

Christian Thiel
Streit ist auch keine Lösung

In Liebe, meiner Frau Dorothea gewidmet –
meiner liebsten Streitpartnerin

Christian Thiel

Streit ist auch keine Lösung

Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen,
was Sie wirklich wollen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-480-5

Dieses Buch gibt es auch als E-Book:

ISBN PDF 978-3-86910-594-9

ISBN EPUB 978-3-86910-593-2

Der Autor: Der erfolgreiche Beziehungscoach und Buchautor Christian Thiel gibt sein Wissen in Beratungsgesprächen, Workshops und Online-Seminaren weiter. Für dieses Buch bündelte er seine Erfahrungen als Coach mit den aktuellsten Forschungsergebnissen.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: no:vum, Susanne Noll, Leinfelden-Echterdingen

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Illustrationen: Werner Pollak, Hannover

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Einleitung	12
Mythen der Liebe	13
Mythos Nr. 1	13
Mythos Nr. 2	13
Mythos Nr. 3	13
Mythos Nr. 4	14
Mythos Nr. 5	15
Mythos Nr. 6	15
Mythos Nr. 7	16
Was dieses Buch will	20
Teil I	
Was ist ein Streit?	25
Biologie des Streits	26
Körperliche Reaktionen	26
Überleben, nicht Denken zählt	27
Kosten eines Streits	28
Verlust der Gefühle	30
Warum spitzt sich ein Streit so schnell zu?	33
Psychologische Gründe	33
Gedanken bewerten eine Situation	35
Externale und internale Ursachenzuschreibungen ..	39
Negative Bewertungen	41
Streitbegünstigende Umstände	41

Soziologische Erklärungen	44
Moderne Lebensform	44
Modernes Liebeskonzept	46
Wie beendet man einen Streit?	49
Streit schnellstmöglich beenden	49
Der Trick mit dem Wasserglas	50
Die Top Five zur Beruhigung	52
1. Durchatmen	53
2. Bewegung	53
3. Für gute Stimmung sorgen	53
4. Negative Gedanken bewusst machen	53
5. Negative Gedanken stoppen	54
Mit Freunden sprechen?	54
Ist faires Streiten möglich?	57
Bei Wut hilft faires Streiten nicht	57
Männer streiten anders	58
Wie versöhnt man sich am besten wieder?	63
Das klärende Gespräch	63
Warum ein klärendes Gespräch oft nicht hilft	65
Konflikte ruhen lassen	67
Sich entschuldigen	67
Entschuldigen – aber ehrlich	69
Sich für die Folgen entschuldigen	70
Zur Tagesordnung übergehen	72
Die Physiologie der Versöhnung	74
Positive Zuwendung als Stresskiller	75
Oxytocin für Gespräche	76

Sex oder reden – was hilft besser?	77
Reden hilft	77
Sex hilft	78
Die beste Lösung: der Mittelweg	78

Ist Streit grundsätzlich schädlich

für eine Partnerschaft?	81
Das Beziehungskonto	82
Das Positive stärken	84
Gleichen sie Ihr Konto aus!	86

Teil II

Ist es möglich, den Partner zu ändern?	89
Phasen einer Liebe	89
Verliebtsein	89
Der andere ist anders	91
Dein ist mein ganzes Herz!	92
Wenn der erste Streit auch schon der letzte ist	93
Zu nett sein	95
Aus Vorwürfen Wünsche machen	96
Übung: Den Partner verändern	98
Veränderungen brauchen Zeit	99
Partner ändern sich immer	100

Was kann ich tun, wenn ich im Recht bin

und mein Partner das nicht einsieht?	103
Einfach: Wer ist im Recht?	103

Komplizierter: Wer hat welche Bedürfnisse?	104
Die eigene Sicht und die des Partners	106
Überzogenes Beziehungskonto	107
Resultat: Machtkämpfe	107
Was ist ein Machtkampf?	108
Ein Machtkampf kann die Beziehung zerstören	110
Einen Machtkampf so schnell wie möglich beenden	111
Streit vertagen	112
Gibt es ein Geheimrezept,	
den Partner zu Änderungen zu bewegen?	115
Höflichkeit	115
Rückfälle sind normal	117
Beharrlichkeit	118
Wie erreiche ich, dass er sich mehr an der Hausarbeit	
beteiligt?	123
Wie kann ich Probleme ansprechen,	
ohne dass daraus ein Streit wird?	127
Höflich und beharrlich bleiben	127
Einen sanften Einstieg wählen	130
Tipp Nr. 1:	
Sich auf das Gespräch strategisch vorbereiten	133
Tipp Nr. 2: Sich der eigenen Wut stellen	135
Tipp Nr. 3: Schnell auf Unmut reagieren	136
Tipp Nr. 4: Vorwürfe vermeiden	137
Tipp Nr. 5:	
Herausfinden, wie der Partner den Konflikt sieht . .	138
Tipp Nr. 6: Den Partner um Hilfe bitten	139
Tipp Nr. 7: Eine Entscheidung treffen	141

