Sprache: Deutsch

ISBN: 3499622246

### **Produktbeschreibung**

Oft hat man den Eindruck, überhaupt nicht zu verstehen, was der andere von einem will -- obwohl man doch jedes Wort, das er an einen richtet, klar und deutlich vernimmt. Wie bei allem, was einigermäßen komplex ist, ist die sprachliche Kommunikation störanfällig. Äußerst störanfällig sogar.

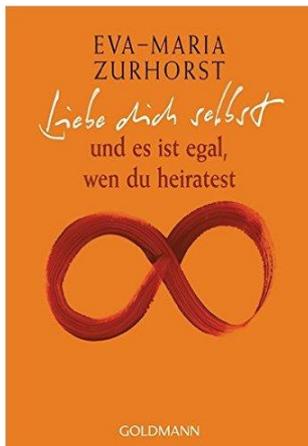
Friedmann Schulz von Thun hat seine wissenschaftliche Arbeit von Anbeginn dem Missverhältnis zwischen der Funktion und dem Funktionieren der zwischenmenschlichen Kommunikation gewidmet. Nach der Promotion über "Verständlichkeit der Wissens- und Informationsvermittlung" hat er nicht nur in rascher Folge zahlreiche wissenschaftliche Studien über das Gelingen und Misslingen des Miteinanderredens angestellt, er hat vor allen Dingen auch in der Praxis sehr erfolgreiche Trainingsprogramme erarbeitet, mit denen man die Verständlichkeit des sprachlichen Ausdrucks verbessern und Kommunikationsstörungen sowie die daraus entstehenden Konflikte auflösen kann.

Es ist nicht übertrieben, der mittlerweile millionenfach verkauften Trilogie Miteinander reden das Prädikat eines "Klassikers" der Kommunikationspsychologie anzuheften. Die hier anzuzeigende Sonderausgabe versammelt die zwischen 1977 (bzw. überarbeitet 1981) und 1998 erschienen Einzelbände mit den Untertiteln Störungen und Klärungen, Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung sowie Das "innere Team" und situationsgerechte Kommunikation.

Fazit: Für jeden, der darunter leidet, dass man ihn missversteht oder scheinbar "nicht verstehen will" und der darüber hinaus wissen will, weshalb auch er selbst andere oft nicht versteht und warum dies alles so ist und welche Auswege es gibt: Miteinander reden bietet befreiende Einsichten, die die inneren Voraussetzungen für die Fähigkeit zum echten Dialog schaffen. --Andreas Vierecke -- Dieser Text bezieht sich auf eine andere Ausgabe: Broschiert .

### **Kurzbeschreibung**

• Gesamtauflage: Über 2 Millionen • Seit 25 Jahren erfolgreich bei rororo • Die Standardwerke der Kommunikationspsychologie • Einmalige Jubiläumsedition zum Sonderpreis



### **Liebe Dich selbst**

und es ist egal wen Du heiratest

[http://www.amazon.de/Liebe-dich-selbst-egal-heiratest/dp/3442219035/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1463489275&sr=8-1&keywords=zurhorst](http://www.amazon.de/Liebe-dich-selbst-egal-heiratest/dp/3442219035/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1463489275&sr=8-1&keywords=zurhorst)

#### **Produktinformation**

**Taschenbuch:** 400 Seiten

**Verlag:** Goldmann; Auflage: 1. (10. August 2009)

**Sprache:** Deutsch

**ISBN-10:** 3442219035

**ISBN-13:** 978-3442219032

»Die meisten Scheidungen sind überflüssig«, glaubt Eva-Maria Zurhorst. Anhand zahlreicher Beispiele macht sie deutlich, woran es hakt, wenn vom Anfangsglück einer Partnerschaft nicht mehr viel übrig ist außer Enttäuschung und Wut oder warum die Erwartung, dass mit dem nächsten Partner alles besser werde, falsch ist. Die Autorin zeigt, wie wir die Partnerschaft als Entwicklungsweg nutzen können. Denn eine tiefe Beziehung und Liebe sind gerade dort möglich, wo wir die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben haben.



### **Liebe Dich selbst**

und freu Dich auf die nächste Krise

[http://www.amazon.de/Liebe-dich-selbst-n%C3%A4chste-Krise/dp/3442219698/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1463489275&sr=8-2&keywords=zurhorst](http://www.amazon.de/Liebe-dich-selbst-n%C3%A4chste-Krise/dp/3442219698/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1463489275&sr=8-2&keywords=zurhorst)

