



# Wichtigkeit des Zuhörens



Prof. Dr. Guy Bodenmann & sein Forschungsteam  
Universität Zürich

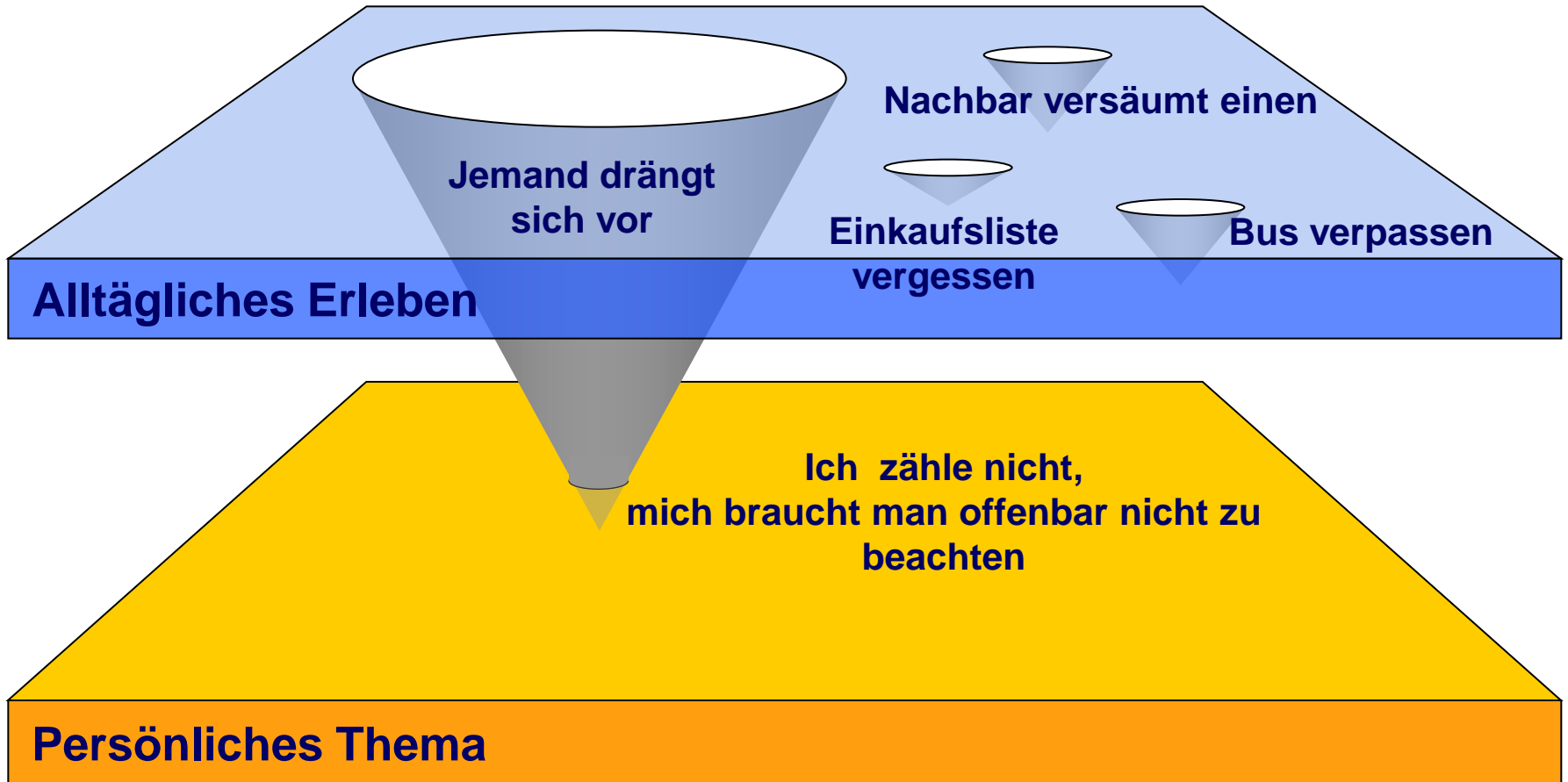


Apfelstrudel € 0,75	Apfelstrudel € 0,75	Quarkzucche mit Butter € 0,50	Streubelkuchen mit Butter € 1,90	Apfelzuchen € 0,75	Quarkzucche € 0,75	Mohnzucche € 0,75	Münchische Quarkzucche € 0,75	Vollkorn Achter € 0,80	Einbackstrudel € 0,90	Apfelstrudel € 0,90	Amerikaner € 0,90	Schoko Vanille Mürchen € 0,95	Butter Kuchen € 1,10	Quark Kuchen € 1,10	Käse Kuchen € 1,10	Apfel Kuchen € 1,20
------------------------	------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	-------------------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

