



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Was Paare stärkt**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

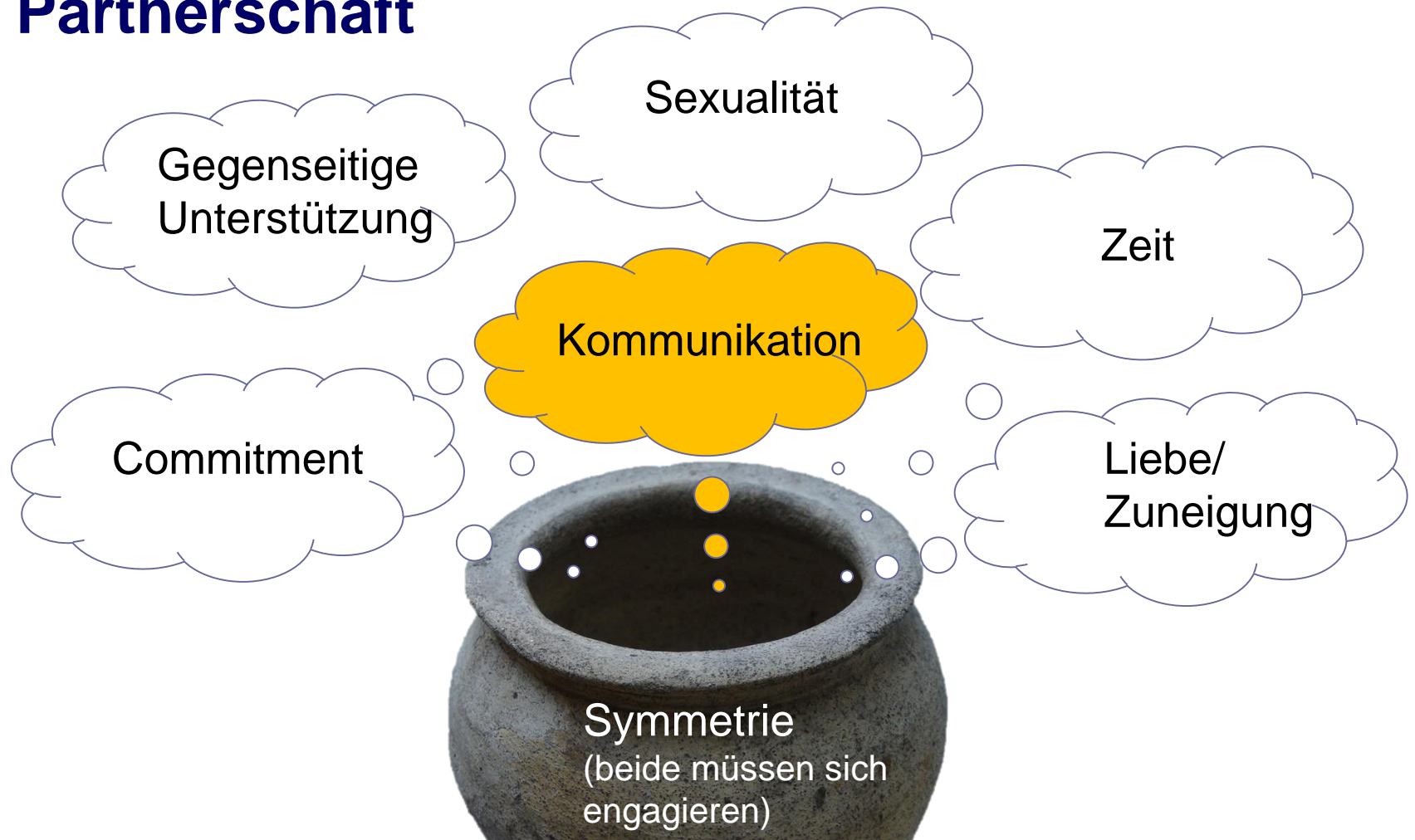


## Inhalt

- Was braucht es für eine gelingende Partnerschaft?
- Formen der Kommunikation
- Was ist ein Konflikt?
- Verschiedene Formen destruktiver Konfliktaustragung
- Konstruktive Konfliktaustragung
- Take Home Message

