TRENNEN ODER BLEIBEN?

WORAN SCHEITERN BEZIEHUNGEN?

AN DIESEN 6 ANZEICHEN ERKENNST DU, WAS PARTNERSCHAFTEN GARANTIERT ZERSTÖRT.

6 VERHALTENSWEISEN, DIE BEZIEHUNGEN GARANTIERT ZERSTÖREN

- abwertende Kritik
- Rechtfertigung
- Emotionale ausgetragene Konflikte
- Verachtung
- Mauern
- 8 x mehr negative Interaktionen als positive

ABWERTENDE KRITIK

persönlich
abwertend
pauschal
beschuldigend

VERACHTUNG

Spott
Sarkasmus
Beschimpfungen
abfälligen Bemerkungen

RECHTFERTIGUNG

Gegenangriff
Opferhaltung
Empörung

MAUERN

abwenden
ignorieren
weghören

8 : 1 VERHÄLTNIS INTERAKTIONEN

8 negative : positive **1**

kritisieren
ärgerlich reagieren
die Gefühle des anderen verletzen
Verachtung zeigen

Interesse zeigen
wohlwollend sein
emphatisch reagieren
freundlich sein

EMOTIONAL AUSGETRAGENE KONFLIKTE

bei Frauen: laute Sprachgrundfrequenz

bei Männern: erhöhte Cortisol-Ausschüttung

→ wichtige Kennzeichen emotionaler Erregung → Konflikte werden emotional ausgetragen

QUELLEN:

Gottman, J., Silver, N.: Die Vermessung der Welt. Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2014

Hahlweg, K., Richter, D.: Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. In: Behavior Research and Therapy, 2010, 48 (5), S. 377-83. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26192131

Hahlweg, K. et al: Predicting Long-term Risk for Relationship Dissolution Using Nonparametric Conditional Survival Trees, Journal of Family Psychology, 2015, Vol. 29 (6), S. 807-817. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26053393

Pressestelle Psychosomatik-Kongress: Studie: Wahrscheinlichkeit einer Trennung ist messbar. (10.03.2016). http://www.operation-karriere.de/karriereweg/von-beruf-arzt/studie-wahrscheinlichkeit-einer-trennung-messbar.html (Stand: 08.08.2016)

Stiemering, D.: Nicht mit dir, nicht ohne dich. In: Psychologie heute, 2006, (12)

Fulwiler, M.: The 6 Things That Predict Divorce. https://www.gottman.com/blog/the-6-things-that-predict-divorce/ (Stand: 08.08.2016)

Lisitsa, E.: The Positive Perspective: Dr. Gottman's Magic Ratio! https://www.gottman.com/blog/the-positive-perspective-dr-gottmans-magic-ratio/ (Stand: 08.08.2016)

Dr. John Gottman on Anderson Cooper Show: Four Negative Patterns That Predict Divorce: https://www.youtube.com/watch?v=6251b8rc9o6o (Stand: 08.08.2016)