Apfelstrudel € 0,75	Apfelstrudel € 0,75	Quarkzucche mit Butter € 0,50	Streubelkuchen mit Butter € 1,90	Apfelzuchen € 0,75	Quarkzucche € 0,75	Mohnzucche € 0,75	Münchische Quarkzucche € 0,75	Vollkorn Achter € 0,80	Einbackstrudel € 0,90	Apfelstrudel € 0,90	Amerikaner € 0,90	Schoko Vanille Mürchen € 0,95	Butter Kuchen € 1,10	Quark Kuchen € 1,10	Käse Kuchen € 1,10	Apfel Kuchen € 1,20
------------------------	------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	-------------------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

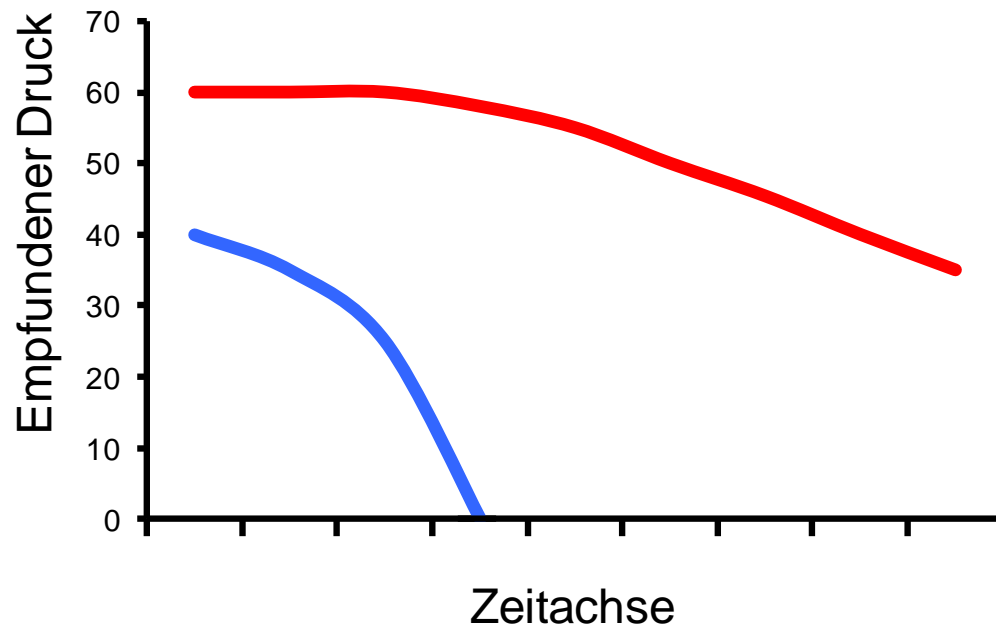


## Stress wird dann intensiv, wenn ein Konstrukt aktiviert wird





## Stressverlauf, wenn ein persönliches Thema aktiviert wurde



— Normale Stressreaktion

— Stressreaktion mit persönlichem Thema



## Woran merkt man, ob ein persönliches Thema aktiviert wurde?

- **Starke** Emotionen (hohe Valenz)
- **Reiche** Emotionen (nicht nur Nervosität und Ärger, sondern Betroffenheit, Angst, Scham, Traurigkeit, Hilflosigkeit)
- Situation hat **bitteren Nachgeschmack**
- Situation **hallt nach** (Stunden, Tage, Wochen, Monate)
- Negative Gedanken bleiben (**Rumination**)
- Tendenz, dieselbe oder ähnliche Situationen künftig **vermeiden** zu wollen.



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und  
Paare/Familien (Prof. Dr. Guy Bodenmann)



# Mitteilung des Stresserlebens



Ich war vorhin in der Bäckerei. Hatte viele Leute,  
musste recht lange anstehen. Du weißt ja, um  
diese Zeit abends wimmelt es von Leuten in der  
Bäckerei, und es war nur eine Person, die  
bedient hat.

Und wie war Dein Tag?



