

Beziehungsfallen erkennen

Dozent

Mag. DDr. Günther Bauer, MSc.,
Geschäftsführer, Unternehmensberater, Moderator



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Was fällt alles unter den Begriff Liebe?
2. Was ist eine Beziehungsfalle?
3. Ist die Liebe in Paarbeziehungen eher altruistisch oder egoistisch?
4. Was ist der Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe?
5. Was macht die Liebe alltagstauglich?
6. Warum ist die Stabilität der Liebe in der Gegenwart eine größere Herausforderung als in vergangenen Perioden?
7. Woran scheitern moderne Beziehungen vorrangig?
8. Was bezeichnet Michael Mary als den AMEFI-Komplex?
9. Was braucht es, damit Liebe gelingt?
10. Wodurch können wir uns in der Liebe glücklich oder unglücklich machen?
11. Was beschreibt Jürg Willi mit dem Begriff Kollusion?
12. Welche Grundmuster identifiziert Jürg Willi im Rahmen seines Kollusionskonzeptes?
13. Wie viele Grundmuster identifiziert Jürg Willi im Rahmen seines Kollusionskonzeptes?
14. Ab welchen Aspekten kann man das Vorliegen einer kollusiven Verstrickung erkennen?
15. Worum geht es beim narzisstischen Beziehungsthema?
16. Worum geht es beim oralen Beziehungsthema?
17. Worum geht es beim anal-sadistischen Beziehungsthema?
18. Worum geht es beim phallisch-ödipalen Beziehungsthema?

19. Bei welchem Grundmuster der Kollusion sind die Rollen, die bei einem unbewussten Zusammenspiel übernommen werden, geschlechtstypisch?
20. Wodurch entsteht eine narzisstische Beziehungskonstellation?
21. Wodurch entsteht eine orale Beziehungskonstellation?
22. Wodurch entsteht eine anal-sadistische Beziehungskonstellation?
23. Wodurch entsteht eine phallisch-ödipale Beziehungskonstellation?
24. Welche Rollen gibt es bei einer narzisstischen Beziehungskonstellation?
25. Welche Rollen gibt es bei einer oralen Beziehungskonstellation?
26. Welche Rollen gibt es bei einer anal-sadistischen Beziehungskonstellation?
27. Welche Rollen gibt es bei einer phallisch-ödipalen Beziehungskonstellation?
28. Was ist ein Komplementärnarzisst?
29. Was zeichnet die aktive Rolle in einer oralen Beziehungskonstellation aus?
30. Was zeichnet die passive Rolle in einer oralen Beziehungskonstellation aus?
31. Woran scheitert eine narzisstische Beziehungskonstellation meistens?
32. Woran scheitert eine orale Beziehungskonstellation meistens?
33. Woran scheitert eine anal-sadistische Beziehungskonstellation meistens?
34. Woran scheitert eine phallisch-ödipale Beziehungskonstellation meistens?
35. Welchen Gegensatzpaaren begegnen wir in einer anal-sadistischen Beziehungskonstellation?
36. Wie verhält sich der passiv-anale Charakter?
37. Wie verhält sich der aktiv-anale Charakter?
38. Welche Ausformungen gibt es beim phallisch-ödipalen Beziehungsthema?
39. Was beobachten wir in narzisstischen Beziehungen, die länger stabil bleiben?
40. Was beobachten wir in oralen Beziehungen, die länger stabil bleiben?
41. Was beobachten wir in anal-sadistischen Beziehungen, die länger stabil bleiben?
42. Was beobachten wir in phallisch-ödipalen Beziehungen, die länger stabil bleiben?
43. Wie könnte der Ausstieg aus einer kollusiven Beziehung gelingen?
44. Was passiert in der Verliebtheitsphase?
45. Wie lange dauert die Verliebtheitsphase?
46. Warum funktioniert es nicht, nur den anderen zu verändern?

