

„Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen“. Bodenmann, Guy ; Fux, Caroline. Zürich: Beobachter Buchverlag, 2015



Ein Buch, wirksamer als jedes Wellness-Wochenende: Der Zürcher Psychologieprofessor Guy Bodenmann und die Psychologin Caroline Fux lüften das Geheimnis glücklicher Beziehungen. Einfühlsam und konkret beschreiben sie, was es für ein glückliches Miteinander braucht: die kleinen Gesten, die gegenseitige Unterstützung, das offene Gespräch und das Bekenntnis zueinander.

Das Buch hält viele Inspirationen bereit für Paare, die ihr Liebesglück vor Stress und Gleichgültigkeit schützen wollen.

„Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht.“ Perrig-Chiello Pasqualino. Bern: Hogrefe-Verlag, 2017



Die Scheidungsraten bei Langzeitehen sind in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. Nicht primär die Jungen lassen sich scheiden, sondern Frauen und Männer mittleren Alters - also zwischen 45 und 65 Jahren. Warum zerbrechen so viele jahrzehntelange Partnerschaften? Sind späte Scheidungen Krisen, die das Tor für einen guten Neubeginn darstellen oder vielmehr der Anfang chronischen Leidens?

Wir wissen erstaunlich wenig darüber, denn die wissenschaftliche Forschung fokussierte bis vor kurzem fast ausschliesslich auf Scheidungen von Paaren mit unmündigen Kindern. Genau diese Wissenslücke will dieses Buch schliessen. Thematisiert wird zunächst Wandel und Bedeutung der Ehe über die Jahrhunderte. Es wird gezeigt, dass unabhängig von der historischen Zeit die Tatsache bestehen bleibt, dass intime Beziehungen existenziell für Wohlbefinden und Gesundheit sind und nach wie vor angestrebt werden.

Basierend auf Resultaten einer landesweiten Schweizer Studie und illustriert mit vielen Fallbeispielen leuchtet dieses Buch alsdann das Phänomen der späten Scheidung aus, erörtert Gründe, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien. Schliesslich geht es um die Frage, weshalb, allen Herausforderungen zum Trotz, die Mehrheit der Paare zusammenbleibt. Was hält diese Ehen zusammen? Gibt es ein Rezept für stabile und glückliche Ehen oder ist letztlich alles nur Glückssache?

Das Buch gibt Antworten auf häufig gestellte und bislang kaum beantwortete Fragen, regt zum Denken an und eröffnet neue und ermutigende Perspektiven.

**„Partnerschaftsprobleme? So gelingt Ihre Beziehung – Handbuch für Paare.“
Schindler, Ludwig; Hahlweg, Kurt Dirk ; Revenstorf Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 2016**



Eine glückliche Partnerschaft ist von zentraler Bedeutung für unser Wohlbefinden und wirkt sich unmittelbar positiv auf viele andere Lebensbereiche aus. Umgekehrt rauben uns Beziehungsprobleme in hohem Masse Energie und Lebenskraft. Es gibt kaum eine langjährige Beziehung ohne kritische Momente. In solchen schwierigen Phasen ist es entscheidend, nicht vorschnell aufzugeben. Mit vielen Beispielen und konkreten Anregungen hilft dieses Arbeitsbuch Paaren, ihre persönlichen Herausforderungen Schritt für Schritt zu bewältigen.

**„Familie werden – Paar bleiben. Wie man den wichtigen Lebensübergang meistert.“
Jellouschek, Hans; Jellouschek-Otto, Bettina. Bern: Hogrefe, 2014**



Souverän erklären die Bestsellerautoren, was sich für Paare beim ersten Kind in ihrer Beziehung ändert und wie sie diese kritische Lebensphase gut gemeinsam bewältigen können. Was sollten Paare wissen und was sollten sie lernen, damit dieser Übergang in eine neue Lebensphase gelingt und auch die lebendige Liebe der Partner nicht auf der Strecke bleibt? Wie können Paare mit ihren Unsicherheiten, mit den Erwartungen an den Partner, mit der neuen Mutter und Vaterrolle sowie auch mit dem Einfluss alter Rollenbilder richtig umgehen? Wie lassen sich neu entstehende Konflikte, wie z. B. rund um die Sexualität, besser verstehen und lösen? Diese und viele andere Fragen behandeln die Autoren vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrung in der Paartherapie und Paarberatung. Anhand von Fallbeispielen sowie auch von Übungen zur Achtsamkeit, zur Stressbewältigung und zur Gesprächsführung geben sie konkrete Hilfestellungen.

Ein Buch, das Mut macht und Paaren zeigt, dass diese grossen Veränderungen die Chance beinhalten, persönlich zu reifen und darüber hinaus als Partner inniger zusammenzufinden.

„Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen“. (2. Aufl.). Bodenmann, Guy. Hogrefe-Verlag, 2015



Wie funktionieren moderne Partnerschaften? Warum sind Beziehungen heutzutage so zerbrechlich? Wie unterscheiden sich zufriedene von unzufriedenen Paaren? Woran können Störungen in der Beziehung erkannt werden? Gibt es «Frühwarnsignale» für die Verschlechterung einer Beziehung? Welche besonderen Risikofaktoren sind für einen negativen Partnerschaftsverlauf und – im schlimmsten Fall – für Trennung und Scheidung verantwortlich? Professor Guy Bodenmann zeigt, wie es zu einem Zerfall von Liebe und Partnerschaft kommen kann, wie langsam die Partnerschaftsqualität erodiert. Er zeigt aber auch, wie ein Paar lernen kann, kompetent mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und die Partnerschaft aktiv zu gestalten. Neben einem - im deutschen Sprachraum einzigartigen - Überblick über die aktuelle Forschungslandschaft, zeigt das Buch anhand von Beispielen, worauf Paare achten müssen, wenn sie ihre Beziehung lebendig erhalten wollen. Zugleich eröffnet es die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Die zweite Auflage wurde überarbeitet und ergänzt, das Literaturverzeichnis wurde auf den neuesten Stand gebracht.