

Guy Bodenmann

Streß und Partnerschaft

Gemeinsam den Alltag bewältigen

Verlag Hans Huber
Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

INHALTSVERZEICHNIS

THEORETISCHER TEIL.....	9
EINLEITUNG.....	11
WAS IST STRESS ?.....	14
Streß ist ein subjektives Geschehen.....	17
Positiver und negativer Streß.....	17
Die Rolle der Einschätzung einer Situation für Entstehung und gefühlsmäßige Einfärbung von Streß.....	18
URSACHEN FÜR STRESS.....	22
Wir sind uns häufig selber die größte Streßursache.....	23
Meist sind es Mehrfachbelastungen, die uns an den Kragen gehen.....	24
Erst auf die Dauer wird Streß gefährlich.....	25
ARTEN VON STRESS.....	26
Kritische Lebensereignisse.....	26
Entwicklungsaufgaben.....	29
Tägliche Widrigkeiten.....	30
STRESSTOLERANZ.....	34
STRESS UND PERSÖNLICHKEIT.....	38
Die Verdränger.....	38
Die Vigilanten oder Aufmerksamen.....	39
Die Ehrgeizigen (Typ-A-Verhaltensmuster).....	39
Die Streßprofis oder Abgehärteten.....	39
WORAN MERKEN SIE, DASS SIE GESTRESST SIND?.....	40
Körperliche Anzeichen von Streß.....	40
Physiologische Anzeichen von Streß.....	41
Psychische Anzeichen von Streß.....	43
Anzeichen im Verhalten, die auf Streß schließen lassen.....	43
WELCHE FOLGEN HAT STRESS ?.....	44

AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE PARTNERSCHAFT.....	46
Direkte negative Einflüsse von Streß auf die Partnerschaft ..	47
Indirekte negative Einflüsse von Streß auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Kommunikation.....	48
Indirekter negativer Einfluß von Streß auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Gesundheit.....	48
Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Streßtypen auf die Partnerschaft ?.....	51
Tägliche Kleinigkeiten sind am schädlichsten für die Partnerschaft.....	51
WIE WICHTIG SIND HÄUFIGE STRESSSITUATIONEN FÜR DIE PARTNERSCHAFT WIRKLICH?.....	53
Welche Rolle spielt beruflicher Streß?.....	53
Welche Rolle spielt die Schwiegermutter?.....	54
Welche Rolle spielen Nähe und Distanz zwischen den Partnerinnen?.....	56
Welche Rolle spielen Unterschiede zwischen den Partnerinnen?.....	57
Welche Rolle spielt die Sexualität?.....	58
Welche Rolle spielt Untreue?.....	58
Welche Rolle spielen Kinder?.....	60
Welche Rolle spielt Kinderlosigkeit?.....	61
WIEVIEL STRESS HABEN SIE?.....	62
PRAKTISCHER TEIL.....	64
WIE SIE IHREN UMGANG MIT STRESS VERBESSERN KÖNNEN.	65
Vermeiden Sie unnötigen Streß.....	65
Bauen Sie ein hedonistisches Repertoire auf.....	74
Wie Sie mit Streß umgehen können, wenn er nicht vermeidbar ist.....	78
Wie Sie Streß individuell bewältigen können.....	84

VERBESSERUNG DER STRESSBEWÄLTIGUNG ALS PAAR.....	100
Verbesserung der Wahrnehmung von Streß	
beim Partner/bei der Partnerin.....	101
Teilen Sie Ihren Streß klar und unmißverständlich mit.....	105
Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Ihre Gefühle in der	
Streßsituation mit.....	108
Die Erkundung von Gefühlen bei der verbal expliziten	
Streßäußerung.....	112
GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG BEI DER BEWÄLTIGUNG VON	
STRESS.....	119
Wann soll die Partnerin/der Partner, wann sollen gute	
Freundinnen oder Verwandte um Unterstützung	
angegangen werden?.....	135
WIE KÖNNEN SIE GEMEINSAM MIT STRESS UMGEHEN?.....	137
Wie Sie sachbezogenen Streß gemeinsam lösen können	138
Wie Sie emotionalen Streß gemeinsam bewältigen können	143
Geben Sie Tätigkeiten und Aufgaben an Ihren Partner	
/Ihre Partnerin ab, wenn Sie überfordert sind.....	146
ACHTEN SIE AUF GERECHTIGKEIT UND FAIRNESS IN DER	
PARTNERSCHAFT.....	147
Seien Sie zu Kompromissen in der Partnerschaft bereit....	148
WAHREN SIE DIE KOMMUNIKATION UNTER STRESS.....	150
Formen von negativer Kommunikation.....	152
Häufig bricht die Kommunikation erst unter Streß	
zusammen.....	158
Streß wirkt sich nur dann negativ auf die Kommunikation	
aus, wenn ungünstig mit Belastungen umgegangen wird....	159
Wie Sie negative Auswirkungen von Stress auf die	
Kommunikation vermeiden können.....	159
INSTALLIEREN SIE IN IHREM ALLTAG EINE PAAR-	
KOMMUNIKATIONSRUNDE.....	167
VERSÖHNUNG UND ENTSCHULDIGUNG.....	169

Wo KÖNNEN SIE ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE
PARTNERSCHAFT FINDEN?.....179
 Das Lernprogramm für Paare (EPL) in Deutschland.....183
 Das Freiburger Streßpräventions-Training.....184
LITERATURVERZEICHNIS.....186

ANHANG: ÜBUNGSBLÄTTER.....199