



# GLÜCKLICHE BEZIEHUNG

WIE ELTERN IHRE PARTNERSCHAFT  
PFLEGEN UND VERBESSERN KÖNNEN

## HANDBUCH

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	4
1. Kapitel – Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche klar kommunizieren.....	9
2. Kapitel – Warum es schwerfällt, Gefühle und Bedürfnisse zu Äußern ....	13
3. Kapitel – Konstruktives Streiten .....	27
4. Kapitel – Drei Beispiele für konstruktive Konfliktlösungen .....	35
5. Kapitel – Spielregeln für konstruktives Streiten vor den Kindern .....	43

6. Kapitel – Eltern sein und Paar bleiben – Anregungen und Übungen .....	50
7. Kapitel – Sexualität .....	65
DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG! .....	77
EMPFEHLUNGEN FÜR DICH .....	77

## EINLEITUNG

Die Liebesbeziehung zwischen den Eltern ist für die kindliche Entwicklung sehr entscheidend, da sie in hohem Maß das Klima in der Familie beeinflusst.

Kinder brauchen Eltern, die sich gegenseitig respektieren, annehmen und wertschätzen. Die Paarbeziehung ist somit das Beziehungsvorbild Nummer eins für die Kinder und auch für die Geschwisterbeziehung. Im Sinne der sozial-kognitiven Lerntheorie übernehmen Kinder unterbewusst das Beziehungs- und Konfliktverhalten ihrer Eltern und übertragen es auf die Geschwisterbeziehung und andere Beziehungen in ihrem Leben.

Kinder beobachten ihre Eltern im Umgang miteinander und nehmen alle Stimmungen in der Familie durch ihr ausgeprägtes emotionales Gedächtnis direkt auf. Anhand der elterlichen Paarbeziehung lernen Kinder also, wie Konflikte gelöst werden und welche Bedürfnisse und Werte in der Familie wichtig sind.

Es lohnt sich deshalb, nicht nur für sich selbst und die Partnerschaft, sondern auch für die eigenen Kinder, eine in eine gesunde und stabile Paarbeziehung zu investieren.

Wenn Eltern dagegen Streitigkeiten offen und destruktiv austragen, löst das bei Kindern starke Schuldgefühle aus, die dauerhaft zu einem schlechten kindlichen Selbstbild führen. Kinder sind dann negativen Stimmungen hilflos ausgeliefert und leiden unter der unglücklichen

Paarbeziehung der Eltern, sofern diese nicht lernen, Streitigkeiten friedvoll auszutragen.

Meinungsverschiedenheiten in der Partnerschaft sind vorprogrammiert, da sich beide Partner durch unterschiedliche Lebenserfahrungen ständig weiterentwickeln. Automatisch verändern sich deshalb Bedürfnisse, Wünsche und Wertevorstellungen im Laufe des Lebens. Streit entsteht also, wenn sich Bedürfnisse stark unterscheiden (z.B. das Bedürfnis nach Freiheit versus das Bedürfnis nach Zweisamkeit) oder wenn jeder das gleiche Bedürfnis hat und die Ressourcen knapp werden (z.B. Bedürfnis nach Freizeit in der Elternschaft).

Manchmal scheinen diese Konflikte unüberwindbar und der einzige Ausweg ist eine Trennung oder Scheidung. Viele

Partnerschaften misslingen allerdings auch deswegen, weil sie sich viel zu spät ganz bewusst um die Pflege der Paarbeziehung gekümmert haben.

Dieses Handbuch soll Paaren klare Anregungen geben, wie ihre Paarbeziehung auch in der Elternschaft dauerhaft gesund und stabil bleiben kann. Gleichzeitig zeigt dieses Buch anhand klarer Beispiele, wie Eltern durch ihre Paarbeziehung ein wertvolles Beziehungsvorbild für ihre Kinder sein können.

## **Auf einen Blick: Warum ist es wichtig, in der Elternschaft die Paarbeziehung zu stärken?**

- Die Partnerschaft der Eltern ist das wichtigste Beziehungsvorbild für Kinder.
- Kinder lernen am Modell der Paarbeziehung.

- Eine positive Streitkultur in der Partnerschaft wirkt sich auch positiv auf die Geschwisterbeziehung aus.
- Kinder fühlen sich schuldig, wenn Eltern Streitigkeiten destruktiv austragen.
- Kinder profitieren von einer liebevollen und respektvollen Paarbeziehung und Familienatmosphäre.



# 1. KAPITEL – GEFÜHLE, BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE KLAR KOMMUNIZIEREN



Würdest du dir auch wünschen, dass dein Partner dir jeden Wunsch von den Augen abliest und deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse erkennen kann?

Dieser Wunsch ist nachvollziehbar, führt allerdings gleichzeitig zwangsläufig zu vielen Enttäuschungen in der Partnerschaft. Viele Konflikte entstehen daraus, dass Bedürfnisse erst im Nachhinein in Form eines Vorwurfs geäußert werden.

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)