

A5 Damit die Liebe bleibt: miteinander reden lernen

Ergänzen Sie. Achten Sie auf die korrekte Form.

Begrüßungsritual • sich mitteilen • Nähe • Verhaltensweise • Scheidungsrate •
Tauschein • Verständnis entwickeln • Gesprächsfertigkeiten vermitteln •
Staatsministerium • Zuneigung • austauschen • sich ergeben • Bedürfnis •
wertschätzend • belegen • reflektieren • unerfüllte Erwartung • ewig •
aufsummieren • stärken • Krise überstehen • Vorwurf

Lebenslang ein glückliches Paar
bleiben, diese (1) ewige Liebe
wünschen sich Paare, doch die
Realität sieht leider oft anders aus.
Über 40 Prozent der Ehen werden
geschieden und diese Zahlen sind
auch bei Paaren ohne

(2) _____ nicht
besser. Damit Beziehungen

(3) _____

und in der Beziehung Freude und (4) _____ erhalten bleiben, gibt es ein am
„Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.“ entwickeltes
Kommunikationstraining, das sogenannte EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm),
das unter anderem vom Bayerischen (5) _____ für Arbeit
und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert wurde. Bei diesem Training können
Paare entdecken, wie man gegenseitiges (6) _____ füreinander
_____, Missverständnisse vermeidet und Konflikte fair lösen kann.

(7) _____ werden _____, um eine
Konfliktfähigkeit der Paare zu entwickeln und die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung
zu (8) _____. Auch wird den Paaren im Lernprogramm viel Zeit gegeben, sich
über ihre (9) _____, Wünsche und Vorstellungen zu ihrer Beziehung
(10) _____.



Dass die erlernte Gesprächskultur Paaren hilft zusammenzubleiben, (11) _____ wissenschaftliche Langzeitstudien: Bei einer 5-Jahresstudie lag die (12) _____ bei Paaren mit EPL-Training bei 4 Prozent, bei der Kontrollgruppe bei 23 Prozent. Bei einer 11-Jahres-Studie (13) _____ eine Scheidungsrate von 27,5 Prozent für Paare mit Kommunikationstraining, bei der Vergleichsgruppe ohne EPL lag sie bei 52,6 Prozent. Wie können Paare sich davor schützen, dass im Beziehungsalltag die (14) _____ störenden Kleinigkeiten, Streitereien und (15) _____ nicht zur großen Beziehungskrise werden? Welche Regeln und (16) _____ helfen, Beziehungskrisen zu überstehen? Da wäre zum einen ein alltäglich gepflegter liebevoller und (17) _____ Umgang miteinander im Gespräch, sodass sich (18) _____ und Verständnis entwickeln können. In den Kursen wird dazu beispielsweise die Gesprächsfertigkeit des Ausdrückens in Ich-Botschaften statt in (19) _____ geübt. Zu einer guten Gesprächskultur gehört, dass der eine spricht, der andere zuhört und anschließend zusammengefasst wiedergibt, was er verstanden hat. Ist die Beziehungskrise da, sollte sich jeder auch mit sich selbst auseinandersetzen und (20) _____, was sein Anteil daran ist, dass das Zusammenleben als Paar nicht so wie gewünscht funktioniert. Paarberater empfehlen ein (21) _____, denn sich erst einmal umarmen, sich vielleicht hinzusetzen und zu erzählen, wie der Tag so war, kann helfen, dass man sich wieder als Paar aufeinander bezieht. Eine liebevolle, wertschätzende Gesprächskultur mit wirklichem Interesse, (22) _____ dem anderen _____ und sich ihm gegenüber zu öffnen, hilft, dass eine Beziehung auch Krisen übersteht und die Liebe bleibt.

Wichtige Wörter und Wendungen

das (Staats-)Ministerium (-ien) • das Ritual (-e) ■ sich ergeben • sich mitteilen ■ (auf-)summiert • wertschätzend ■ (sich) austauschen über (+ *Akk.*) • eine Fähigkeit entwickeln • eine Fertigkeit vermitteln • eine Krise überstehen • eine Studie belegt • Verständnis für jdn/etw. entwickeln

Quellenverzeichnis:

Coverfoto: © jackfrog – stock.adobe.com

Illustrationen: Irmtraud Guhe, München

S. 24–27: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Eingetragene Warenzeichen oder Marken sind Eigentum des jeweiligen Zeichen- bzw. Markeninhabers, auch dann, wenn diese nicht gekennzeichnet sind. Es ist jedoch zu beachten, dass weder das Vorhandensein noch das Fehlen derartiger Kennzeichnungen die Rechtslage hinsichtlich dieser gewerblichen Schutzrechte berührt.

6. 5. 4. | Die letzten Ziffern
2027 26 25 24 23 | bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.
Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert,
nebeneinander benutzt werden.

1. Auflage

© 2019 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland

Umschlaggestaltung: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Layout und Satz: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Verlagsredaktion: Sonja Ott-Dörfer und Katharina Zurek, Hueber Verlag, München

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-19-727493-5

Art. 530_25934_001_04