

Ludwig Schindler · Kurt Hahlweg
Dirk Revenstorf

Partnerschafts- probleme?

So gelingt Ihre Beziehung –
Handbuch für Paare



RATGEBER

 Springer

Partnerschaftsprobleme?

Ludwig Schindler
Kurt Hahlweg
Dirk Revenstorf

Partnerschafts- probleme?

So gelingt Ihre Beziehung – Handbuch für Paare
6., korrigierte Auflage

Ludwig Schindler
Praxis für Psychotherapie und Coaching
München, Deutschland

Kurt Hahlweg
Institut für Psychologie
Technische Universität Braunschweig
Berlin, Deutschland

Dirk Revenstorf
Psychologisches Institut
Universität Tübingen
Tübingen, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-60335-2 ISBN 978-3-662-60336-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60336-9>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1980, 1999, 2007, 2013, 2017, 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © [anatskwong/stock.adobe.com](https://www.anatskwong.com)

Planung: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort zur 6. Auflage

Mittlerweile kann der vorliegende Ratgeber auf eine stolze Entwicklungsgeschichte von 40 Jahren zurückblicken. Die allererste Fassung entstand im Rahmen eines breit angelegten Forschungsvorhabens am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, in dem wir über viele Jahre hinweg Untersuchungen zu Ehe und Partnerschaft durchgeführt haben. In diesem Kontext wurde sozusagen die Urversion des Programms geschrieben. Es war als therapiebegleitender Text für all die Paare gedacht, die damals in unserem Projekt an einer Behandlung teilgenommen hatten. Im Jahr 1980 erschien das „Handbuch für Paare“ erstmals in Buchform. 1999, 2007, 2012 und 2017 haben wir es dann nach dem jeweiligen Stand der Forschung vollständig überarbeitet und aktualisiert. Im Lauf dieser langen Zeit haben sich erfreulicherweise viele Tausend Paare mit diesem Buch beschäftigt und die Nachfrage ist weiterhin sehr groß, auch wenn heute durch das Internet neuartige Möglichkeiten zusätzlich zur Verfügung stehen.

Aufgrund der nachhaltigen Akzeptanz haben wir uns zu einer weiteren Neuauflage mit völlig überarbeitetem Erscheinungsbild entschieden. Wir wollen mit diesem Buch nach wie vor in verständlicher Form einen Leitfaden bieten, was es zur Gestaltung einer erfüllten Beziehung braucht. Wir versuchen Antworten zu geben auf die Fragen:

- Worauf kommt es an, damit Beziehung gelingt?
- Vor welchen Gefahren und Fallstricken muss man sich hüten?
- Und falls die Beziehung in eine Krise geraten ist: Wie kann man sich daraus wieder befreien?

Es sollen dabei Anregungen gegeben werden für eigene Verhaltensänderungen wie auch für gemeinsame Gespräche. Wir stellen mit diesem Programm zum einen ein bewährtes Vorgehen zur Selbsthilfe bereit – wobei es allerdings in problematischen Fällen eine therapeutische Unterstützung nicht ersetzen kann.

Zum anderen hat sich das Buch als therapiebegleitender Text im Rahmen einer Paartherapie bewährt. Die Paare erarbeiten die einzelnen Kapitel zwischen den Therapiestunden zu Hause selbstständig und dadurch wird in den Sitzungen mehr Raum für weitergehende therapeutische Interventionen geschaffen. Die Anleitungen und Übungen helfen zudem, die neuen Verhaltensmuster im täglichen Miteinander zu etablieren.

Wir wissen heute mehr denn je, welche Bedeutung eine zufriedenstellende Partnerschaft für die psychische Stabilität und die Lebensfreude für jeden von uns hat. Die Beschaffenheit der partnerschaftlichen Beziehung übt einen direkten Einfluss auf alle anderen Lebensbereiche aus und spielt damit auch bei der Entstehung von seelischen Problemen eine zentrale Rolle.

Die persönliche Lerngeschichte, das individuelle Beziehungskonzept und die spezifische Interaktionsstruktur des einzelnen Paares führen alles in allem zu einer Komplexität, die den Bereich Partnerschaft zu einem der schwierigsten Interventionsbereiche werden lässt. Wir hoffen, dass unser Programm weiterhin einen Beitrag zur Bewältigung dieser Komplexität liefern kann, indem es einen Leitfaden für Lehre, Ausbildung und therapeutische Praxis, vor allem aber auch zur Selbsthilfe bereitstellt.

