

# Wie machen wir unsere Ehe "affärensich"?

## I. Was ist eine Affäre eigentlich? Wo fängt sie an?

## II. Warum schlittern Männer und Frauen in eine Affäre hinein?

- A. Bedürfnisse und der Charakter der untreuen Person
- B. Versteckte Problemfelder die eine Ehe besonders verwundbar machen
- C. Ungesunde Beziehungsmuster

## III. Wie kann ein Paar ihre Ehe vor Untreue schützen?

## IV. Das Trauma der Entdeckung

- A. Warnsignale (bzw. Zeichen) der Untreue
- B. Mögliche Reaktionen des untreuen Partners
- C. Typische Reaktionen des betrogenen Partners

## V. Erste Hilfe nach der Entdeckung einer Affäre

- A. Die Verantwortung des untreuen Partners
- B. Tägliche Überlebensstrategie für das Paar
- C. Erste Schritte zur Erholung vom Trauma

## VI. Langzeit Heilung und Wiederherstellung der Ehe nach einer Affäre

- A. Geduld als wesentlicher Faktor im Heilungsprozess
- B. Den Schaden reparieren
- C. Ein neues Fundament bauen
- D. Vergebungsschritte in die Zukunft

\*\*\*

**Quelle:** Shirley Glass, Die Psychologie der Untreue, Klett-Cotta 2015, (engl. Not just Friends, 2003)