

Monika Röder

DER KLEINE EHERETTER

EIN EINFACHES 3-SCHRITTE-PROGRAMM FÜR PAARE

2021

VORWORT 8

1 WIE WIR TICKEN: KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DAS STRICKMUSTER DES MENSCHEN 10

Prägungen 10

 Lernen am Modell 11

 Lernen aus eigenen Erfahrungen 11

 Der Prototyp im Gehirn 11

 Wunde Punkte 12

 Wiederholungen in der Ehe 14

 Die Hoffnung auf »Heilung« durch den Partner 14

Was ist Streit? Kleiner Exkurs in die Neurobiologie 18

 Überleben – die oberste Aufgabe unseres Gehirns 18

 Integrierter Gefahrenscanner 20

 Die drei Modi unseres Nervensystems 21

 Streit und die Eskalationsspirale 25

Warum Streit nichts bringt 29

 Wenn sich das Gehirn schrittweise abschaltet 29

 Unwillkürliche Reaktion bei Angriff 30

2 DAS 3-SCHRITTE-MODELL 37

Schritt 1: Raus aus dem Streit, rein in die Selbstverantwortung 37

 Der Balken im eigenen Auge 37

 Ausstieg aus dem Streit – aber wie? 47

Schritt 2: Selbstregulation 56

 Regulieren statt runterschlucken 56

Schritt 3: Gespräche über wichtige Themen 67

 Kleines Kommunikationstraining 68

Zusammenfassung des 3-Schritte-Modells 81

3 WAS IST NORMAL? KLEINER EINBLICK IN BEZIEHUNGSDYNAMIKEN 85

 »Die Zicke« und »der nette Kerl« 86

 Verstärkererosion 87

Verlangensunterschiede und Polarisierung	88
Regenbogenqualitäten	90
Sprachen der Liebe	92
Heterozentrierung und Autozentrierung	93
Chronischer Stress	96
Berührungen	98
4 PRÄVENTION: LANGFRISTIG GLÜCKLICH UND IM KONTAKT ...	104
Positivität statt Negativität	104
Engels- statt Teufelskreise	106
In Kontakt miteinander bleiben – emotionales Updating	108
Richtiges Zuhören	109
Restrukturierung des Systems	112
Noch ein Blick auf chronischen Stress	116
Noch ein Blick auf Verlangensunterschiede	118
Und noch ein Blick auf Berührungen	120
Resignative Reife und Balance	121
Ausklingende Schleifen	122
UND WEIL'S SO WICHTIG IST: NOCH MAL!	127
FALLS ES NICHT ALLEIN KLAPPT	130
Beziehungsratgeber	130
Professioneller Rat	131
Paarkurse	133
Wenn einer nicht mitmacht	134
Was kostet das?	134
Anlaufstellen bei Paarkrisen	135
ZU GUTER LETZT	136
EMPFOHLENE LITERATUR	139
VERZEICHNIS DER ÜBUNGEN	140
ÜBER DIE AUTORIN	141