

Elisabeth Lukas Familienglück

VERSTEHEN
ANNEHMEN
LIEBEN

Kösel

ISBN 3-466-36578-3

© 2001 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Umschlag: Kaselow-Design, München

Umschlagmotiv: Mauritius/PowerStock

Kalligraphien: Maria de Lourdes Stiegeler

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

Inhalt

DIE VORBEREITUNG FÜREINANDER

Familienglück bedeutet Seelenfrieden	11
Die »liebenswürdige« Ausstrahlung	17
Der Verzicht auf Dauerklagen	23
Die Sache mit dem Gebrauchtwerden	29
Hilfsbereitschaft, die den Helfer meint	35
Vom Gönnen und vom »Licht verschenken«	42
Die »Kleinodien« Zeit und Respekt	48
Verletzte Menschen danken nicht?	55
Verlorener Sohn – verlorener Vater?	62
Verzeihen braucht kein Vergessen	69

DAS GESPRÄCH MITEINANDER

»Kindereien« der Gesprächsführung	77
Labilität als Verständigungshindernis	82
Wie vieles hängt an der Kommunikation!	87
Fünf in Humor verpackte Todsünden	92
»Ich tu's nicht mehr, und basta!«	97
Drückeberger und Double-bind	103
Lachen als stärkende Vitaminspritze	109
Vom Missverständnis zur Feindschaft	114
»Circulus vitiosus« in der Ehe	120
Ein Schlüssel zum Wieder-gut-Werden	125

DIE LIEBE
ZUEINANDER

Unglückliche Liebe gibt es nicht	133
Neuanfang nach dem Scheitern?	139
Friede trotz unterschiedlicher Werte	144
Zwei wichtige Tipps für Eheleute	150
Und wenn einer seelisch gestört ist?	157
Richtlinien für mit-leidende Angehörige	163
Realistisch-optimistische Weltsicht	168
Der inneren Stimme gehorchen	172
Die Liebe ist stärker als der Tod	178
Eine Bildgeschichte zum Ausklang	184
Anmerkungen	186
Über die Autorin	188