Wie kommt man am besten zu Lösungen?	147
Beispiel Ines und Markus	147
1. Vorschlag: In den Arm nehmen	148
2. Vorschlag: Eine Ausnahme vereinbaren	148
3. Vorschlag: Ein kurzes Gespräch	149
4. Vorschlag: Eine Freundin anrufen	149
Entscheiden statt reden	149
Vier wichtige Gedanken	151
1. Verständnis signalisieren	151
2. Tempo reduzieren	151
3. Zuhören	152
4. An den nächsten Schritt denken	152
Welche Lösung ist die richtige?	153
Müssen Geben und Nehmen in einer Partnerschaft im Gleichgewicht sein?	155
Auf das Partnerschaftskonto einzahlen	156
Bedürfnisse tauschen	157
Die eigene Wunschliste	157
Die Wunschliste des Partners	158
So tauschen Sie Bedürfnisse	159
Die wichtigen oder die unwichtigen Punkte zuerst angehen?	160
Gibt es für jedes Problem auch eine Lösung?	163
Lösbare und unlösbare Probleme	163
Unlösbare Probleme entschärfen	165
Ewige Probleme erkennen	166
Schallplattenstreit – immer die gleichen Argumente	168

Mit ewigen Problemen umgehen	170
Drei Lösungsphasen für ewige Probleme	170
Humor ist, wenn man trotzdem lacht	171

Teil III

Was sind die wahren Gründe für einen Streit? . .	175
Streit ist oft nur ein Symptom	175
Wahre Hintergründe für den Streit über den Samstagsplan	177
Streitgrund Nr. 1: Zu wenig Zeit für ein Gespräch	178
Intensive Gespräche verbinden	179
Geeignete Gesprächsthemen	181
Was können Sie tun?	183
Was tun, wenn der Partner den Sinn eines täglichen Gespräches nicht einsieht?	185
Streitgrund Nr. 2: Zu viel Kritik	187
Destruktives Gesprächsverhalten	187
Was können Sie tun?	189
Was tun, wenn der Partner zu Kritik neigt?	191
Streitgrund Nr. 3: Zu viel Stress	194
Schwierige Lebenssituationen	194
Was können Sie tun?	198
Eine Teambesprechung verabreden	200
Gelungene Problemlösungen stärken die Beziehung	202
Streitgrund Nr. 4:	
Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben	204
Unerkannte Unzufriedenheiten	204
Unzufriedenheiten erkennen	206

Übung: Die gute Fee	207
Übung: Wieder Single – und was nun?	208
Streitgrund Nr. 5: Der andere ist anders	210
Unser Charakter bestimmt unser Leben	212
Mit charakterlichen Gegensätzen umgehen	213
Zu sechst im Bett	214
Was können Sie tun?	219
Auf alle Charakterzüge mit Verständnis reagieren?	221
Streitgrund Nr. 6: Konzentration auf Probleme	223
Das Positive stärken	226
Die Kraft der Dankbarkeit	227
Übung: Kritik und Dankbarkeit	229
Dankbarkeit äußern	230
Welche Streitgründe gibt es in Ihrer	
Partnerschaft?	233
Die Zwölf-Wochen-Kur	233
Erste und zweite Woche	234
Dritte und vierte Woche	234
Fünfte und sechste Woche	235
Siebte und achte Woche	235
Neunte und zehnte Woche	236
Elfte und zwölfte Woche	236
Bilanz ziehen	236
Nachwort	238
Register	242

Einleitung

Sie wollen keinen Streit in Ihrer Beziehung. Auch Ihr Partner ist eher harmoniebedürftig. Und doch ist es neulich passiert. Sie kamen nach Hause, nach einem langen und anstrengenden Tag. Eine Jacke und ein Schal lagen herum. Das störte Sie. Sie sagten ein paar Worte, Ihr Partner auch, und ehe Sie wussten, wie Ihnen geschah, waren Sie in einen unschönen Streit verwickelt, in dessen Verlauf so unangenehme Worte fielen wie „immer muss ich“, „du musst gerade reden“ und „mach doch deinen blöden Abwasch alleine“. In gehobener Lautstärke, versteht sich. Am Ende waren auch die Nachbarn über alle Details Ihrer Zwistigkeiten informiert. Die Versöhnung – später dann, als sich Ihre Gemüter beruhigt hatten – war reumütig. Und dann hofften Sie beide, dass das so schnell nicht wieder passieren möge. Bis zur nächsten Auseinandersetzung.

Wir alle mögen ihn nicht und doch bleibt niemand davon verschont: ein Streit. Bei manchen Paaren ist er nur selten zu Gast. Bei anderen dagegen geht er regelmäßig ein und aus. Ungebeten klopft er immer wieder an die Tür, tritt – so hat es zumindest den Anschein – unaufgefordert ein und verschwindet anschließend genauso überraschend, wie er gekommen ist.

Keine Frage, Streit ist kein gern gesehener, sondern ein unberechenbarer und die Nerven belastender Gast. Viele Paare würden ihn gerne aussperren, verbannen aus ihrer Partnerschaft. Doch wie?

Mythen der Liebe

Mythos Nr. 1

Streitpunkte müssen nun einmal geklärt werden, damit es einem Paar wieder gut miteinander geht. Stimmt das? Nein. Genau umgekehrt wird ein Schuh daraus: Wenn es einem Paar wieder gut miteinander geht, dann können Streitpunkte besser gelöst werden.

Mythos Nr. 2

Für jeden Streit gibt es auch eine Lösung – ein Paar muss nur lange genug miteinander über die Dinge reden. Stimmt es, dass es für jeden Streit eine Lösung gibt, wenn man nur lange genug darüber spricht? Nein. Auch diese Überzeugung ist falsch. Für manche Probleme in einer Partnerschaft gibt es keine Lösung – und schon gar keine schnelle. Zum Beispiel weil die Konflikte aus dem Charakter der Beteiligten entspringen. Und die Fixierung auf die Schwierigkeiten tut ein Übriges, um zu verhindern, dass ein Paar sich wieder nähert. An Stellen, wo es jetzt gerade möglich ist, bei dem Verbindenden. Bei den Dingen, bei denen sie sich nahe sind.

**Für manche Probleme
in einer Partnerschaft
gibt es keine Lösung.**

Mythos Nr. 3

Vielleicht hilft Streiten uns ja auch weiter, sagen andere Paare. Der Streit sei ein reinigendes Gewitter, hoffen sie. Glauben Sie mir: Wenn die internationale Forschung und

die Erfahrung von Praktikern ergäben hätten, dass Streiten ein guter Weg zu einer glücklichen und langjährigen Partnerschaft wäre – ich würde es Ihnen ohne jede Bedenken empfehlen. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Forschung belegt, dass Streiten nicht hilft. Es führt nicht dazu, dass Sie eine Lösung für Ihre Probleme finden. Es verbessert die Stimmung in der Beziehung nicht. Und es führt auch nicht dazu, dass Sie in Ihrer Partnerschaft bekommen, was Sie wollen. Die meisten Streite sind schon deshalb schädlich für eine Beziehung, weil sie Zeit und Energie kosten, die beide Partner für etwas ganz anderes brauchen. Für Lösungen zum Beispiel.

Mythos Nr. 4

Sich zu streiten gehört wahrscheinlich zu einer Partnerschaft dazu, sagen viele Paare nach einigen bewegten Jahren resignierend. Auch die Freunde stimmen dem zu, wenn sie denn überhaupt von den Schwierigkeiten erfahren. Sich zu streiten ist ja so peinlich!

||| Gehört Streit zur Liebe?

Stimmt es, dass der Streit zur Liebe dazugehört wie Eier zum Osterfest und Feuerwerk zu Silvester? Nein. Wo Streit ist, da ist – jetzt gerade – keine Liebe. Das ist es, was ihn so gefährlich macht. Und das ist es, was verhindert, dass Sie das bekommen, was Sie wollen. Denn ein Partner, der sich ungeliebt fühlt, ist zum Kompromiss nicht bereit.

Mythos Nr. 5

Streiten? Nein – wir streiten uns nie, sagen andere Paare – und glauben, dass das alleine den Zusammenhalt einer Partnerschaft garantiert. Am Ende aber sind sie doch getrennt. Wie kann das sein? Wo sie doch Streit und Auseinandersetzungen aller Art gemieden haben wie der Teufel das Weihwasser! Nie haben sie etwas gesagt, auch wenn es sie noch so sehr störte. Immer haben sie geschwiegen, selbst wenn es als Geschenk schon wieder das ungeliebte Parfüm gab oder eine weitere gestreifte Krawatte. Streit nur einfach mit aller Kraft zu vermeiden – das alleine ist also auch nicht die Lösung. Sich in einer Partnerschaft nicht auseinanderzusetzen, das ist noch gefährlicher als ab und zu den unangemeldeten Besuch des Streits vor der Tür stehen zu haben.

Mythos Nr. 6

Früher war alles besser. Die Liebe ist heute aber auch schwierig geworden, sagen manche Paare und vermuten, dass wir uns heute öfter streiten als unsere Eltern und Großeltern. War früher wirklich alles besser? Sind Partnerschaften heute komplizierter als ehemals? Streiten wir heutzutage häufiger als frühere Generationen? Nein, früher war es nicht besser. Im Gegenteil! Auch wenn es Sie erstaunen mag, alles deutet darauf hin, dass wir heute deutlich zufriedener mit unseren Beziehungen sind als vergangene Generationen. Der Grund: Die Machtverteilung zwischen Männern und Frauen ist heute weit ausgeglichener als früher. Auch früher waren nur Beziehungen gut, in denen sich

beide Partner auf Augenhöhe begegneten. War das nicht der Fall, etwa weil der Mann für sich eine herausgehobene Position beanspruchte, so rächte sich seine unterlegene Ehefrau in der einen oder anderen Weise.

In die Vergangenheit lässt sich ja schwer schauen. Doch betrachtet man heutige Partnerschaften weltweit, so ergibt sich ein eindeutiger Befund: Die Zufriedenheit mit der

**Je gleichberechtigter,
desto besser.**

Partnerschaft, insbesondere mit der Sexualität, steht in einem engen Zusammenhang mit einer gleichberechtigten

Beziehung von Männern und Frauen. Je gleichberechtigter, desto besser. So ist die Gleichberechtigung der Frau also ein wahres Geschenk für Partnerschaften.

Mythos Nr. 7

Ist Streiten nicht sogar gesund? Nein, sich zu streiten ist sogar ausgesprochen ungesund. Es führt kurzfristig zu Schlafmangel, zu Tränensäcken unter den Augen, einer gramgebeugten Körperhaltung und einer sorgenvollen Miene. Alles zweifellos nicht gesund, aber doch einigermaßen harmlos. Langfristig sind die gesundheitlichen Folgen allerdings erheblich gravierender. Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank, denn Streit schwächt das Immunsystem.

Warum das so ist, ist leicht zu erklären. Bei heftigen Auseinandersetzungen ist der Körper ausschließlich darauf aus, seine Kräfte für einen Kampf zu mobilisieren. Die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol

ermöglicht es ihm, sich auf das im Augenblick wichtigste Ziel zu konzentrieren. Andere biochemische Prozesse müssen dagegen zurückstehen. Und dazu gehören auch wichtige Abwehrmechanismen des Körpers. Deshalb ist die Immunabwehr bei Paaren, die häufig streiten, geschwächt. Das macht sie anfälliger für Krankheiten.

Zufriedene Paare dagegen haben mehr weiße Blutkörperchen, die vor gesundheitlichen Gefahren schützen. Körper-eigene Killerzellen, die Krankheitserregern entgegenzutreten, arbeiten bei glücklichen Paaren effektiver.

Nun könnten Sie vermuten, dass es sich bei den durch Streit drohenden Gesundheitsgefahren um Dinge wie einen harmlosen Schnupfen oder eine simple Magenverstimmung handelt und mehr nicht. Doch das ist nicht der Fall. Das menschliche Immunsystem hält auch schwierigere Krankheitsauslöser bis hin zu Krebszellen in Schach.

Außerdem kann Beziehungsknatsch auf Dauer sogar das Herz schädigen, wie Wissenschaftler feststellten. Das liegt vermutlich an einer der Folgen von dauerhaftem Beziehungstreit, dem hohen Blutdruck.

Schwedische Forscher untersuchten beispielsweise Frauen, die einen Herzinfarkt erlitten hatten. Dabei stellten

sie fest, dass Ehestress das Risiko verdreifacht, in den folgenden fünf Jahren neue Herzprobleme zu bekommen.