**Neutrale Stressschilderung**



Puh, vorhin in der Bäckerei, das war echt mühsam. Da stehen alle Schlange um diese Zeit. Bis ich endlich mein Brötchen hatte. Und immer drängen sich welche vor, die meinen die Welt gehöre ihnen.  
Und wie war Dein Tag?



**Implizite Stressschilderung**





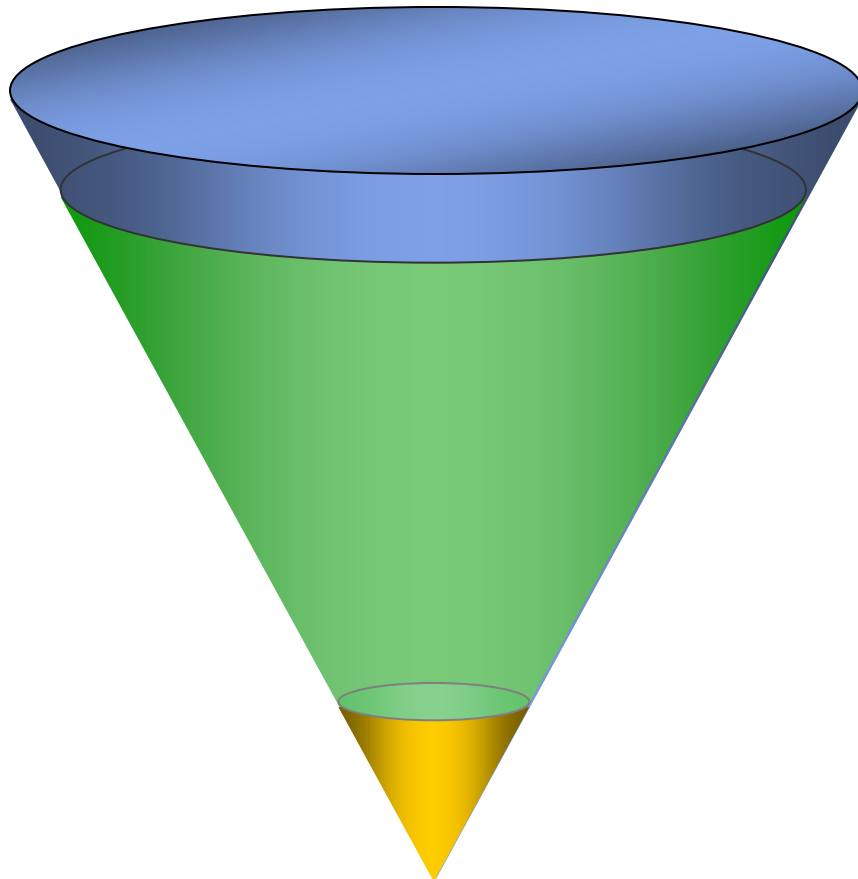
In der Bäckerei vorhin, da stand ich in der Warteschlange und wäre eben drangekommen, da drängt sich einfach so ein Typ vor und wird vor mir bedient. Ich stand da wie ein begossener Pudel. Dachte, das gibt's ja nicht – so eine Frechheit. Was bildet sich der ein! Ich fand das echt schlimm, da auch die Verkäuferin nicht reagiert hat und ich wollte keine Aufsehen machen und nicht negativ auffallen. Ich war zu feige, um mich zu wehren. Die Situation hinterlässt bei mir jetzt noch einen schalen Nachgeschmack. Es hat mich echt verletzt.



**Emotionale Selbstöffnung**



# Ebenen des emotionalen Erlebens



## Sachlage

Beschreibung der Situation, die den Stress auslöste

## Emotionen

Schnell zugängliche Gefühle und Kognitionen (Stress, Nervosität, Ärger,...)

tieferer Gefühle (Traurigkeit, Angst, Einsamkeit, Scham, Hilflosigkeit, Resignation...) und Gedanken (ich zähle nicht, mich übersieht man...)

## Persönliches Thema (wunder Punkt)

Persönlich relevantes Thema, weshalb die Situation nachhallt

# Idealer Stressäusserungs- und Unterstützungsprozess





## Stattdessen: Häufigste Unterstützung:

Heh, das ist doch nicht so schlimm. Da machen wir aus  
einer Mücke doch keinen Elefanten!

Ich habe Dir doch gesagt, Du sollst Dich mehr wehren.  
Wenn Du das nächste Mal in einer Warteschlange stehst  
und dran kommen willst, dann räuspere Dich laut  
und mache Dich bemerkbar.