Ludwig Schindler

Kurt Hahlweg

Dirk Revenstorf

München

Berlin

Tübingen

im Frühjahr 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Was Sie vorab wissen sollten	1
2	Liebe und Bindung	3
2.1	Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung	4
2.2	Das Beziehungskonto	6
2.3	Das Beziehungskonzept	7
2.4	Die Entstehung von Krisen	7
2.5	Der „Zwangsprozess“ in der Krise	9
2.6	Wege aus der Krise	10
2.7	Übungsteil	13
3	Geben und Nehmen	19
3.1	Die Gesetzmäßigkeit der Reziprozität	20
3.2	Ursachen für eine Verschlechterung der Beziehung	21
3.3	Der Zwangsprozess und seine Folgen	24
3.4	Die Unterbrechung des Zwangsprozesses	27
3.5	Übungsteil	29
4	Kommunikation I: Wie sage ich es?	35
4.1	Unterschiedliche Formen der Gesprächsführung	36
4.2	Merkmale gelungener Kommunikation	38
4.3	Der Zusammenhang zwischen Gefühl und Verhalten	41
4.4	Gefühle direkt ausdrücken	43
4.5	Verwöhnungstage	45
4.6	Übungsteil	47
5	Kommunikation II: Wie nehme ich es auf?	55
5.1	Merkmale eines guten Zuhörers	57
5.2	Kritische Gesprächsverläufe entschärfen	61
5.3	Übungsteil	63
6	Das Konfliktgespräch: Wie lösen wir es?	71
6.1	Die Problemansprache	73
6.2	Eigene Bedürfnisse formulieren	75
6.3	Änderungswünsche spezifizieren	76
6.4	Aushandeln einer Lösung	77
6.5	Übungsteil	80
7	Absprachen: Wie setzen wir es um?	89
7.1	Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung	90
7.2	Hilfsmittel für die Umsetzung	93
7.3	Übungsteil	98

8	Streit minimieren	107
8.1	Vorher Abwägen	110
8.2	Der Einstieg ist wichtig	111
8.3	Im Notfall abbrechen	112
8.4	Versöhnen, aber wie?	112
8.5	Übungsteil	116
9	Hegen und Pflegen	123
9.1	Akzeptanz erhalten	124
9.2	Veränderte Lebensumstände berücksichtigen	125
9.3	Hinderliche Einstellungen erkennen	126
9.4	Aktiv umdenken	129
9.5	Beziehung pflegen	130
9.6	Die „10 Gebote“ zur Beziehungspflege	131
10	Antworten und Beispiele zu den Übungsblättern	133
	Serviceteil	
	Literatur	148
	Stichwortverzeichnis	149

Über die Autoren

Prof. Dr. Ludwig Schindler

Studium der Psychologie an der Ludwig Maximilians Universität München; 12 Jahre Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; Forschungsschwerpunkte: Therapieentwicklung für verschiedene zentrale Interventionsbereiche, v. a. Ehe und Partnerschaft, sowie Systematisierung der therapeutischen Gesprächsführung. 1988 habilitiert an der Universität Bamberg; ab 1998 außerplanmäßiger Professor an der Universität Bamberg. Seit 1989 psychotherapeutische Lehrpraxis, München. Neben Forschung und Lehre Supervisor und Prüfer in Fort- und Weiterbildung. Mitbegründer von PaarBalance, dem ersten interaktiven Online-Coaching zur Verbesserung der Partnerschaft im deutschsprachigen Raum (► <https://www.paarbalance.de>).

Praxis für Psychotherapie und Coaching

Auenstraße 6

80469 München

E-Mail: schindler.ludwig@googlemail.com

Prof. Dr. Kurt Hahlweg

Psychologischer Psychotherapeut; Studium der Psychologie an der Universität Hamburg, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München; seit 1988 Professor für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig. Deutscher Psychologie-Preis 2008. Niedersachsenprofessor 65+. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend BMFSFJ. Forschungsschwerpunkte: Ehe- und Familientherapie; Prävention von Beziehungsstörungen und kindlichen Verhaltensstörungen (EPL: Ehevorbereitung: Ein Partnerschaftliches Lernprogramm; Triple P: Positives Erziehungsprogramm für Eltern).

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Schwäbische Straße 7

10781 Berlin

E-Mail: k.hahlweg@tu-braunschweig.de

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Professor für klinische Psychologie, Universität Tübingen; Approbierter Psychotherapeut; spezialisiert auf Hypnotherapie und Paartherapie; Ausbildung in Gestalt- Hypno- und Körpertherapie sowie Verhaltenstherapie; 1984–2009 Vorstand der Erickson Gesellschaft Klinische Hypnose; ehemals Mitglied der Landes- und Bundes-Psychotherapeutenkammer; Gründungsmitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen; Jean-Piaget-Award der Internationalen Gesellschaft für Hypnose; Preis der Milton Erickson Gesellschaft, Forschungspreis der American Association for Body Psychotherapy; Leiter der Europäischen Akademie für Paartherapie.

