

NICKY & SILA LEE



DAS EHE-BUCH

**Schritt für Schritt zu einer
erfüllten Partnerschaft**

Mit einem Vorwort von Nicky Gumbel

Aus dem Englischen von Eva-Maria Nietzsche
Überarbeitet durch Wolfgang Buck

GerthMedien

**Überarbeitete
Neuaufgabe**

Inhalt

Vorwort von Nicky Gumbel.....	7
Vorwort von Nicky und Sila Lee	9
Einführung – Ehe ist	11
Tragfähige Fundamente bauen	25
1. Eine langfristige Perspektive gewinnen	26
2. Erfolg planen	38
Die Kunst zu kommunizieren	55
3. Wie man effektiver miteinander redet	56
4. Wie man effektiver zuhört.....	70
Liebe ist	87
5. Die fünf Sprachen der Liebe.....	88
6. Worte und Taten	98
7. Zeit, Geschenke und Berührungen	107
Konfliktbewältigung	117
8. Unterschiede wertschätzen.....	118
9. Konzentration auf die Ursache des Konflikts.....	140
10. Unser Leben auf das Wesentliche ausrichten	153
Die Kraft der Vergebung	165
11. Wie kann die Vertrautheit verloren gehen?	166
12. Wie kann die Vertrautheit wiederhergestellt werden?	180

Eltern und Schwiegereltern	197
13. Wie man eine gute Beziehung zu Eltern und Schwiegereltern pflegt.	198
14. Wie man sich von der elterlichen Kontrolle löst	220
15. Wie man Verletzungen aus der Kindheit bewältigen kann	232
Zärtlichkeit und guter Sex	247
16. Sex – worum es eigentlich geht	248
17. Sechs Kennzeichen einer guten Liebesbeziehung.	258
18. Unsere Ehe schützen	276
19. Das Sexualleben lebendig halten	288
Epilog	299
20. Die Chance für ein ganzes Leben	300
Anhang 1. Bereit zur Ehe?	307
Anhang 2. Verlobung, Sex und Flitterwochen	315
Anhang 3. Einen Haushaltsplan aufstellen.	327
Anhang 4. Gemeinsam beten.	334
 Anmerkungen	 341
 Bibliografie	 348

KONFLIKT- BEWÄLTIGUNG