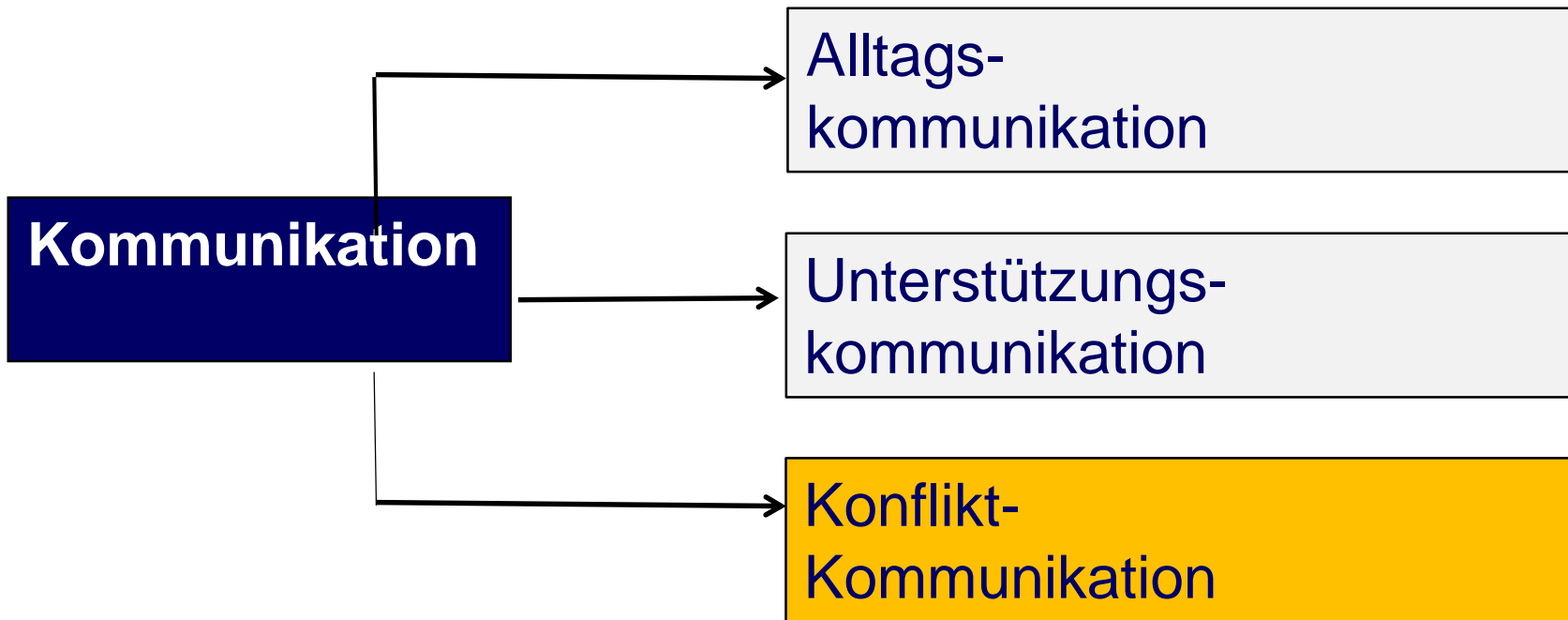


# Wichtigste Ingredienzien für eine gelingende Partnerschaft





# Drei Formen der Kommunikation





**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

# Was ist ein Konflikt?



# Ein Konflikt ist eine Auseinandersetzung wegen...

- unterschiedlichen Meinungen
- unterschiedlichen Einstellungen
- unterschiedlichen Bedürfnissen
- unterschiedlichen Interessen



## **Ein Konflikt bedeutet nicht...**

- dass kein lautes Wort fallen darf
- dass ich schwierig bin, wenn ich Störendes anspreche
- dass unsere Beziehung deswegen in die Brüche geht



