

Liebesleben gestalten

Dozent

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



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Können auch sehr gute Beziehungen in eine Krise schlittern?
2. Was ist am ehesten hilfreich, wenn sich in einer Liebesbeziehung eine existenzielle Krise anbahnt?
3. Was unterscheidet stabile Beziehungen von solchen, die eine Krise nicht überdauern?
4. Wenn Gefühle von Eifersucht in einer Beziehung auftreten, ist das immer ein Problem?
5. Welche Ursachen gibt es für grundlose Eifersucht?
6. Wann wird Eifersucht in einer Beziehung zum Problem?
7. Wo sind die Gründe für Eifersucht zu suchen?
8. Was ist das beste Mittel, damit zwei Liebende ohne nennenswerte Eifersucht leben können?
9. