

Joachim Engl / Franz Thurmaier

Damit die Liebe bleibt

**Richtig kommunizieren in mehrjährigen
Partnerschaften**

Verlag Hans Huber

Anschrift der Autoren:

Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie
Rückertstr. 9, 80336 München
Fon: (089) 5443 11-0
www.institutkom.de

Programmleitung: Tino Heeg
Lektorat: Lisa Binse, Rheda-Wiedenbrück
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Satzkiste GmbH, Stuttgart
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2012

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-85087-0

Inhaltsverzeichnis

Kommunikation ist nicht alles, aber 9

1 Teil

Was Sie über Kommunikation und Partnerschaft wissen sollten 11

1. **Kommunikation und Beziehungsglück hängen zusammen 13**
 - Sich verstehen ist nicht selbstverständlich 13
 - Der Ton macht die Musik 14
 - Gute Kommunikation ist lernbar 14
2. **Die Beziehungsqualität und ihre Bedeutung. 17**
 - Operationalisierung des Eheglücks 18
 - Korrelationen mit dem Beziehungsglück 19
 - Mögliche Konsequenzen mangelnder Partnerschaftsqualität und -stabilität 19
3. **Zwei Annahmen über partnerschaftliche Interaktionen: Reziprozität und Zwangsprozess. 23**
 - Ausgewogenheit in der Partnerschaft: Reziprozität 23
 - Der Zwangsprozess 25
4. **Was Kommunikationsqualität für die Beziehung bedeutet. 27**
 - Problembereiche und Problembelastung 27
 - Interaktionsqualität als Prädiktor des Eheverlaufs 28
 - Kommunikationsmuster zufriedener und unzufriedener Paare. ... 29
 - Belohnung und Bestrafung. 29
 - Auf der Kippe: das Balancemodell von Gottman 32
 - Wachsende Anforderungen an die partnerschaftliche Interaktion . 35

2. Teil

Wie Sie die Kommunikation in Ihrer Partnerschaft verbessern können 37

5. **Und wie steht's mit der Partnerschaft? 39**
 - Zwei Fragebögen 39
 - Partnerschaftsfragebogen (PFB) 39
 - Problemliste (PL) 42

6. Was bei der Problembewältigung hilft	45
Therapeutische Wirkvariablen nach Grawe	45
Prinzipien erfolgreicher Prävention	49
7. Die Kommunikationstrainings EPL, KEK und KOMKOM	51
Zielgruppen, Settings und Befunde	51
Das Programm KEK im Detail	54
8. Zehn Regeln für Paargespräche	63
9. Tipps für das Selbstgespräch	67
Unangenehmes mitteilen	67
Angenehmes mitteilen	69
10. Probleme richtig angehen	71
11. Die Partnerschaft im Blick behalten	73
Veränderungen und Neuorientierungen	73
3. Teil	
Fehler und Möglichkeiten der Kommunikation in Szene gesetzt	77
12. Die interaktive DVD zur Paarkommunikation	79
Nutzung der DVD	79
Bedienung der DVD	83
Die DVD-Familie	84
Paarsituationen	85
I. Ein Tier für Paula	86
Ausgangssituation	87
a) Eskalation: „Wie Hund und Katz“	89
b) Manipulieren und Abwiegeln: „Nur für die Katz“	93
c) Klärung: „Nicht auf den Hund kommen“	97

II. Der erledigte Hochzeitstag	100
Ausgangssituation	101
a) Eskalation: „Knäckebröt statt Kuchen“	103
b) Vermeidung: „Kein Frühstück, kein Abendessen“	107
c) Klärung: „Mehr Zeit zu zweit“	111
III. Wenn es dick kommt.	114
Ausgangssituation	115
a) Eskalation: „Du machst alles kaputt!“	117
b) Resignation: „Es ist eh’ alles vorbei“	121
c) Klärung: „Wir zwei finden eine Lösung“	125
IV. Der neue Job	128
Ausgangssituation	129
a) Eskalation: „Streit vor Freunden“	131
b) Relativierung: „Man muss es mal global sehen“	135
c) Klärung: „Dein Job in meinem Ohr“	139
Literaturverzeichnis	143
Kontaktadressen	147
Autoren	149
Impressum DVD	150