► <http://www.meg-tuebingen.de>, ► www.paartherapie-akademie.de

Universität Tübingen, Psychologisches Institut

Akademie der Milton Erickson Gesellschaft

Gartenstraße 18

72024 Tübingen

E-Mail: revenstorf@uni-tuebingen.de



Was Sie vorab wissen sollten

Lernprogramm für Paare

Das vorliegende Programm soll Paaren dabei helfen, ihre Beziehung zufriedenstellender zu gestalten. Es enthält Informationen, Anleitungen und Übungen.

Der Leser kann selbstverständlich auch für sich alleine von der Lektüre profitieren, am besten arbeiten Sie dieses Buch jedoch mit Ihrem Partner gemeinsam durch. Es ist nämlich als Lernprogramm für Paare gedacht.

Der Text jedes Kapitels ist in einzelne Abschnitte gegliedert. Setzen Sie sich am besten gemütlich zusammen und lesen Sie sich die Abschnitte abwechselnd laut vor. So können Sie zu zweit gleichzeitig an dem Buch arbeiten. Dies mag Sie im ersten Moment vermutlich ein wenig befremden, Sie werden jedoch bald feststellen, wie gut Sie dabei miteinander ins Gespräch kommen.

Für ein Kapitel benötigen Sie etwa eine Stunde. Nehmen Sie sich ein Kapitel pro Woche vor und vereinbaren Sie rechtzeitig den Tag, an dem weitergelesen werden soll.

Jedes Kapitel besteht aus einem Text- und einem Übungsteil. Der Textteil vermittelt Ihnen Wissen und Handlungsanleitungen, die im Übungsteil vertieft bzw. in „Hausaufgaben“ umgesetzt werden sollen. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, selbst auszuprobieren, was Sie gelesen haben.

Jedes Kapitel baut auf dem vorhergehenden auf. Lesen Sie die Kapitel deshalb der Reihe nach und lassen Sie keines aus.

Falls Sie zu dem einen oder anderen Aspekt mehr erfahren möchten, finden Sie am Ende jedes Kapitels sowohl einen Buchtipp als auch einen Link zu weiterführenden Online-Programmen.



Liebe und Bindung

- 2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung – 4
- 2.2 Das Beziehungskonto – 6
- 2.3 Das Beziehungskonzept – 7
- 2.4 Die Entstehung von Krisen – 7
- 2.5 Der „Zwangsprozess“ in der Krise – 9
- 2.6 Wege aus der Krise – 10
- 2.7 Übungsteil – 13

Zuneigung und Liebe

Was tun, wenn die Liebe schwindet? Es geht nicht mehr miteinander, aber auch nicht ohne einander.

Zuneigung und Liebe sind Gefühle, die zu Beginn der meisten Beziehungen wie von selbst da sind. Ratlosigkeit und Verzweiflung machen sich breit, wenn man feststellen muss, dass diese Gefühle gerade verblassen.

Viele Menschen glauben, die Liebe sei etwas, das ganz einfach vorhanden ist oder eben nicht. Doch Liebe ist nichts Abstraktes, das von sich aus gegeben ist. Vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, wie zwei Menschen miteinander umgehen, d. h. wie jeder einzelne Partner sich in die Beziehung einbringt.

In vielen Büchern und Ratgebern werden Turbulenzen in der Partnerschaft leider oft zu negativ angegangen, d. h. man begibt sich auf die Suche nach den tieferen Ursachen für Beziehungsprobleme, konstatiert unüberbrückbare Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder beschäftigt sich mit „Streit-Kultur“, anstatt dabei zu helfen, Streit zu mindern.

Zufriedene Partnerschaft

Wir bieten Ihnen einen optimistischen Ansatz. Wir wollen zeigen, was eine zufriedene Partnerschaft ausmacht, wo Gefahren lauern und wie man sie umgehen kann. Wir stellen Ihnen erprobte Strategien vor, wie sich eine Beziehung aus der Krise führen lässt und wie man eine erfüllte Partnerschaft hegen und pflegen kann.

Bei diesem Vorgehen, das auf einem halben Jahrhundert an empirischer Forschung basiert, wird deutlich, wie Zufriedenheit und Glück in einer Zweierbeziehung mit dem konkreten Verhalten beider Partner erklärt werden kann und wie durch eine gezielte Veränderung in kleinen Schritten die positiven Gefühle in der Beziehung wieder wachsen können.

