

## Wann ein/e PsychologIn bei Beziehungsproblemen hilft:

- Schon aufgrund von Nichtigkeiten kommt es bei Ihnen und Ihrer/m PartnerIn zu heftigen Streitigkeiten und Zerwürfnissen.
- Die Kommunikation in Ihrer Beziehung ist von Abwertungen und gegenseitigen Verletzungen geprägt.
- Sie bemerken, dass immer wieder dieselben Probleme auftreten und Sie möchten eine Lösung dafür finden.
- Unterschiedliche Interessen oder Freundeskreise erschweren eine gemeinsame Freizeitgestaltung.
- Ihr Sexualleben ist für Sie und/oder Ihre/n PartnerIn nicht erfüllend.
- Ihre Beziehung ist von starker Eifersucht geprägt.
- Bindungsängste sind ein Thema.
- Beruflicher Stress wirkt sich auf die Qualität Ihrer Beziehung aus.
- Altlasten aus vorhergehenden Beziehungen beeinflussen Ihre aktuelle Partnerschaft negativ.
- Sie möchten sich von Ihrer/m PartnerIn trennen und benötigen Unterstützung.
- Ihre Beziehung zeichnet sich durch einseitiges oder gegenseitiges Desinteresse aus.
- Es gibt Uneinigkeit bei finanziellen Fragen.
- Lebenspläne und Ziele unterscheiden sich zwischen den PartnerInnen stark.
- Sie hinterfragen Ihre Beziehung.
- Sie sind von sexualisierter, psychischer oder physischer Gewalt in der Beziehung betroffen.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen?

Unsere  
Helpline  
ist für  
Sie da!



**01 504 80 00**

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn, Klinische/n PsychologIn oder GesundheitspsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

**www.psychnet.at**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Beziehungs-  
probleme

## Paarbeziehungen verändern sich...

Oft beginnen Liebesbeziehungen mit Schmetterlingen im Bauch und einem Höhenflug der Gefühle. Nach dem ersten Verliebtsein können sich aber die Dynamiken verändern: Erste Konflikte treten auf, neue Lebenssituationen und unterschiedliche Herausforderungen müssen gemeinsam mit der/m neuen PartnerIn gemeistert werden.

Altlasten aus vorherigen Beziehungen, überbordende Eifersucht, beruflicher Stress, unterschiedliche Lebenskonzepte oder -pläne, finanzielle Schwierigkeiten, unterschiedliche Interessen oder sexuelle Unzufriedenheit – die Herausforderungen, mit denen Paare konfrontiert sein können, sind mannigfaltig und für viele nur schwer zu bewältigen. Häufig ist die Kommunikations- und Konfliktkultur zwischen den PartnerInnen nicht konstruktiv und Gewohnheiten ohne Hilfe nicht leicht zu verändern.

Damit es gelingt, über die Jahre als Paar gemeinsam zu wachsen und herausfordernde Lebenssituationen gemeinsam zu bewältigen, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein.

Ist der Leidensdruck groß – beispielsweise wenn destruktive Beziehungsmuster, sexualisierte, psychische bzw. physische Gewalt, extreme Eifersucht o. Ä. im Spiel sind – kann es notwendig werden, eine Beziehung zu überdenken oder sogar zu beenden. PsychologInnen helfen Ihnen dabei, den richtigen Weg für Sie zu finden und unterstützen auch bei Trennungen und/oder Scheidungen.

## Wann Hilfe holen?

Häufig schleichen sich Beziehungsprobleme langsam ein. Streitigkeiten häufen sich und der Leidensdruck wird immer größer. Anfänglich noch entlastende Gespräche mit Familienangehörigen und FreundInnen verlieren an Wirkung. Heftige Gefühle wie Wut, Ärger, Hilflosigkeit oder Resignation können auftreten und bestimmend werden. Wenn Probleme nicht mehr lösbar erscheinen, ist es sinnvoll, zeitnah psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Prinzipiell gilt: Je früher Sie sich Hilfe holen, desto schneller kann an einer konstruktiven Lösung gearbeitet und der Leidensdruck verringert werden.

## PsychologInnen unterstützen dabei, ...

- die Kommunikation zwischen den PartnerInnen zu verbessern,
- Beziehungskrisen zu überwinden, schwierige Themen anzusprechen,
- Wege zu finden, die gemeinsame Zeit sinnvoll zu nutzen und gemeinsame (Lebens-)Ziele zu entwickeln,
- den Zusammenhalt zwischen den PartnerInnen zu stärken,
- einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern,
- das Wohlbefinden der PartnerInnen zu erhöhen,
- Lösungen für aktuelle Konflikte zu finden und Konfliktkompetenz zu vermitteln,
- belastende Beziehungen zu beenden.

## Angebote von PsychologInnen bei Beziehungsproblemen

- PsychologInnen bieten **Paarberatung** zur Erfassung und Eingrenzung der Problematik sowie zur Unterstützung beim Umgang mit dieser an.
- In **Einzelgesprächen** werden mit den Beteiligten Gedanken geordnet, potentielle Gefahren evaluiert, Ziele festgelegt und überlegt, wie diese am besten erreicht werden können.
- Im Rahmen von **Paar-Gruppengesprächen** können sich Betroffene mit anderen Paaren über Beziehungsprobleme sowie den Umgang mit diesen austauschen. Dies kann zu neuen Lösungsansätzen führen.
- **Mediation** unterstützt bei der Kommunikation eigener Bedürfnisse und fördert das wechselseitige Verständnis. Darauf aufbauend werden gemeinsam Lösungen für Konflikte entwickelt.
- **Klinisch-psychologische Diagnostik** durch Klinische PsychologInnen dient der Erfassung von Ressourcen und Risikofaktoren sowie zur Abklärung von möglichen psychischen Erkrankungen der Beteiligten.
- **Psychologische Therapie** durch Klinische PsychologInnen hilft Betroffenen bei psychischen Erkrankungen.