#### **Produktinformation**

**Taschenbuch:** 384 Seiten

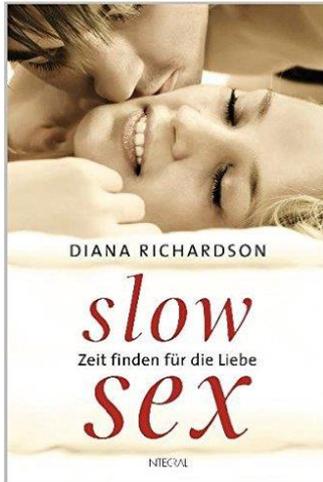
**Verlag:** Goldmann Verlag (17. Oktober 2011)

**Sprache:** Deutsch

**ISBN-10:** 3442219698

**ISBN-13:** 978-3442219698

Bestseller-Autorin Eva-Maria Zurhorst zeigt hier, zusammen mit ihrem Mann Wolfram, die nächsten Schritte aus der Beziehungskrise hinein in das Abenteuer Ehe-Alltag. Auf eine sehr persönliche und berührende Art erhält der Leser bisweilen unbequeme, jedoch wirkungsvolle Antworten. Er lernt, die schwierigen Zeiten einer Partnerschaft als kraftvolle und heilsame Chance für Wachstum zu nutzen. Die Autoren zeigen u.a., wie wichtig Phasen des Alleinseins für Singles und Paare sind und welche Möglichkeiten dabei entstehen, sich für Verbindung und Nähe zu öffnen.



### Slow Sex: Zeit finden für die Liebe

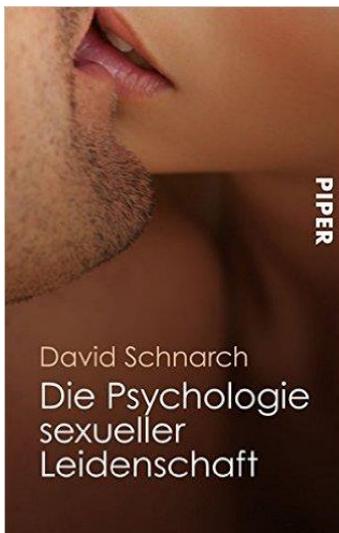
[http://www.amazon.de/Slow-Sex-Zeit-finden-Liebe/dp/377879230X/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1463489662&sr=8-1&keywords=slow+sex](http://www.amazon.de/Slow-Sex-Zeit-finden-Liebe/dp/377879230X/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1463489662&sr=8-1&keywords=slow+sex)

#### Produktinformation

**Gebundene Ausgabe:** 240 Seiten  
**Verlag:** Integral; Auflage: 5 (3. Oktober 2011)  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN-10:** 377879230X  
**ISBN-13:** 978-3778792308

Stress und Hektik prägen unser Leben – und mittlerweile auch das Kostbarste und Intimste, was wir haben: unsere Sexualität. Die Folge: In immer mehr Partnerschaften ist Sex alles andere als befriedigend und erfüllend.

„Slow Sex“ eröffnet einen Weg für alle Liebenden, um ihre Sexualität dauerhaft spannend und intensiv, auch bis ins hohe Alter, zu erleben: sich Zeit für die Liebe nehmen, den Körper spüren, sich mit dem Partner verbinden, jeden Moment und jede Berührung bewusst wahrnehmen und genießen. So wird die heilende und spirituelle Kraft der Erotik freigesetzt und Sex zu einem wirklichen Akt der Liebe. Mit praktischen Übungen und Illustrationen zeigt die Autorin, wie die Partnerschaft transformiert werden kann: Entspannung statt Leistungsdruck, Kreativität statt Wiederholung, liebevolles Geben und Nehmen statt Sexgymnastik mit alleiniger Fixierung auf den Orgasmus.



### Die Psychologie sexueller Leidenschaft

[http://www.amazon.de/Psychologie-sexueller-Leidenschaft-David-Schnarch/dp/3492251374/ref=sr\\_1\\_3?ie=UTF8&qid=1463490378&sr=8-3&keywords=schnarch](http://www.amazon.de/Psychologie-sexueller-Leidenschaft-David-Schnarch/dp/3492251374/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1463490378&sr=8-3&keywords=schnarch)

#### Produktinformation

**Taschenbuch:** 512 Seiten  
**Verlag:** Piper Taschenbuch; Auflage: 5. (Februar 2009)  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN-10:** 3492251374  
**ISBN-13:** 978-3492251372

»David Schnarch zeigt, dass Liebesbeziehungen zu einer Differenzierung des Selbst herausfordern. Man muss lernen, sich dem Partner gegenüber mit echten Gefühlen zu zeigen und in der Intimität bei sich selbst zu bleiben. Das ist eine sehr hohe Anforderung, deren Erfüllung oft schwierig und schmerzlich ist. Intimität und enge Bindung sind nach Schnarch nur möglich, wenn die Autonomie der Partner gesichert bleibt. Erst das eröffnet die Möglichkeit, die Beziehung auch sexuell spannungsgeladen und lebendig zu erhalten.«