

Liebesglück finden

Dozent

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



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Womit ist aktive Beziehungsgestaltung immer verbunden?
2. Wie vollzieht sich die gemeinsame Entwicklung in der Beziehung?
3. Wie bezeichnet Jürg Willi diesen Vorgang der gemeinsamen Entwicklung?
4. Welche Phasen der persönlichen Entwicklung im Leben eines Menschen können wir unterscheiden?
5. Die wievielte Phase der Entwicklung beginnt in einer Liebesbeziehung?
6. Für welche Aspekte von Entwicklung kann eine Liebesbeziehung einen Rahmen bieten?
7. Welche Aspekte kennzeichnen eine gelungene Beziehung?
8. Wie können wir das Potential der Liebe für unsere eigene Entwicklung nutzen?
9. Wann droht eine Beziehung in ein Ungleichgewicht zu kippen?
10. Wie könnten wir reagieren, wenn eine Beziehung in ein Ungleichgewicht zu kippen droht?
11. Wie nennt der Philosoph Wilhelm Schmid eine Situation in einer Beziehung, in der unterschiedliche Pole wechselseitig besetzt werden?
12. Wie sollten beide Beziehungspartner in Bezug auf die Einnahme unterschiedlicher Rollen agieren?
13. Wie sollte in einer Beziehung mit dem Thema Grenzen umgegangen werden?
14. Welche Voraussetzung muss erfüllt sein, damit der Partner liebevolle Wachstumsimpulse setzen und mich bei meiner Entwicklung unterstützen kann?
15. Was lässt uns in einer Beziehung im Idealfall wachsen und unsere Persönlichkeit vervollkommen?

16. Wie vollziehen sich persönliche Entwicklungsprozesse in einer Beziehung?
17. Was kann man tun, um Irritationen in der Beziehung durch ungleichzeitige Entwicklungen beider Partner zu vermeiden?
18. Was bedeutet Ko-Evolution?
19. Welches ist die erste große Lebensphase, in der wir zu persönlicher Entwicklung herausgefordert werden?
20. Welches ist die zweite große Lebensphase, in der wir zu persönlicher Entwicklung herausgefordert werden?
21. Welches ist die dritte große Lebensphase, in der wir zu persönlicher Entwicklung herausgefordert werden?
22. Welches ist die vierte große Lebensphase, in der wir zu persönlicher Entwicklung herausgefordert werden?
23. Worauf ist zu achten, damit persönliche Entwicklung in der Phase der Elternschaft gelingt?
24. Wie funktioniert ein Eltern-Zwiesgespräch, worum geht es dabei?
25. Welche Gefahr besteht bei älteren Paaren, wenn die Kinder aus dem Haus sind?
26. Worauf ist zu achten, wenn die Kinder aus dem Haus sind?
27. Was braucht es nach der Kinderphase, wenn Paare älter werden in der Beziehung?
28. Was ist nötig, um erfolgreiche Erziehungsarbeit zu leisten?
29. Wie sollen ältere Paare mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden umgehen?
30. Worin besteht der Sinn der Liebe?
31. Was entwickeln gelingende Beziehungen, nach dem Philosophen Wilhelm Schmid in diesem Zusammenhang?
32. Nach welchem Muster scheitern Liebesbeziehungen häufig?
33. Warum sind gute Absichten keine ausreichende Grundlage, das Scheitern von Beziehungen zu vermeiden?
34. Wie können wir in Liebesbeziehungen gescheiter scheitern?
35. Wie können Scheiternserfahrungen positiv verarbeitet werden?
36. Wie lernen wir in Beziehungen?
37. Welches eigene Verhalten sollten wir in eine Beziehung als Fehler ansehen und wie sollten wir damit umgehen?

38. Wie sollten wir in Beziehungen mit dem Thema Fehler, Schuld und Verantwortung umgehen?
39. Aktive Beziehungsgestaltung betrachtet Fehler als ...
40. Wie entsteht Beziehungserfahrung?
41. Was müssen wir beachten, um Fehler rechtzeitig zu erkennen?
42. Was sollten wir tun, wenn wir beobachten, dass unsere Handlung nicht zum gewünschten Ergebnis geführt hat?
43. Wann hat im Beziehungsalltag ein Lernprozess im Sinn aktiver Beziehungsgestaltung erfolgreich stattgefunden?
44. Wie funktioniert Beziehungslernen?
45. Was müssen wir tun, damit Beziehungslernen funktionieren kann?
46. Wie nennen wir eine Denkfigur, durch die eine komplexe Situation im menschlichen Bewusstsein repräsentiert wird?
47. Was ist die wichtigste Grundlage für eine passende Lernhaltung im Zusammenhang mit aktiver Beziehungsgestaltung?
48. Wodurch schaffen wir eine gute Grundlage für Veränderung in der Beziehung?
49. Wie könnte man den Kern einer aktiven Beziehungsgestaltung ausdrücken?
50. Wie funktioniert aktive Beziehungsgestaltung?
51. Können Sie Ihren Partner durch aktive Beziehungsgestaltung zu einem bestimmten Verhalten zwingen?
52. Was können Sie erreichen, wenn Sie selbst geeignete Schlussfolgerungen aus gescheiterten Initiativen ziehen und dadurch anders denken und handeln?
53. Mit welchen Herausforderungen ist der Alterungsprozess in einer Beziehung verbunden?
54. Worum geht es in einer Liebesbeziehung in der letzten Lebensphase schwerpunktmäßig?
55. Wie kann es gelingen, auch die letzte Lebensphase in der Beziehung aktiv zu gestalten?
56. Was wird in diesem Kurs unter „Liebesrezepten“ verstanden?
57. Welche „Liebesrezepte“ können Sie beschreiben?
58. Was ist der Kernprozess in einer Liebesbeziehung, ohne den sie nicht existieren kann?