47. Was müssen wir tun, damit der andere sich verändert?
48. Was passiert, wenn Beziehungspartner erhöhtem Stress ausgesetzt sind?
49. Wie hängen Stress und Kommunikation in Beziehungen zusammen?
50. Wodurch wird Stress reduziert oder erhöht?
51. Was kann man gegen Stress in Beziehungen tun?
52. Unter welchen Bedingungen ist das Auftreten von Stress unwahrscheinlich?
53. Welche Strategie zur Bewältigung von Stress ist am ehesten erfolgreich?
54. Was besagt das Konzept der Salutogenese?
55. Wer entwickelte das Konzept der Salutogenese?
56. Aus welchen Aspekten besteht das Kohärenzgefühl nach Aaron Antonovsky?
57. Welche Eigenschaften charakterisieren Stressprofis nach Guy Bodenmann?
58. Inwiefern entstehen Beziehungskonflikte durch unklare Grenzen?
59. Wie kann Revierkonflikten in Beziehungen wirkungsvoll vorgebeugt werden?
60. Warum ist es für die Beziehung schädlich, wenn sich bei Revierkämpfen ein Teil durchsetzt?
61. Warum ist das Neinsagenkönnen für gelingende Beziehungen wesentlich?
62. Warum sind faule Kompromisse schädlich für Liebesbeziehungen?
63. Wie sollen unterschiedliche Präferenzen in Beziehungen gehandhabt werden?
64. Warum ist es schlecht in einer Beziehung, nur in der Komfortzone zu bleiben?
65. Worauf basiert laut Helm Stierlin das Gerechtigkeitsgefühl in Beziehungen?
66. Folgen Austauschverhältnisse in der Liebe einem ökonomischen Muster?
67. Stabilisiert die Ausbalancierung vom Geben und Nehmen die Liebe?
68. Wie kann man aus einer Eskalationsspirale der Vergeltung aussteigen?
69. Wozu kann Nachlässigkeit in der Liebe führen und was kann man tun?
70. Welche vier Grundmuster des angstgesteuerten Verhaltens nach Fritz Riemann kennen wir und wie können sie sich in Beziehungen auswirken?
71. Ab wann ist ein Partner/eine Partnerin für uns der/die Richtige?
72. Wieso wirken sich romantische Liebeserwartungen verhängnisvoll aus?
73. Wer ist in meiner Beziehung für mein Liebeglück verantwortlich?
74. Wie muss ich meine Erwartungshaltung anpassen, um glücklich zu werden?
75. Wie geht man in einer Beziehung mit unterschiedlichen Erwartungen um?
76. Wie begegnen Sie am besten der Gefahr kollusiver Verstrickungen?

77. Warum gefährden unausgeglichene Rollenverteilungen die Beziehung?
78. Welchen Prozess bezeichnet Jürg Willi mit dem Begriff Koevolution?
79. Wenn das unbewusste Zusammenspiel zweier Partner unreflektiert und schon sehr tief eingepägt ist, was würden Sie als Beziehungscoach raten?
80. Warum ist es als Voraussetzung für jede Veränderung wichtig, den Partner/die Partnerin zu akzeptieren wie er/sie ist?
81. Warum ist positives Feedback wirkungsvoller als negatives?
82. In welchem Verhältnis (Lob : Kritik) ist bei Feedback auch Kritik akzeptabel?
83. Wie würden Sie gutes Stressmanagement in einer Beziehung charakterisieren?
84. Warum ist es wichtig in Beziehungen die jeweiligen Reviere abzustecken?
85. Was ist mit dem Begriff Hoheitsgebiet gemeint?
86. Welche Bereiche müssen im Sinn von Hoheitsgebieten geklärt werden?
87. Warum ist es besser, passende Arrangements auszuhandeln, als sich auf den kleinsten gemeinsamen Nenner zu beschränken?
88. Wie nennt Helm Stierlin den Zustand, wenn Geben und Nehmen in einer Beziehung mittelfristig nicht als ausgeglichen empfunden wird?
89. Worauf muss rechtzeitig geachtet werden, damit Geben und Nehmen in einer Beziehung mittelfristig ausgeglichen empfunden wird?
90. Worauf ist die Tendenz in Beziehungen zurückzuführen, dass auf beiden Seiten die Konten zu Gunsten des jeweils anderen unausgeglichen erscheinen?
91. Was kann man tun, damit beide Seiten den Aufwand der anderen Seite realistischer einschätzen?
92. Wann ist ein bewusster Verzicht auf einen Ausgleich in einer Beziehung sinnvoll?
93. Wie nennt Arnold Retzer das Verfahren, mit dem der Anspruch auf einen gerechten Ausgleich dort, wo er sich nicht erfüllt, aufgegeben wird?
94. Mit welcher Haltung sollten wir in der Liebe der Nachlässigkeit begegnen?
95. Was bedeutet Achtsamkeit in einer Liebesbeziehung?
96. Welche Rolle spielen Ängste in einer Liebesbeziehung?
97. Wie können wir mit Ängsten in einer Liebesbeziehung konstruktiv umgehen?
98. Was ist die wichtigste Grundlage, damit Ängste in einer Liebesbeziehung angesprochen werden können?

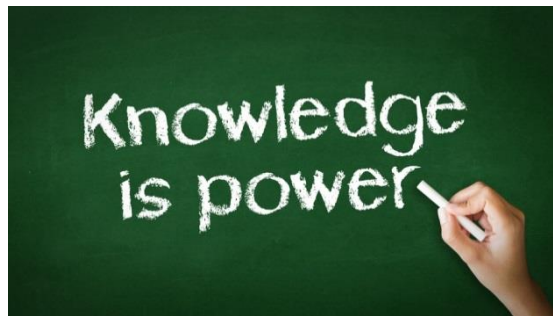
99. Warum ist es wichtig, sich bewusst für einen Partner zu entscheiden?
100. Wofür entscheidet man sich zwangsläufig auch, wenn man sich für einen Partner entscheidet?

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: irmi.hinterberger@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

