

# Leben & Gesundheit<sup>®</sup>

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

NOVEMBER / DEZEMBER 2023

## GLÜCKLICH IM MITEINANDER

*Interview*  
mit Paarexperte  
Dr. Guy Bodenmann

 **Newstart Plus**

 **BEZIEHUNGEN**





## Buchtipp: **STREITET EUCH!**

### WIE KONFLIKTE PAARE UND IHRE KINDER STÄRKEN

Konflikte gehören zu jeder Beziehung. Sie können sogar förderlich sein, wenn sie offen angesprochen und gemeinsam gelöst werden. Wenn dagegen Störendes immer wieder unter den Teppich gekehrt wird oder Konflikte passiv-aggressiv ausgetragen werden, ist dies schädlich für das Paar – und für deren Kinder. Guy Bodenmann vermittelt Paaren drei zentrale Botschaften: (1) Störendes soll angesprochen werden, (2) dies soll frühzeitig geschehen und nicht erst, wenn sich viele negative Emotionen angestaut haben, (3) es kommt auf die Art und Weise an, wie man dies tut. Anhand anschaulicher Fallbeispiele beschreibt der erfahrene Paartherapeut und Partnerschaftsforscher verschiedene Streitmuster und ihre Auswirkungen auf das Paar und die Kinder. Sein Buch gibt viele praktische Hinweise und konkrete Tipps, wie Paare ihr destruktives Konfliktverhalten erkennen und verändern können – zum Wohl der Kinder und um ihre Liebe zu bewahren.

### Zum Autor

Dr. Guy Bodenmann ist Professor für Psychologie an der Universität Zürich und arbeitet als Paartherapeut und Ausbilder. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Paare/Familien sowie die Prävention von Beziehungsstörungen. In diesen The-

menbereichen hat er zahlreiche Fachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Weiterer Bestseller lautet: «Was Paare stark macht, das Geheimnis glücklicher Beziehungen» und «Mit ganzem Herzen lieben». Sehen Sie sich auch [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch) an.

Patmos Verlag, Taschenbuch, 200 Seiten, CHF 29.90, ISBN: 978-3-8436-1433-7  
Zu bestellen unter: +41 (0)33 511 11 99, [info@advent-verlag.ch](mailto:info@advent-verlag.ch)

### Beantworten Sie folgende Fragen:

- 1 Nennen Sie einen weiteren Buchtitel von Guy Bodenmann.
- 2 Auf welchem Internetportal bietet Paarexperte Bodenmann mit seinem Team weitere Angebote und Informationen an?
- 3 Welche Aussage fanden Sie im Interview (S. 19–21) besonders wertvoll?

### Senden Sie Ihre Antworten bis zum 5. Dezember (Poststempel) an unsere Adresse:

«Leben & Gesundheit», Wettbewerb Buchtipp, Leissigenstr. 17, CH-3704 Krattigen / oder per E-Mail an: [redaktion@lug-mag.com](mailto:redaktion@lug-mag.com)

Max fragt den Arzt:  
«Hat das Medikament unerwünschte Nebenwirkungen?»  
«Ja, leider», antwortet der Arzt, «du wirst morgen wieder in die Schule gehen müssen!»

Eine Mäusefamilie wird von einer Katze gejagt.  
Plötzlich dreht sich die Mäusemutter um und ruft: «Wau wau!»  
Daraufhin dreht sich die Katze um und rennt weg. Die Mäusemutter stolz zu ihren Kindern:  
«Seht ihr: Es ist immer gut, wenn man eine Fremdsprache spricht!»

Machen Sie mit beim Wettbewerb und gewinnen Sie ein Exemplar «Streitet euch!».