59. Was ist daher die wichtigste Aktivität in einer Beziehung, auf die wir achten sollten?
60. Worauf ist bei der Alltagskommunikation in einer Beziehung besonders zu achten?
61. Welche Funktion hat das Paargespräch in der Beziehung?
62. Was passiert in einer Beziehung ohne regelmäßiges Zwiegespräch?
63. Wie können Sie in einer Beziehung in hohem Maße Einfluss auf das Verhalten Ihres Partners nehmen?
64. Verhalten sich beide Partner in Beziehungen überwiegend rational?
65. Wie können wir unsere eigenen Handlungen besser verstehen?
66. Mit welcher Frage beleuchten wir den Aspekt der aktiven und bewussten Steuerung?
67. Inwiefern sind wir bei der Gestaltung einer Beziehung unabhängig oder abhängig vom anderen?
68. Über wieviel Gestaltungsmacht verfügen wir in einer Liebesbeziehung?
69. Was ist für die Gestaltung einer Liebesbeziehung hilfreich?
70. Welches sind die vier Grundgefühle?
71. Welche Funktion haben Gefühle beim Menschen?
72. Welche Botschaft enthält das Gefühl Wut?
73. Welche Botschaft enthält das Gefühl Trauer?
74. Welche Botschaft enthält das Gefühl Freude?
75. Welche Botschaft enthält das Gefühl Angst?
76. Wodurch kann im Zusammenhang mit den eigenen Gefühlen die Beziehungsebene stabilisiert werden?
77. Wie sollten wir mit unseren eigenen Stärken und Schwächen in einer Beziehung umgehen?
78. Wie lautet das Wunderwort in einer Liebesbeziehung?
79. Warum ist auch in einer Liebesbeziehung, auf einen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen zu achten?
80. Wie sollten wir im Zusammenhang mit einer Bitte mit Ablehnung umgehen?
81. Wie müsste vorgegangen werden, wenn eine Bitte etwas betrifft, das ein Partner nicht alleine tun kann?

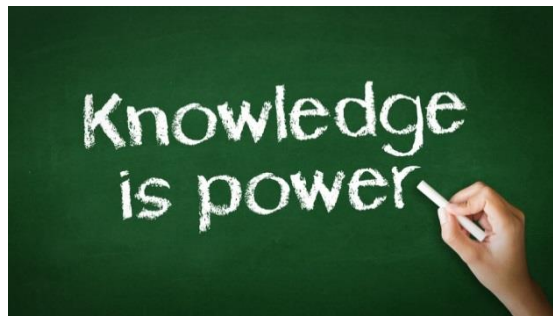
82. Was schulden die Partner einander im Zusammenhang mit Wünschen/Bitten?
83. Welche besonderen Aspekte haben in einer gelungenen Liebesbeziehung Leistung und Gegenleistung (im Gegensatz zu einer rein ökonomischen Beziehung)?
84. Begründet in einer Liebesbeziehung jede Leistung automatisch einen Anspruch auf Gegenleistung?
85. Was passiert, wenn in einer Beziehung etwas nur aufgrund einer Verpflichtung und ohne die Haltung liebevoller Zuwendung getan wird?
86. Wodurch heben wir den Austausch in einer Paarbeziehung von einer rein ökonomischen Ebene auf die emotionale Ebene?
87. Welche Effekte hat Dankbarkeit in einer Beziehung für den, der dankbar ist?
88. Welche Effekte hat Dankbarkeit in einer Beziehung für den, dem der Dank ausgedrückt wird?
89. Welche Effekte hat die Aktivierung des Tastsinns für eine Beziehung?
90. Was kann man tun, wenn in einer längeren Beziehung die alltäglichen beiläufigen Berührungen weniger werden oder ganz verschwinden?
91. Welche Funktion hat Vertrauen in einer Beziehung?
92. Welche Haltung ist in Beziehungen im Zusammenhang mit Vertrauen und Kontrolle erfolgversprechend?
93. Worin besteht die Kunst einer lebendigen, lernenden und wachsenden Beziehung?
94. Was meinen wir mit dem Begriff Komfortzone innerhalb einer Beziehung?
95. Warum lohnt es sich, diese Komfortzone gelegentlich zu verlassen?
96. Üben Sie im täglichen Zusammenleben die Kunst der fröhlichen Selbstrelativierung. Was ist mit diesem Rat gemeint?
97. Wie entwickelt sich bei einem Paar in einer längerdauernden Beziehung die Sexualität und was kann man tun?
98. Wie lautet das bekannte Zitat von Martin Luther, den Sex in Beziehungen betreffend?
99. Wie heißt jene Wissenschaft, die sich mit dem Küssen beschäftigt?
100. Wie viele Kalorien verbrauchen Sie bei jedem Kuss?

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!