# Erforschung von Paarkonflikten



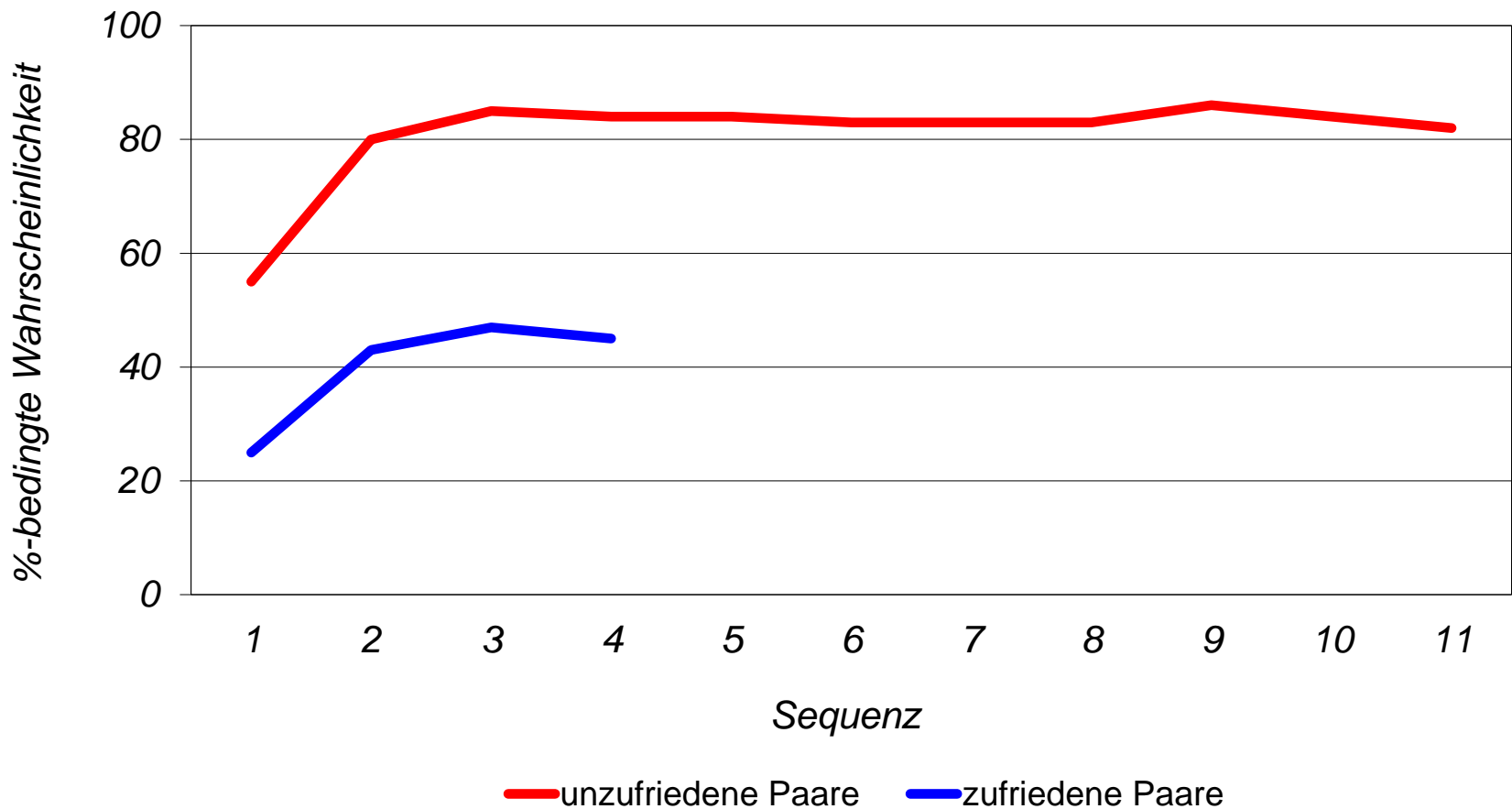
## Themen/Bereiche, die oft zu Konflikten führen

