



Fortschritte der wissenschaftlichen Psychotherapie

State of the Art Seminare - 2. Quartal 2018

Für Psychotherapeuten/innen mit abgeschlossener Psychotherapieausbildung

Dienstag, 8. Mai 2018, 9.15 - 17.00 Uhr

Stressbewältigung für Paare: Zuhören als Schlüssel einer wirksamen partnerschaftlichen Bewältigung (dyadisches Coping)

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich, Psychologisches Institut

Wie Paare gemeinsam Stress bewältigen (dyadisches Coping) erweist sich als fundamental für die Beziehungszufriedenheit und Partnerschaftsstabilität: im Umgang mit Alltagsstress ebenso wie in Bezug auf schwere Erkrankungen oder kritische Lebensereignisse. Paare, welche Probleme dyadisch bewältigen, zeigen eine *bessere Befindlichkeit*, eine *höhere Lebenszufriedenheit* und ein *besseres Funktionieren ihrer Beziehung*. Die Befunde sind in Meta-Analysen und Längsschnittstudien gut dokumentiert und international konsistent.

Neuere Untersuchungen von Paarinteraktionen in dyadischen Coping-Gesprächen zeigen, dass dem *Zuhören* für eine angemessene Unterstützung (dyadisches Coping) eine zentrale Bedeutung zukommt. Partner, welche dem anderen zuerst zuhören, ihn sich erklären lassen und ihm Raum geben, seine Gefühle und Empfindungen zu explorieren und ordnen, bevor sie unterstützen, weisen eine signifikant höhere Partnerschaftszufriedenheit auf. Hilfreich und wertvoll wird erlebt, wenn man Gelegenheit hatte, sich über seine Stresserfahrung klarer zu werden, den anderen als interessierten und engagierten Zuhörer zu erfahren, ohne voreilige, sondern bezüglich der Bedürfnisse passende Unterstützung zu bekommen.

Bei Paaren mit niedriger Partnerschaftsqualität dagegen findet man häufiger negatives dyadisches Coping (ambivalente, floskelhafte oder hostile Unterstützung) oder ein zu rasches Unterstützen, bevor man genau weiss, was den anderen umtreibt und belastet.

In der bewältigungsorientierten Paartherapie wird gezielt versucht, dieses Zuhören mittels der *3-Phasen-Methode* zu fördern und damit eine solide Grundlage für angemessenes dyadisches Coping zu schaffen.

In diesem Seminar wird zuerst ein Einblick in neuste Studienbefunde zum dyadischen Coping und der Bedeutung des Zuhörens des Partners gewährt, anschliessend wird anhand von Videobeispielen und konkreten Übungen in die 3-Phasen-Methode eingeführt und diese in Kleingruppen trainiert.

Literatur: Bodenmann, G. (2012). Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein bewältigungsorientierter Ansatz. Bern: Hogrefe.

Kursort: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie
Kosten: CHF 300.00, Teilnehmerzahl beschränkt
Anmeldung/Info: Tel. +41 (0)44 251 24 40 oder info@ifpt.ch

Die Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen des Klaus-Grawe-Institutes sind SGPP-angemerkt