



Ausgabe 19, 10/2011 - Paarbeziehungen

Hallo

Mehrere Studien sind zum Ergebnis gekommen, dass eine feste Partnerschaft das Leben verlängert. Davon profitieren ganz besonders die Männer.

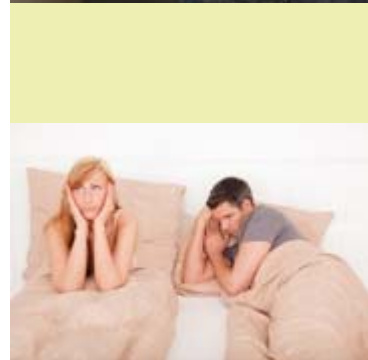
Doch Verheiratete leben nicht nur länger, sondern leiden auch weniger oft an körperlichen und psychischen Krankheiten. Dies zeigen die Studien von Forschern der neuseeländischen Universität Otago. Verheiratete haben ein geringeres Risiko als Singles an Depressionen oder Angstzuständen zu erkranken. Auch vor Suchtproblemen bleiben sie eher verschont. Dies gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Für diese Studie wurden die Daten von fast 34'500 Menschen aus 15 Ländern ausgewertet.

Schon aus diesem Grund wäre es nützlich, sich auf eine lange Beziehung einzulassen. Aber eben: Obwohl sich so viele Menschen eine lebenslange, glückliche Partnerschaft wünschen, klappt das bei einer grossen Zahl der Paare nicht. Fast jede zweite Ehe wird geschieden; nichteheliche Lebensgemeinschaften haben noch weniger Stabilität. Und viele Paare sind zwar zusammen, aber eben keineswegs glücklich und erfüllt, sondern leben eher als Schicksals- und Zweckgemeinschaft.

Warum nur scheitern so viele Paare trotz gegenteiligem Wunsch? Psychologen der Universität München wollten das genauer wissen und griffen dazu auf Daten der Pairfam Studie zu Beziehungs- und Familienfragen zurück. Ihre Auswertungen von 5'600 befragten Frauen und Männern im Alter von 25 – 37 Jahren bezogen sich auf drei Fragen:

1. Wie sich die Befragten in der derzeitigen Beziehung fühlen und verhalten
2. Ob die Befragten Trennungsgedanken haben
3. Wie sie sich mit dem Partner streiten und ob sie dem Partner im Streit negative Absichten unterstellen

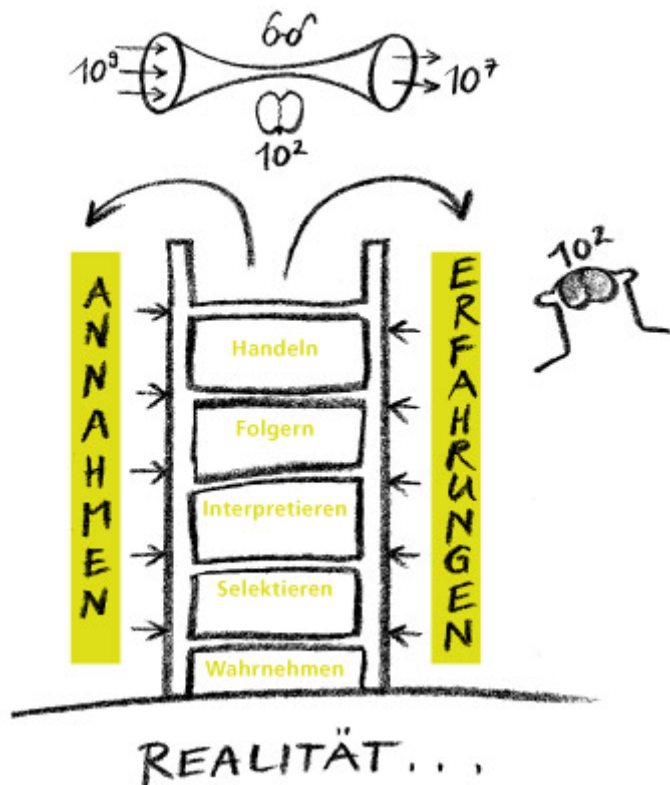
Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Menschen, die Angst haben von ihrem Partner zurückgewiesen oder gar verlassen zu werden, sich selbst öfter über eine Trennung Gedanken machen. Und je unsicherer die Menschen in einer Beziehung sind, desto öfter unterstellen sie dem Partner im Streit negative Absichten wie feindseliges Verhalten und Egoismus. Und je mehr ein Partner dem Anderen genau diese Absichten unterstellt, desto öfter streiten sich die Paare und desto unsicherer werden sie. Sie ziehen sich zurück, sind schnell beleidigt und beschimpfen ihren Partner. Dies führt dann wieder dazu, dass solche Paare ihre Beziehung für weniger stabil halten und öfter über Trennung nachdenken. Kalibrierte Schleifen oder Doublebind sagt man dazu in der



Fachsprache, wenn das Eine das Andere wechselseitig auslöst und bedingt.