	wenig konfliktreich		stark konfliktreich	
	1	2	3	4
1. Finanzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kommunikation im Paar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kontakt und Beziehung zu Herkunftsfamilien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sexualität/Zärtlichkeit/Intimität zu Partner:in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Religion/Werte/Ansichten/Ziele/Einstellungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Freizeitgestaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Freundesnetz/Kontakte zu anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Konsumverhalten (Alkohol, Nikotin, Medikamente, (Drogen, Fernseher, Internet, übermäßiges Essen etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Störende Gewohnheiten von Partner:in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kinderbetreuung und -erziehung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Eifersucht/Außenbeziehungen/Affären	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Gewalt in der Partnerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Attraktivität/Aussehen von Partner:in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Andere Bereiche:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# Verschiedene Konfliktmuster





**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

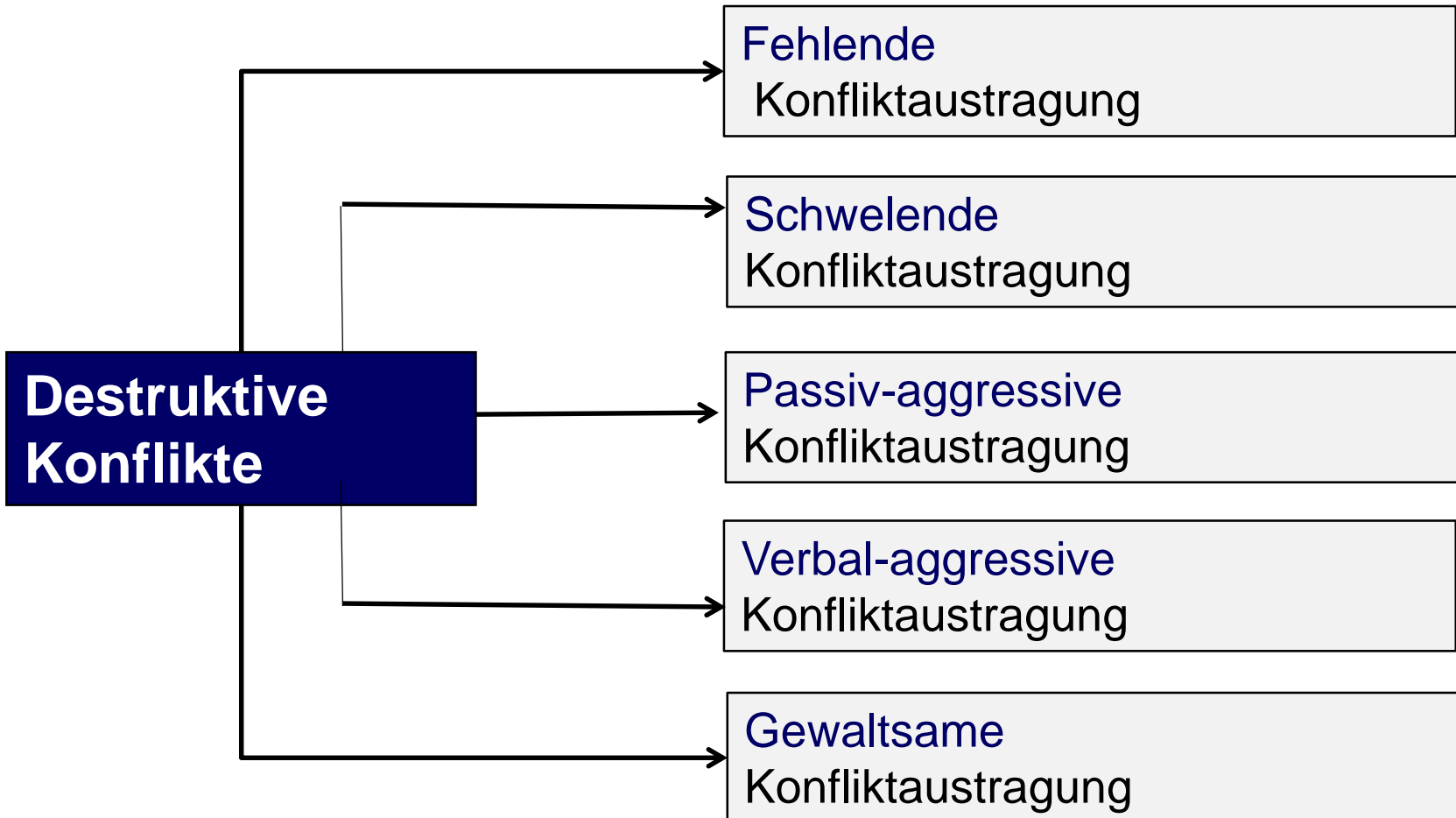
**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

# Konfliktstile



## Formen destruktiver Konflikte





**Universität  
Zürich** UZH

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

# **Fehlende Konfliktaustragung (Konfliktvermeidung)**



## Fehlende Konfliktaustragung (Vermeidung)

- Nicht wahrhaben wollen, dass es Probleme gibt
- Bagatellisierende Leichtfüßigkeit
- Rückzug/Vermeidung
- Wahrung der Contenance
- Runterschlucken von Ärger
- Humor (Verlegenheitslachen, Probleme weglachen)



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Schwelende Konfliktaustragung**



## Schwelende Konfliktaustragung

- Verdeckte Ablehnung
- Unzufriedenheit spürbar,  
wird jedoch nicht ausgesprochen
- Negative Gestik/Mimik
- „Dicke Luft“ im Paar
- Aufgesetzte Freundlichkeit/Fassadenhaftigkeit



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Passiv-aggressive Konfliktaustragung**





# Passiv-aggressive Konfliktaustragung

- Sabotagen
- Witze über Partner:in machen
- Unangenehme Situation erzeugen
- Falsche Geschenke



## Verbal-aggressive Konfliktaustragung

- Lautes, schnelles Sprechen (Anschreien)
- Unterbrechungen, ins Wort fallen, kein Zuhören
- Beide beharren auf ihrer Sicht der Dinge
- Hohe negative Emotionalität (Wut, Hohn)
- Eskalierender Verlauf
- Keine konstruktive Lösungsfindung
- Kein Versöhnen



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Besonders problematisches Kommunikationsverhalten**



## Verallgemeinernde Kritik

- Du & immer/nie-Aussagen
- Rundumschlag (Ausweitung der Kritik auf andere Situationen und den Charakter von Partner:in)
- Kein Zuhören
- Beharren auf eigener Meinung



## Defensivität (sich verteidigen)

- Keine Verantwortungsübernahme
- Keine Fehler eingestehen
- Gegenvorwürfe («ja aber»)
- Unterwürfige Haltung
- Sich als Opfer darstellen
- Keine Problemlösung/treten an Ort



## Abwertende Kommunikation

- Partner:in bloßstellen
- Partner:in lächerlich machen
- Partner:in klein machen
- Zynischer oder sarkastischer Tonfall
- Augen verdrehen
- Negative Mimik/Gestik



# Mauern/Rückzug

- Nicht mehr zuhören
- Fingernägel betrachten
- Im Raum herumblicken
- Seufzen, stöhnen



