

**Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:**

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

**BÖP - Helpline:**  
01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen  
Dietrichgasse 25, 1030 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30  
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Mag. Andrea Jungbauer-Komarek



# Beziehungs- probleme

Unglückliche Partnerschaft?



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)  
[helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

Beziehungen verändern sich im Laufe der Zeit, meist wird aus der Zweisamkeit eine Familie mit Kindern, dadurch bleibt wenig Zeit und Energie für den Partner. Auch berufliche Veränderungen haben eine Auswirkung auf die Partnerschaft. Ebenso ändert einfach die Zeit die Menschen und es ist durchaus schwierig eine Beziehung über Jahre interessant und lebendig zu erhalten. Aktive Veränderungen gestalten sich in einem eingespielten Team auch schwierig. Es fällt schwer, Gewohnheiten zu ändern, auch wenn man erkennt, dass sie notwendig sind. Es fällt schwer, eine konstruktive Kommunikation aufrecht zu erhalten. Konfliktkultur bereitet in Partnerschaften immer wieder Probleme. Die Partner verlieren oft an Attraktivität.

## Vielfalt der Beziehungsprobleme

- Partnerschaft
- Familie
- Kinder und Jugendliche
- Stress durch den Beruf und die Mehrfachbelastung
- Freunde
- Nachbarschaft

## Themenkreise der Beziehungsproblematik

- Unterschiedliche Interessen
- Streitigkeiten und Trennungen
- Attraktivität
- Altersunterschied und Gender - Thematik
- Finanzielle Aspekte
- Lebenspläne und Ziele
- Altlasten aus vorhergehenden Beziehungen
- Kommunikation
- Sexualität
- Verlust des Partners
- Macht, Autorität, Selbstbild

## Angebot der PsychologInnen

- Eheberatung
- Einzelgespräche
- Gruppengespräche
- Coaching
- Supervision
- Selbsterfahrung
- Kurzzeit/Langzeittherapie
- Workshop
- Diagnostik

## Möglichkeiten der Unterstützung durch PsychologInnen

### 1. Beratung:

Bestandsaufnahme

Eingrenzen der Problematik, Feststellung der relevant beteiligten Personen

Wer soll an einer möglichen Beratung teilnehmen?

Welche Form der Unterstützung scheint geeignet?

### 2. Einzelgespräche:

Oftmals fühlt, erlebt man sich in problematischen Situationen hilflos und überfordert. Die Gedanken rennen durcheinander, und es kommt zum „im Kreis Denken“. Die Situationen werden als ausweglos erlebt und die Reaktion ist gekennzeichnet von Fluchtgedanken oder aggressiven Angriffen bis hin zum Erstarren. Eine neutrale Psychologin oder ein neutraler Psychologe ist in solchen Situationen hilfreich, um Ordnung in der Gedankenwelt zu schaffen und die ersten unterstützenden Schritte in die richtige Richtung zu lenken.

### 3. Gruppengespräche:

Oftmals ist es in Partnerschaften hilfreich, sich in der Gruppe auszutauschen, um auf der einen Seite zu erkennen, dass man nicht alleine mit der Problematik ist. Auf der anderen Seite erlebt man, wie andere Menschen Probleme in der Partnerschaft lösen und dies kann sehr hilfreich sein.

### 4. Selbsterfahrung:

Zumeist schlägt man sich mit den eigenen Ängsten wie z. B. die Angst verlassen zu werden, alleine zu leben, Eifersucht, Lösung von Alltagsproblemen; sexuelle Attraktivität, Nähe – Distanz; Wertschätzung, Respekt, Konflikt, und vieles mehr, alleine herum. Eine neutrale außenstehende kompetente Person ist hilfreich, um das Selbstbild zu stärken, die Ziele zu unterstützen und die Schwächen und Stärken zu analysieren

## Der Vorteil der psychologischen Unterstützung

Beziehungsprobleme sind vielfältig und sie schleichen sich in die Beziehung ein. Die Probleme und Themen einer Partnerschaft häufen sich, bis die Probleme nicht mehr lösbar scheinen. Wenn Gespräche mit Familie und Freunden die Situation nicht mehr verbessern, dann wird es höchste Zeit professionelle Hilfe zu beanspruchen, dies soll der Entlastung und der Konfliktdeskalation dienen.

Je früher externe Beratung angenommen wird, desto eher kann die Beziehung gerettet werden.

## Ziel der Psychologischen Unterstützung

- Erhöhte der Lebensqualität
- Festigung der Partnerschaft
- Entspannte Kommunikation
- Konfliktkompetenz
- Zusammenhalt der Familie
- Sicherheit und Geborgenheit
- Erfüllte Sexualität
- Spaß an der Beziehung
- Lebensfreude
- Vertrauen und Rückhalt
- Gesundheit
- Lebenskraft und Energie