## Frau

Implizite Stresskommunikation  
Kritik in Zeitung; “Die hassen mich...”

Implizite Stresskommunikation  
Vorlesen der Kritik

Relativiert seine Unterstützung (Ja,  
aber Du sasst in der ersten Reihe)

Kritik: Es geht nicht um Dich, es geht  
um mich...

Kritik: Versuche zu verstehen, wie’s  
mir geht...

Emotionale Selbstöffnung (als hätte  
mein Vater diese Worte geschrieben...) sie)

## Mann

Floskelhaftes dyadisches Coping  
(Die hassen Dich nicht...)

Floskelhaftes dyadisches Coping  
(Das ist lächerlich..., Du warst Klasse)

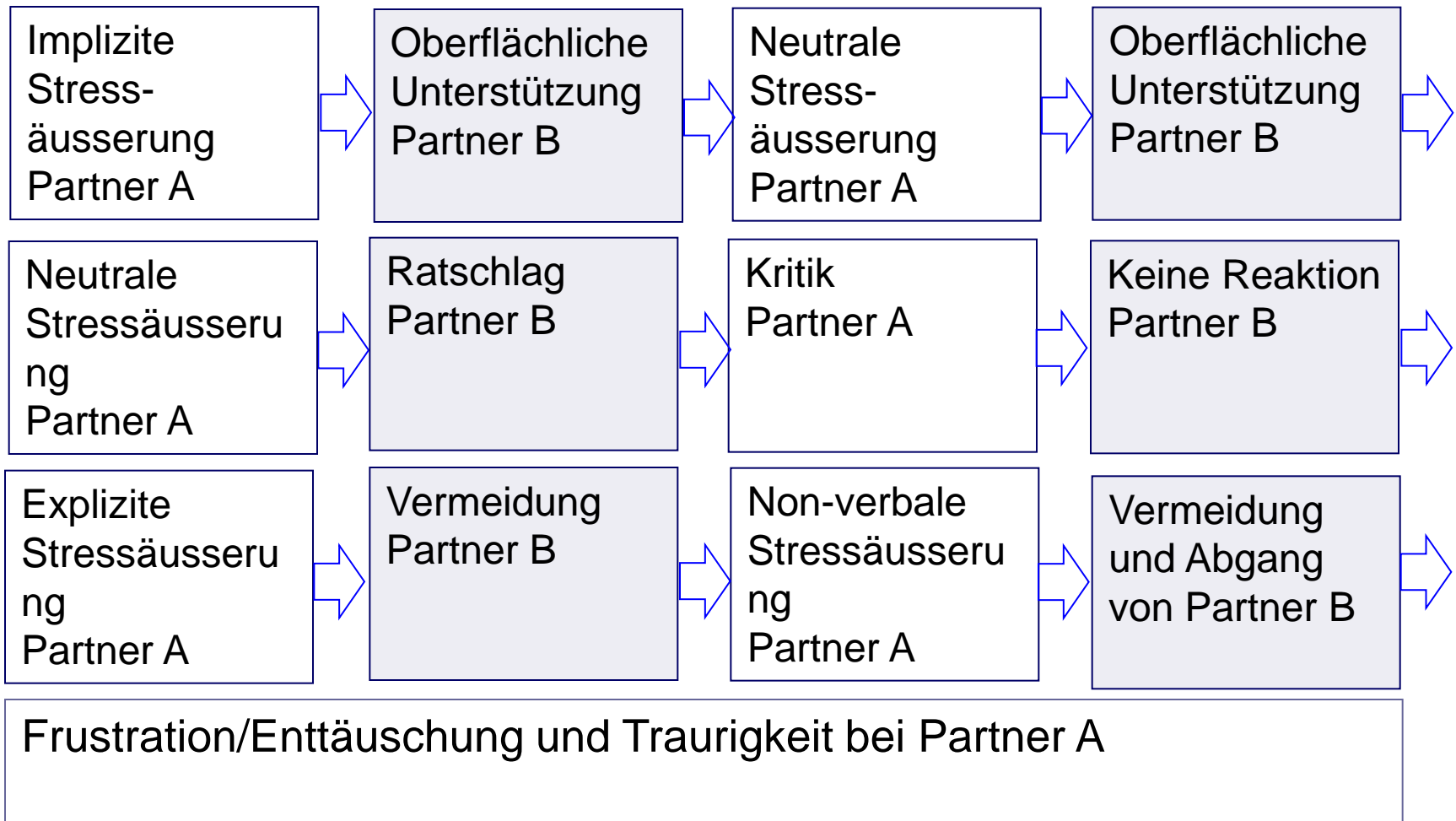
Problembezogenes DC  
(Du musst Dich an Kritik gewöhnen...)