Warum das so ist, erklären die Forscher damit, dass Menschen mit unsicherer Bindung den Partner nur sehr eingeschränkt wahrnehmen und vor allem die negativen Verhalten selektieren und betonen.

Wie die nachstehende Grafik zeigt, prasseln jede Sekunde 10 Milliarden Informationseinheiten auf unser Sinnessystem ein. Leider haben wir nur ein sehr beschränktes Aufnahmevermögen: Nur klägliche einhundert davon können von uns bewusst wahrgenommen werden. Welche einhundert das sind, entscheiden unsere Filter, die wie eingefärbte Brillen wirken.



Wenn wir also dem Partner negative Absichten unterstellen oder generell unsicher sind, aktivieren wir eben genau die Filter, die diese Idee bestätigen.

Was Sie dagegen tun können? Das sagen uns die Psychologen in dieser Studie nicht. Sie wollten ja nur (er-)klären...

Deshalb gleich auf den nächsten Zeilen einige wirksame Tipps von mir. Viel Erfolg und Freude in Ihrer Paarbeziehung.

Herzlich. Jürg Wilhelm

Tipps

1. Bekennen Sie sich dazu, dass Sie freiwillig mit diesem Menschen zusammen sind.
2. Denken Sie an die Zeit zurück, in der Sie sich ineinander verliebten;

was Sie einander da gesagt, was Sie für einander gemacht und mit welchen Augen Sie einander angeschaut haben. Machen Sie das wieder so. Liebe ist kein Hauptwort und kein Zustand: Lieben ist ein Verb, etwas, das Sie tun können und das wachsen kann.

3. Tauchen Sie in die Welt der Interessen Ihres Partners ein und schauen Sie sich da um.
4. Sorgen Sie für gemeinsame Projekte, die Ihnen beiden Spass machen und unternehmen Sie Dinge miteinander.
5. Giessen Sie die Blumen statt das Unkraut. Mit anderen Worten loben und wertschätzen Sie, was der Partner/die Partnerin für Sie tut. Denn Sie bekommen mehr von dem, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken.
6. Achten Sie darauf, wo Ihre Ängste und Unsicherheiten herrühren. Wir allen haben unsere eigenen Geschichten; die meisten von uns sind nicht in der ersten Beziehung. Und so manche Dinge projizieren wir auf unseren Partnern obwohl sie da nicht hingehören.
7. Schauen Sie auf Ihre eigene Entwicklung: Wo sind Sie mit sich selbst unzufrieden? Sagen Sie das Ihrem Partner, damit es ihn/sie entlastet. Und sorgen Sie gut für sich. Bleiben Sie dran und achten Sie auf Ihre eigene Entwicklung.

Sie wollen das alles nicht investieren? Nun, dann ist es vielleicht an der Zeit, einander Adieu zu sagen, bevor Sie sich und den anderen noch unglücklicher machen. Sorry!



Essen & Trinken

Nach längerer Zeit ohne Rezept, mal wieder ein Tipp von mir:

Paella

Bon provecho

[>> zum Paella-Rezept](#)



Demnächst

Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner

Entdecken Sie den Prinzen oder die Prinzessin in Ihnen. Finden Sie neue Lebenspower und schmieden Sie neue Lebenspläne. Starten Sie Ihre Karriere als Life Coach. Mit unserer **Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner**. Start ist am **2. Februar 2012 in Zürich**. Es hat noch freie Plätze.

[>> Infos und Anmeldung](#)

NLP Impulstag

Schnuppern Sie einen Tag rein und lernen Sie die Welt des Life Coachings und NLP kennen: An unserem **Impulstag am 11. November 2011 oder 28. Januar 2012** in Zürich.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Ausbildung zum Life Coach und NLP Master

Wollen Sie ein Coachingprofi werden und anderen helfen, ihr Leben zu meistern? Tauchen Sie tief ein in die Welt des NLP und wandeln Sie mit uns auf den Spuren der Gründer und Paten des NLP. Entwickeln Sie Ihre



Coachingkompetenzen zur Meisterschaft. Mit unserer **Ausbildung zum Life Coach Master**. Start ist am **9. Februar 2012** in Zürich.

[>> Infos und Anmeldung](#)

Jürg Wilhelm
institute for excellence gmbh
Heimstrasse 12
9014 St.Gallen

Telefon +41 71 870 07 11
Mobile +41 79 412 92 66
E-Mail: info@froschkoenige.ch
Internet www.froschkoenige.ch



Spam-Schutz: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn abonniert oder Unterlagen bei unserem Institut verlangt haben. Wenn Sie "Splash" nicht oder nicht mehr wünschen, klicken Sie bitte auf den Button abmelden. Wir werden Ihre Adresse umgehend aus unserem Newsletter System löschen.

Copying is right: Sie dürfen die Inhalte dieses Newsletters gerne unter Angabe der Quelle und mit einem Link auf www.froschkoenige.ch weiterverwenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns über die Weiterverwendung informieren.

Eigene Beiträge: Haben Sie Lust, in diesem Newsletter interessante Beiträge von Ihnen zu publizieren? Senden Sie uns diesen zu. Das machen wir gerne, wenn's passt.