

**Guy Bodenmann**

# **Bevor der Stress uns scheidet**

Resilienz in der Partnerschaft

2., unveränderte Auflage

 **hogrefe**

# Inhalt

Vorwort .....	13
Stress – Gift für Paarbeziehungen .....	17
Liebe will gepflegt werden .....	23
Was viele glauben: Man muss nichts Besonderes für die Liebe tun .....	24
Was einigen fehlt: Kompetenzen zur Pflege der Liebe .....	27
Was die meisten vernachlässigen: Die Pflege der Liebe im Alltagsstress .....	29
Was jeder Partnerschaft zusetzt .....	31
Verlorene Würze .....	32
Unrealistische Erwartungen .....	34
Veränderter Blick .....	36
Wegwerfmentalität .....	38
Was ist Stress? .....	43
Stress als Situation .....	44
Stress als Reaktion .....	55

Stress als Zusammenspiel zwischen Person und Umwelt .....	58
Erste Bewertung: Wie wichtig ist die Situation? .....	59
Zweite Bewertung: Was kann man dem Stress entgegenhalten? .....	68
Weiß man, wie der Partner empfindet? .....	73
Die Bedeutung von Alltagsstress .....	80
Auf das Ausmaß kommt es an .....	83
Wenn der Stress lange nachhallt .....	83
Die Wirkmächtigkeit persönlicher Konstrukte .....	87
Konstrukt, nicht kompetent zu sein .....	89
Leistungskonstrukt .....	90
Konstrukt der Angepasstheit .....	91
Kontrollkonstrukt .....	92
Konstrukt der sozialen Bewertung .....	93
Konstrukt der Gerechtigkeit .....	94
Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft .....	97
Wenn der Stress von außen kommt .....	97
Anderes ist wichtiger als die Partnerschaft .....	102
Stress macht gereizt oder verschlossen .....	106
Stress schadet der Gesundheit .....	108
Stress offenbart persönliche Schwachstellen .....	110
Stress ist ein Lustkiller .....	111
Wenn der Wurm im Paar selbst liegt .....	113
Unterschiedliche Vorstellungen .....	114
Unterschiedliche Bedürfnisse .....	115
Störende Gewohnheiten des Partners .....	117

Wenn der Partner nicht genügt .....	118
Sorge um den Partner .....	119
Ungleichgewicht zwischen den Partnern .....	120
Belastendes Geheimnis .....	121
Gemeinsame Geheimnisse .....	123
Resümee .....	124
<b>Wie man individuellen Stress bewältigen</b>	
<b>kann .....</b>	<b>127</b>
Vermeiden von unnötigem Stress .....	127
Achtsamerer Umgang mit sich selbst .....	128
Gesunde Lebensweise .....	132
Auf die Ernährung achten .....	132
Soziale Kontakte gestalten .....	134
Keine Monotonie im Beziehungsleben	
aufkommen lassen .....	134
Mehr Hedonismus im Leben .....	135
Strategien bei nicht vermeidbarem Stress .....	139
Problem- und emotionsbezogene	
Stressbewältigung .....	140
Entspannung als wichtiges Element zur	
Gefühlsberuhigung .....	150
Realistische Einschätzung der Situation .....	154
<b>Wie man als Paar Stress bewältigen kann .....</b>	<b>161</b>
<b>Den Stress des Partners besser wahrnehmen .....</b>	<b>162</b>
Nonverbal geäußelter Stress ist schwierig	
zu erkennen .....	164
Verbal geäußelter Stress ist klarer	
einzuschätzen .....	165

Sich eindeutig und klar mitteilen .....	167
Auf emotionale Erkundungsreise gehen .....	173
Gefühlserkundung – hilfreich für Frauen und Männer .....	176
Gemeinsam ist man stark .....	178
Den Partner sachbezogen unterstützen .....	179
Den Partner emotionsbezogen unterstützen .....	180
Die 3-Phasen-Methode zur Strukturierung von Stressgesprächen .....	183
Voraussetzungen für die Gefühlserkundung .....	188
Den Partner ernst nehmen .....	188
Gute Unterstützung heißt nicht alles tragen .....	190
Das richtige Maß an Fürsorge finden .....	191
Kein Öl ins Feuer gießen .....	192
Manchmal braucht man einfach Ruhe .....	194
Feedback ist wichtig .....	195
Wann ist Unterstützung angebracht? .....	197
Was tun, wenn beide im Stress sind? .....	198
Wann ist Unterstützung von anderen angebracht? ...	201
Am gleichen Strang ziehen .....	202
Sachbezogenen Stress gemeinsam bewältigen .....	204
Emotionsbezogenen Stress gemeinsam lösen .....	207
Gegenseitiges Geben und Nehmen .....	209
Wer unterstützt besser, Frauen oder Männer? .....	210
Streitkultur unter Stress .....	213
Kommunikationsformen bei Paaren .....	213
Alltagskommunikation .....	214
Konfliktkommunikation .....	215

Formen von negativer Kommunikation bei	
Konflikten .....	216
Verallgemeinernde Kritik .....	216
Defensive Kommunikation .....	217
Verächtliche Kommunikation .....	218
Dominante Kommunikation .....	218
Provokative Kommunikation .....	219
Rückzug von der Kommunikation .....	219
Die Wirkung negativer Kommunikationsformen .....	220
Strategien für eine positive Kommunikationskultur ....	221
Die Ruhe wahren .....	222
Sich erklären statt kämpfen .....	223
Konstruktiv bleiben .....	223
Stopp, wenn es zu viel wird .....	227
Paarkommunikationsrunde .....	228
Versöhnung und Entschuldigung .....	230
Das Wichtigste noch mal in Kurzform .....	235
Wenn Sie mehr Unterstützung brauchen .....	243
Ausgewählte Fachliteratur .....	247
Anhang: Arbeitsblätter .....	251