Problembezogenes DC (Du musst  
Dich zusammenreißen, dann sitzt Du  
schnell wieder im Sattel...)

Schweigen

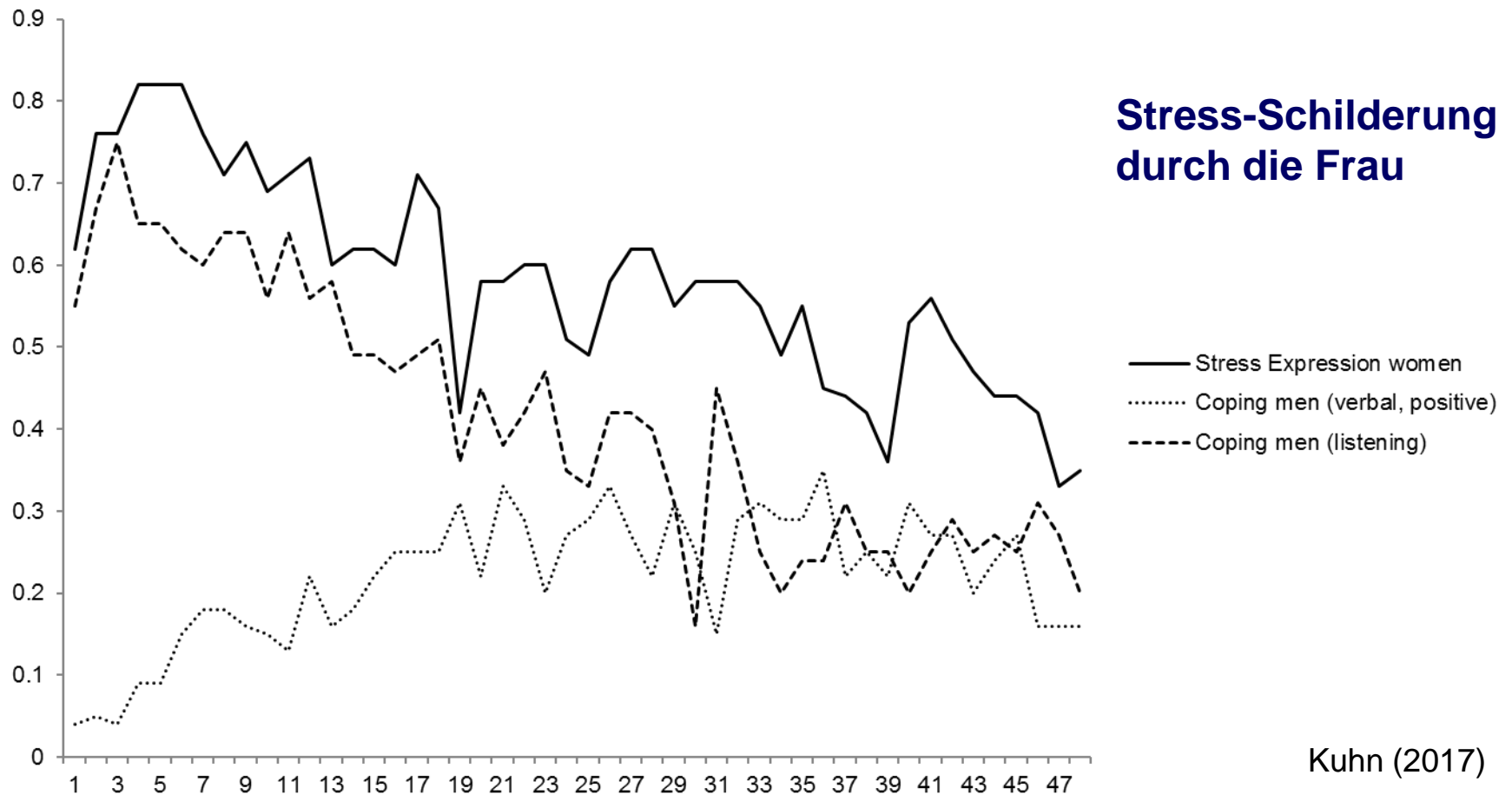
Abbruch (anderes ist wichtiger als

## Analyse des Beispiels



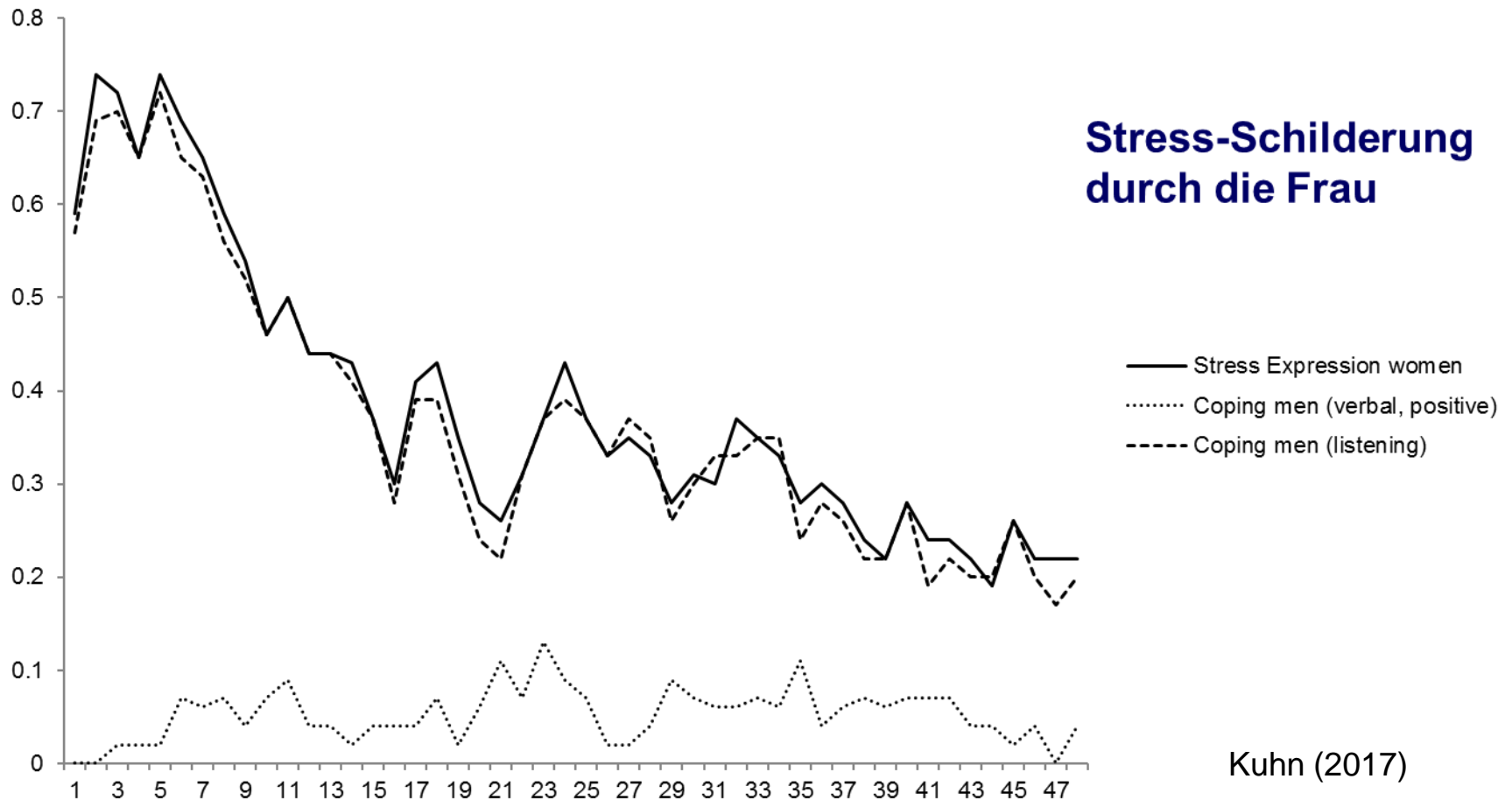


## Verlauf bei den schlechtesten Zuhörern (15%)





## Verlauf bei den