

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 Wurze	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
Wie man individuellen Stress bewältigen kann	127
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
Wie man als Paar Stress bewältigen kann	161
Den Stress des Partners besser wahrnehmen	162
Nonverbal geäußerter Stress ist schwierig zu erkennen	164
Verbal geäußerter 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