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann

# **Konstruktive Konflikte**



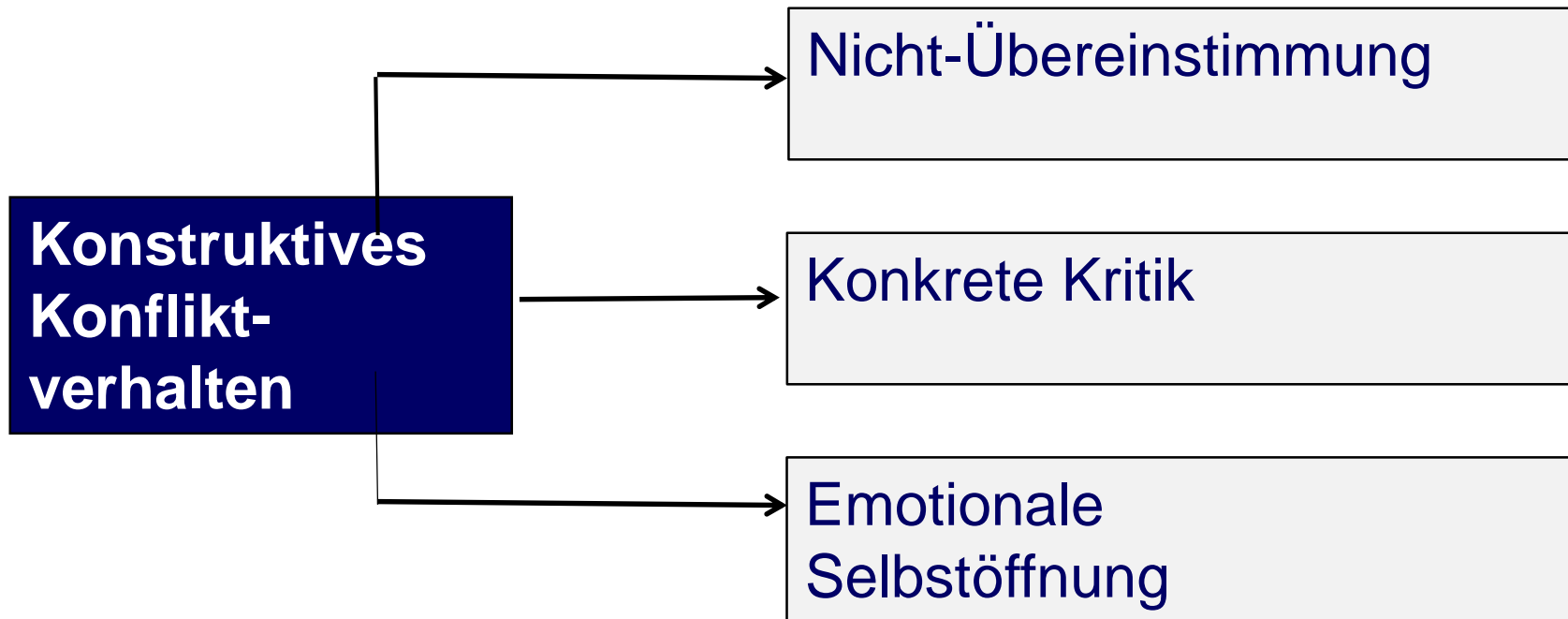


## **Merkmale eines konstruktiven Konfliktstils**

- Ansprechen von Störendem
- Zuhören und Verstehen
- Finden von Lösungen
- Kompromissbereitschaft
- Entschuldigen/versöhnen



## Formen konstruktiver Konflikte





# **Nicht-Übereinstimmung**

- anderer Meinung sein
- andere Einschätzung haben
- Nein sagen dürfen



## **Konkrete Kritik**

- Konkrete Situation
- Bestimmtes Verhalten
- ICH-Botschaft
- Konkrete Bitte/Wunsch



# Emotionale Selbstöffnung

Mitteilen:

- Wie man sich fühlt
- Was einen stört
- Warum es einen stört
- Was man sich wünscht