besten Zuhörern (15%)

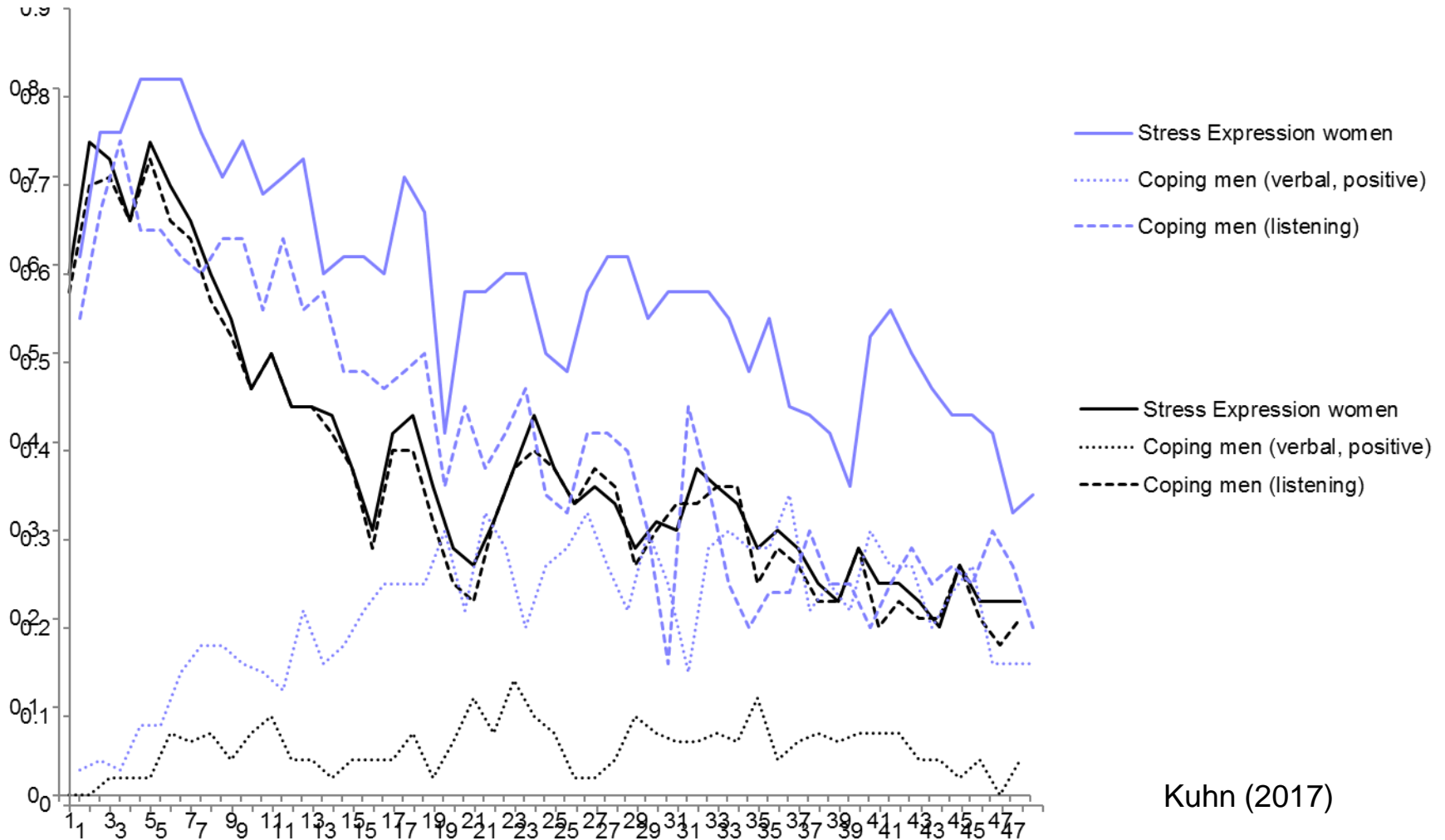


Kuhn (2017)





# Vergleich der besten und schlechtesten Zuhörer



Kuhn (2017)



## Take Home Message

Alltagsstress führt häufig zu nachhallendem Stress, wenn ein wunder Punkt bei einem getroffen wurde.

Diesen Stress sollten wir dem Partner besonders mitteilen (emotionale Selbstöffnung).

Wichtig ist es, keine vorschnelle Unterstützung zu geben, sondern einfach nur zuzuhören und zu verstehen zu versuchen.

Erst wenn man den anderen verstanden hat, kann man ihn richtig und passend unterstützen.



Danke, dass Sie mit Ihrem Engagement  
für die Forschung diese Erkenntnisse  
möglich machen!