

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Theoretischer Teil	15
Einleitung	17
Was ist Stress?	19
Stress ist ein subjektives Geschehen	21
Positiver und negativer Stress	22
Die Rolle der Einschätzung einer Situation für Entstehung und gefühlsmäßige Einfärbung von Stress	22
Ursachen für Stress	27
Wir sind uns häufig selber die größte Stressursache	27
Meist sind es Mehrfachbelastungen, die uns an den Kragen gehen	29
Erst auf die Dauer wird Stress gefährlich	29
Arten von Stress	31
Kritische Lebensereignisse	31
Entwicklungsaufgaben	33
Tägliche Widrigkeiten	35
Stresstoleranz	39
Anhäufung von Stress und Stresstoleranzschwelle	40

Stress und Persönlichkeit	43
Die Verdränger	43
Die Vigilanten oder Aufmerksamen	43
Die Ehrgeizigen (Typ-A-Verhaltensmuster)	44
Die Stressprofis oder Abgehärteten	44
Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?	45
Körperliche Anzeichen von Stress	45
Physiologische Anzeichen von Stress	45
Psychische Anzeichen von Stress	47
Anzeichen im Verhalten, die auf Stress schließen lassen	48
Welche Folgen hat Stress?	49
Der Zusammenhang zwischen Stress und Leistung	50
Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft	51
Direkte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft	51
Indirekte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Kommunikation	53
Indirekte negative Einflüsse von Stress auf die Partnerschaft über eine Verschlechterung der Gesundheit	53
Freilegung von problematischen Persönlichkeitszügen	55
Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Stresstypen auf die Partnerschaft?	56
Tägliche Widrigkeiten sind am schädlichsten für die Partnerschaft ..	56
Wie wichtig sind häufige Stresssituationen für die Partnerschaft wirklich?	58
Welche Rolle spielt beruflicher Stress?	58
Welche Rolle spielt die Schwiegermutter?	59
Welche Rolle spielen Nähe und Distanz zwischen den PartnerInnen?	60
Welche Rolle spielen Unterschiede zwischen den PartnerInnen?	61
Welche Rolle spielt die Sexualität?	62
Welche Rolle spielt Untreue?	63

Welche Rolle spielen Kinder?	64
Welche Rolle spielt Kinderlosigkeit?	65
Wie viel Stress haben Sie?	66
Praktischer Teil	69
Wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern können	71
Vermeiden Sie unnötigen Stress	71
Vermeiden Sie Stress auf der kognitiven (gedanklichen) Ebene	71
Vermeiden Sie unnötigen Stress auf der Handlungsebene	75
Vermeiden Sie Stress durch eine gesunde Ernährung	75
Einige Ratschläge für eine gesunde Ernährung	76
Vermeiden Sie Stress auf der sozialen Ebene	77
Vermeiden Sie Stress in der Partnerschaft: Kämpfen Sie gegen Monotonie in Ihrer Partnerschaft an	77
Bauen Sie ein hedonistisches Repertoire auf	79
Wie Sie mit Stress umgehen können, wenn er nicht vermeidbar ist .	81
Verändern Sie Ihre Situationseinschätzungen, um Stress zu reduzieren	82
Wie Sie Stress individuell bewältigen können	86
Günstige und ungünstige Stressbewältigung	90
Passung zwischen Situationseinschätzung und Stressbewältigung ...	92
Entspannung als wichtiges Element einer erfolgreichen Stressbewältigung	94
Verbesserung der Stressbewältigung als Paar	98
Verbesserung der Wahrnehmung von Stress beim Partner/ bei der Partnerin	99
Nonverbaler Stress ist am schwierigsten zu erkennen	100
Verbale Stressäußerungen sind klarer, aber auch nicht in jedem Fall	102
Teilen Sie Ihren Stress klar und unmissverständlich mit	103
Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Ihre Gefühle in der Stresssituation mit	104

Die Erkundung von Gefühlen bei der verbal expliziten Stressäußerung	108
Wann ist Gefühlserkundung angemessen?	112
Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Stress	115
Problematische Unterstützung des Partners/der Partnerin	123
Worauf Sie bei der Unterstützung Ihres Partners/Ihrer Partnerin achten sollten	124
Was ist an Claudes Verhalten problematisch?	126
Geben Sie dem Partner/der Partnerin Rückmeldung zu seiner/ihrer Unterstützung	127
Wann ist die Unterstützung durch die Partnerin/ den Partner angebracht?	128
Wann soll die Partnerin/der Partner, wann sollen gute FreundInnen oder Verwandte um Unterstützung angegangen werden?	128
Wie können Sie gemeinsam mit Stress umgehen?	130
Wie Sie sachbezogenen Stress gemeinsam lösen können	131
Worauf Sie bei der gemeinsamen Bewältigung von sachbezogenem Stress achten sollten	133
Wie Sie emotionalen Stress gemeinsam bewältigen können	134
Worauf Sie bei der gemeinsamen emotionalen Stressbewältigung achten sollten	137
Geben Sie Tätigkeiten und Aufgaben an Ihren Partner/Ihre Partnerin ab, wenn Sie überfordert sind	137
Achten Sie auf Gerechtigkeit und Fairness in der Partnerschaft	139
Seien Sie zu Kompromissen in der Partnerschaft bereit	140
Wahren Sie die Kommunikation unter Stress	142
Formen von negativer Kommunikation	143
Defensive Kommunikation	144
Verächtliche Kommunikation	144
Dominante Kommunikation	145
Provokative Kommunikation	145
Rückzug von der Kommunikation	146

Häufig bricht die Kommunikation erst unter Stress zusammen	148
Stress wirkt sich nur dann negativ auf die Kommunikation aus, wenn ungünstig mit Belastungen umgegangen wird	149
Wie Sie negative Auswirkungen von Stress auf die Kommunikation vermeiden können	149
Installieren Sie in Ihrem Alltag eine Paar-Kommunikationsrunde . .	155
Versöhnung und Entschuldigung	157
Wissen Sie nun, wie Sie optimal mit Stress umgehen können?	160
Wo können Sie zusätzliche Unterstützung für Ihre Partnerschaft finden?	164
Das Lernprogramm für Paare (EPL) in Deutschland	167
Das Freiburger Stresspräventions-Training (FSPT)	168
Literaturverzeichnis	169
Anhang:	
Übungsblätter	183