Wir möchten Sie in diesem Kapitel zunächst mit einigen grundlegenden Gesetzmäßigkeiten vertraut machen, die für das spätere Vorgehen wichtig sind.

2.1 Die Wechselwirkung von Liebe und Bindung

Die Menschen kommen mit der Sehnsucht nach Bindung auf die Welt. Jeder wünscht sich einen Partner, der „ideal“ zu ihm passt, von dem er in jeder Hinsicht begeistert ist und der möglichst nur für ihn da ist.

Der Wunsch nach Bindung

Dieser Wunsch nach Bindung ist ein zentraler Bestandteil unseres Seelenlebens. Alle Umfragen zeigen, dass nach wie vor für die meisten Menschen das erfüllte Zusammenleben mit einem festen Partner die wichtigste Voraussetzung für ein gelungenes Leben ist.

Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, ist universell, d. h. sie wird von allen Menschen geteilt. Geht sie in Erfüllung, ist

eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Zufriedenheit und psychische Stabilität gegeben.

Ist eine solche Bindung gefährdet, so stellt dies eine der größten Quellen für persönliche Verunsicherung dar. Und wenn sie gar zerbricht, so bedeutet dies fast immer eine massive persönliche Krise für die Betroffenen, begleitet von depressiven Einbrüchen, Angstzuständen und dem Verlust an Lebensperspektive.

Diese vitale Bedeutung von Bindung und die mit ihr verbundenen intensiven Gefühle werden in der Psychologie damit erklärt, dass es sich um eine instinktive Anlage beim Menschen handelt, die im Lauf der Evolution entstanden ist. Bindung stellt einen Überlebensmechanismus dar, der zunächst das sichere Aufwachsen des Kindes sowie später den Zusammenhalt eines Paares gewährleisten soll.

Nähe zu einem Menschen herzustellen, mit dem man die Anforderungen des Lebens besser meistern kann, hat die biologische Funktion von Schutz. Bindung hat somit evolutionäre Wurzeln und soll das Überleben sichern. Dadurch wird verständlich, warum die Reaktionen so mächtig sind, wenn der Verlust einer Bindungsperson droht.

Wir verlieben uns in jemanden, der alle Anzeichen dafür zeigt, dass er genau die persönlichen Eigenschaften besitzt, nach denen wir uns sehnen. Dies bezieht sich sowohl auf die körperliche Attraktion als auch auf Persönlichkeitszüge, die wir zu erkennen glauben.

► **Liebe ist eine schöne Erfindung der Natur, um Bindung zwischen zwei Menschen entstehen zu lassen. Sich verlieben bedeutet Bindung herstellen; Liebe bedeutet Bindung erhalten.**

Es besteht also eine Wechselwirkung: Liebe führt zu Bindung – Bindung erhält die Liebe (zumindest das Potenzial dafür).

Je länger ein Paar zusammen ist, desto stärker wird die Bindung – auch wenn die Intensität der Liebesgefühle Schwankungen unterliegt. Die so entstandene Bindung wird oft sträflicherweise „Gewohnheit“ genannt – sie beinhaltet jedoch weitaus mehr. Dies müssen alle Paare leidvoll erfahren, wenn Trennung droht. Denn der andere ist zu einem Teil der eigenen Lebensgeschichte und damit des Selbstbildes geworden.

Gewohnheit

Wie stark die Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Zuneigung zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Beziehung ausgeprägt sind, ist abhängig von den Verhaltensweisen, die erwartet bzw. vom Partner gezeigt werden. Die Summe der erwünschten oder nicht erwünschten Verhaltensweisen bestimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung.

Betrachten wir als Beispiel ein Paar, das sich gerade kennengelernt hat und sehr verliebt ist.

Beispiel

Tim und Tina sind seit einem halben Jahr zusammen. Sie fanden sich auf Anhieb sympathisch und kamen recht schnell zusammen. Jetzt haben sie eine feste Beziehung. Tina hat eine eigene Wohnung, Tim lebt noch bei seinen Eltern. Beide sind berufstätig und sehen sich fast jeden Tag. Sie fühlen sich wohl im Kreis ihrer Freunde, treiben beide gerne Sport und gehen häufig aus. Schauen wir uns näher an, was die beiden tun, wenn sie zusammen sind:

- Sie erzählen einander von ihrem bisherigen Leben.
- Sie versuchen, den anderen in ihr eigenes Leben mit einzubeziehen: sie interessieren sich für die Freunde und Eltern des anderen, sie berichten einander von ihrem Berufsleben und sprechen über ihre jeweiligen Zukunftspläne.
- Sie versuchen, gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln und sich gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.
- Sie sind zärtlich zueinander und sprechen offen darüber, was sie am anderen gut finden und was sie sich wünschen.
- Gleichzeitig achten beide sorgsam darauf, dass keine Missstimmung entsteht.