Aus all diesen Gründen hat das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung auf Dauer gravierende Auswirkungen, auch auf die Lebenserwartung von Menschen. Eine

Wer sich oft und gerne streitet, wird häufiger krank.

unglückliche Ehe erhöht die Gefahr zu erkranken, um ungefähr 35 Prozent und verkürzt das Leben um etwa vier Jahre.

Das alles sind Argumente gegen den Streit und gegen das Leben in einer von Streit geprägten Beziehung. Und doch glauben viele Menschen, es habe eine reinigende Wirkung, wenn es in ihrer Beziehung hin und wieder zu einem heftigen Gewitter kommt. Und dieser Glaube hat, so unwahrscheinlich es klingt, unter anderem mit dem Dampfkochtopf zu tun.

||| Der Dampfkochtopf

Wer vom Streiten reden will und davon, warum es angeblich gesund sein soll, der darf vom Dampfkochtopf nicht schweigen. Der Dampfkochtopf ist keine ganz neue Erfindung. Es gab ihn schon im 18. Jahrhundert. Die ersten Modelle explodierten allerdings gelegentlich wegen eines zu hohen Dampfdrucks, da sie noch kein Überdruckventil hatten.

So richtig populär wurde der Dampfkochtopf dann – mit einem Überdruckventil versehen – erst in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts. Die Menschen hatten Geld, sich so ein teures Küchenutensil zu kaufen, und die Anwendung war jetzt komfortabel und sicher. Doch die 70er-Jahre waren auch eine Zeit grundlegender Veränderungen. Frauen forderten die Gleichberechtigung, das neue Scheidungsgesetz wurde erlassen und machte Scheidungen leichter. Das Zusammenbleiben als Paar war jetzt keine Selbstverständlichkeit mehr. Beziehungsexperten traten auf den Plan, um zu erklären, wie eine gute Ehe zu führen sei. Dafür griffen sie auf die Probleme mit den ersten Dampfkochtöpfen zurück. Sie empfahlen das

Streiten als einen wichtigen Beitrag zur partnerschaftlichen Gefühlshygiene. Ihr Argument: Wie in einem Dampfkochtopf entstehe in der Beziehung Unmut, der regelmäßig abgelassen werden müsse – natürlich beim Partner –, sonst drohe eine Explosion. Lassen Sie Ihre Gefühle heraus – so die Devise dieser Experten.

Nicht nur der Dampfkochtopf hat seit dieser Zeit an Beliebtheit verloren, auch die Theorie des Dampfablassens beim Partner als eines guten Weges zu einer stabilen Partnerschaft ist seither mächtig unter die Räder gekommen. Der Grund: Sie hat sich nicht bewährt. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gar das Gegenteil als günstig erwiesen. Glaubt man Wissenschaftlern wie dem amerikanischen Paartherapeuten und Beziehungsforscher John Gottman oder dem Bochumer Psychologieprofessor Hans-Werner Bierhoff, dann ist es für eine Beziehung sogar ausgesprochen förderlich, wenn wir nicht regelmäßig beim Partner oder bei der Partnerin Dampf ablassen. Wir selbst wollen ja auch nicht vom Partner mit Unmut überhäuft werden.

Lassen Sie Ihre Gefühle heraus! Mit dieser Devise gehen auch heute noch viele Paare an partnerschaftliche Konflikte heran. Sie haben immer noch das Bild von einem Dampfkochtopf vor Augen, der ungedingt Druck ablassen muss. Seltsam, warum folgen Menschen gerade in der Partnerschaft so gerne der Devise „Lassen Sie Ihre Gefühle heraus!“, während sie sich in Freundschaften und auch gegen-

über Kolleginnen und Kollegen und bei Chefs ganz anders verhalten?

Was dieses Buch will

Seit vielen Jahren berate ich Singles, die nach einer Trennung den Weg zu einer neuen Liebe suchen. Und ich berate Menschen, die in einer Partnerschaft leben und nach Wegen suchen, ihre Schwierigkeiten miteinander zu überwinden. Die Liebe ist meiner Ansicht nach eine Erfahrungswissenschaft. Ich will Sie deshalb in diesem Buch teilhaben lassen an den Erfahrungen, die ich – und andere Experten – mit der Liebe machen. Was wirkt? Und was wirkt nicht? Welche Wege führen Sie immer weiter hinein in partnerschaftliche Konflikte? Und welche führen Sie hinaus?