# Konfliktkommunikation

- Störendes soll angesprochen werden
- Je früher man dies tut, desto günstiger

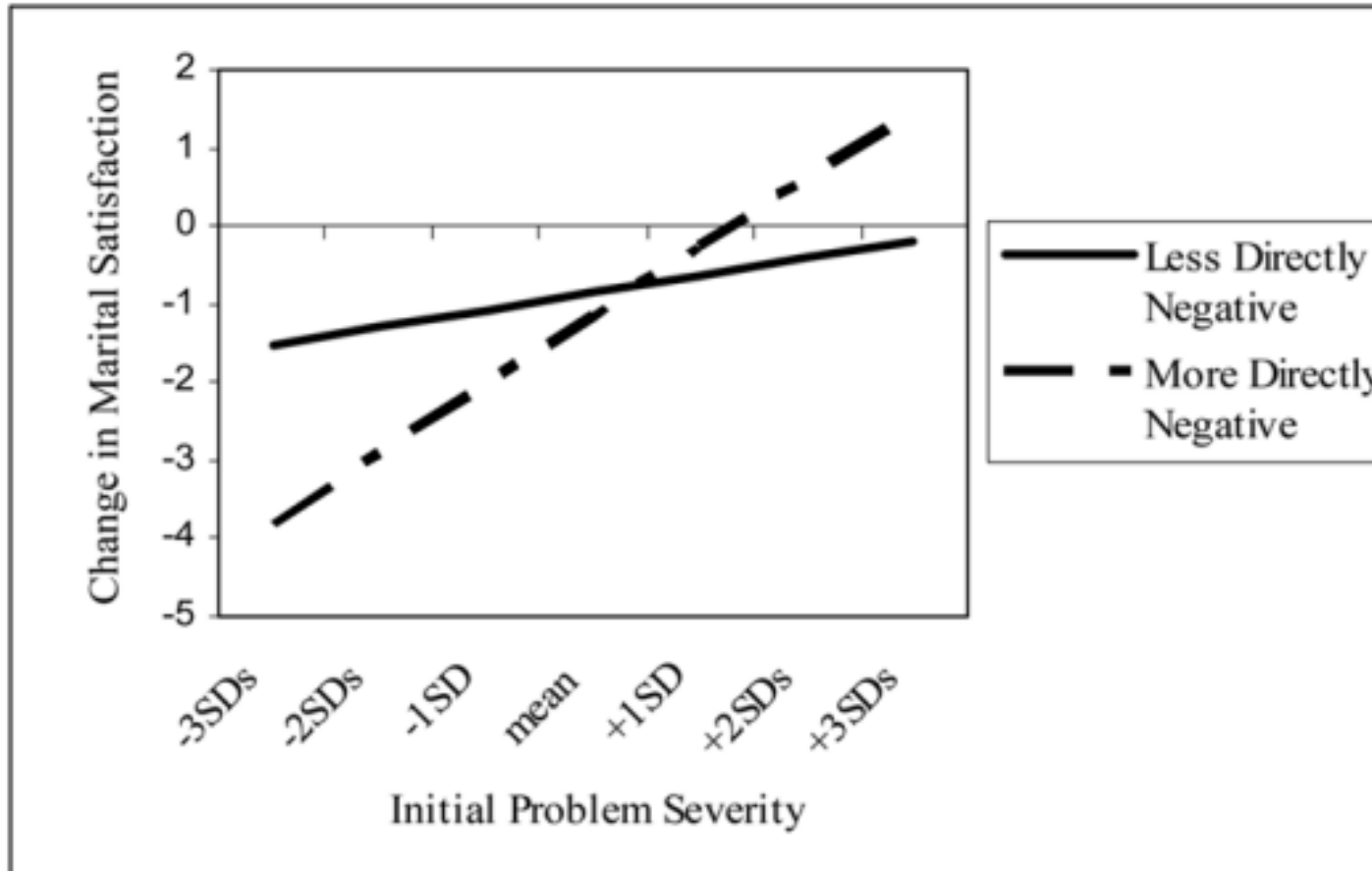


## Konfliktkommunikation

- Störendes soll angesprochen werden
- Je früher man dies tut, desto günstiger
- Je wichtiger das Thema oder der Leidensdruck, desto vordringlicher
- Auf die Art und Weise, wie man es tut kommt es an (konstruktive Konfliktkommunikation)
- Bei Belastendem kann es dabei auch durchaus destruktiv zu und her gehen → besser als Konfliktvermeidung



## Bei hoher Problemrelevanz lohnt sich direktes Ansprechen







# Nach einem destruktiven Konflikt

## Nachkonflikt-Gespräch

- Sich erklären
- Sich entschuldigen/versöhnen
- Kompromissbereitschaft
- Lösungen gemeinsam finden



# Kompensation von Negativem





Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

## Vertiefende Lektüre



**Danke für Ihr Interesse**