Alles, was wir aufgezählt haben, sind konkrete Verhaltensweisen mit dem gemeinsamen Merkmal, dass sie Bestätigung und Wertschätzung für den anderen darstellen. Beide Partner zeigen dieses Verhalten wechselseitig. Auf diese Weise entsteht eine zufriedene und zärtliche Atmosphäre in ihrer Partnerschaft.

2.2 Das Beziehungskonto

Wissenschaftler haben für diesen Zusammenhang zwischen dem Umgang eines Paares und der Zufriedenheit mit der Beziehung das Modell des „Beziehungskontos“ entwickelt.

Beziehungskonto

Wie bei einem Bankkonto verändert sich der Stand des Beziehungskontos ständig, je nachdem, ob etwas eingezahlt oder abgehoben wird. Eine Einzahlung auf das Beziehungskonto kann von einer kleinen Aufmerksamkeit bis zu einer tiefgreifenden Liebesbezeugung reichen. Entsprechend kann eine Abhebung geringfügig sein, wie etwa eine kleine Verärgerung, oder gewaltig und folgenschwer, wie persönliche Angriffe bei einer erbitterten Auseinandersetzung.

Wie Tim und Tina verfügen die meisten Paare am Anfang ihrer Beziehung über ein beachtliches Guthaben, weil sie sehr liebevoll und behutsam miteinander umgehen.

2.3 Das Beziehungskonzept

Der Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Rückhalt ist allen Menschen gemeinsam und mit Bindung unmittelbar verknüpft. Welches Verhalten allerdings einer Person diese Gefühle vermittelt, kann individuell höchst verschieden sein. So braucht jeder von uns ganz spezielle Signale oder Spielarten, die ihm besonders wichtig sind. Sie sind das Ergebnis aus den persönlichen Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und späteren eigenen Beziehungen. Bestimmte Interaktionsmuster sind zum Auslöser geworden für positive Gefühle wie Nähe und Akzeptanz, andere für negative Gefühle wie Verunsicherung oder Zurückweisung.

Bei unserem Paar ist es z. B. so, dass Tim nicht oft genug hören kann, dass Tina ihn liebt und was sie alles an ihm schätzt. Die so ausgesprochene Wertschätzung ist für ihn besonders wichtig. Für Tina hingegen spielt es eine große Rolle, dass Tim sich Zeit für sie nimmt und zuhören kann. Seine Aufmerksamkeit und Geduld bei solchen Gesprächen vermitteln ihr das Gefühl von Nähe und Zusammengehörigkeit. In Worten ausgedrückte Liebesbeweise dagegen sind ihr nicht so wichtig.

Solche persönlich bedeutsamen „Liebesbeweise“ sind Beispiele für hohe Einzahlungen auf das Beziehungskonto.

Natürlich haben persönliche Lernerfahrungen einen großen Einfluss darauf, welches Verhalten zur Beziehungsgestaltung jemand einbringen kann oder will. Auch das Modell der Eltern und spätere Beziehungserfahrungen spielen dabei eine große Rolle.

➤ **Dies bedeutet: Aufgrund früherer Erlebnisse in Kindheit und Jugend hat jeder von uns ein persönliches inneres Arbeitsmodell über enge Beziehungen gebildet, das durch spätere Erfahrungen ergänzt und verändert wird. Dieses „Beziehungskonzept“ bestimmt im Wesentlichen, welchen Partner wir wählen, was wir von ihm erwarten, aber auch wie wir selbst die Partnerschaft gestalten.**

Einzahlungen auf das Beziehungskonto

2.4 Die Entstehung von Krisen

Anhand der individuellen Beziehungskonzepte lässt sich nun auch die Verschlechterung einer Beziehung erklären. – Der Beginn liegt in sich anhäufenden Enttäuschungen.

Aufgrund der eigenen Lerngeschichte ist jedes Beziehungskonzept als ganz persönliches und einzigartiges Raster zu verstehen. Das heißt, wann immer sich zwei Menschen zusammenschließen, werden die beiden Beziehungskonzepte zwangsläufig Diskrepanzen aufweisen, die eine bedeutende Quelle für Fehlinterpretationen und Missverständnisse darstellen. Wir

Beziehungskonzepte