Es ist schon seltsam mit dem Thema „Streit ist auch keine Lösung“. Wenn ich mit Paaren spreche, dann erzählen die

**Die meisten Paare
wünschen sich eine
Beziehung ohne Streit.**

allermeisten, wie sehr sie unter dem Streiten leiden. Ein Leben ohne Streit in der Beziehung wäre ihnen viel lieber. Und sie fragen sich: Wie kann uns das gelingen? Wenn ich aber von meinem Vorhaben erzähle, ein Buch darüber zu schreiben, wie es möglich ist, sich nicht zu streiten und dauerhaft ein glückliches Paar zu sein, dann sind die Reaktionen ganz anders. Ob Experten oder Freunde und Bekannte – sie alle sagen das Gleiche: „Nein, das geht doch nicht. Ohne Streit ist eine Beziehung nicht möglich.“

||| Der Fuchs und die Trauben

Mich erinnern diese Reaktionen an die Geschichte des antiken griechischen Fabeldichters Äsop vom Fuchs und den Trauben. Der Fuchs schlich an einen Weinstock heran, den Blick sehnsüchtig auf die dicken, blauen, überreifen Trauben gerichtet. Er reckte sich, so sehr er konnte, aber er kam nicht an sie heran. Dann versuchte er es auf einem anderen Wege. Er sprang so hoch, wie er nur konnte. Aber auch diesmal verfehlte er die ersehnten Köstlichkeiten. Der sonst so listige Fuchs kam an die Trauben einfach nicht heran. Sie hingen zu hoch. Zugeben wollte er seine Niederlage aber nicht und so stellte er am Ende misstrauisch fest: „Die Trauben sind zu sauer.“

Wer eine Beziehung ohne Streit will, der muss bereit sein, sich – bildlich gesprochen – auf die Hinterbeine zu stellen und sich für sein Ziel anzustrengen. Aufgeben gilt nicht! In diesem Buch werden Sie erfahren, wie es möglich ist, Beziehungsstreit zu vermeiden. Sie werden erfahren, wie es zum Streit kommt und welche Ursachen ihn befeuern. Ich will Ihnen zeigen, warum Streiten uns nicht hilft, in einer Partnerschaft glücklich und zufrieden zu werden, welche kurzfristigen Alternativen es zum Streiten gibt und welche langfristigen Lösungen, damit wir ohne Streit miteinander leben können. Und ich will Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ziele, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft ohne kräftezehrende Auseinandersetzungen erreichen können.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie es schaffen können, sich nicht zu streiten und gleichzeitig Ihrem Partner nicht auszuweichen. Denn eines steht fest: Dem anderen zuliebe mal eben auf die eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche zu verzichten, ist eine noch schlechtere Strategie als sich zu streiten. In der Beratung erlebe ich es leider allzu oft, dass Beziehungen scheitern, weil einer oder beide um der Harmonie willen auf seine Wünsche verzichtet hat.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie vor allem, was ein Streit ist, wie er verläuft und wie Sie gegensteuern können. Im zweiten Teil erfahren Sie,

**Wissen über Streit
kann Streiten
verhindern.**

welche Haltungen einen Streit gefährlich machen. Und im dritten Teil schließlich wollen wir uns die wahren Ursachen für Beziehungsstreit ansehen. Was sind die Gründe, die zum Streit führen? Wissen ist – auch in der Partnerschaft – eine ungeheure Macht. Wenn wir wissen, wie ein Streit entsteht, wenn wir die tieferen Ursachen kennen, die zu ihm führen, wenn wir Alternativen zum Streiten kennen, dann haben wir gute Chancen, in einer Beziehung ohne Beziehungsstreit zu leben – und das zu bekommen, was wir wirklich wollen.

Sich nicht zu streiten ist für mich allerdings auch kein Gebot. Es ist ein Ziel, mehr nicht. Ein Ziel allerdings, das nach meiner Überzeugung Anstrengung und Bemühung lohnt. Doch auch wenn Sie sich gemeinsam mit mir auf den Weg machen: Natürlich dürfen Sie sich weiterhin ab

und zu streiten. Der Weg ist das Ziel. Und vielleicht finden auch Sie Gefallen daran, ohne schlaflose Nächte und ein reumütiges „Entschuldige bitte!“ von Ihnen oder Ihrem Partner genau das zu bekommen, was Sie wollen: Eine befriedigende Beziehung.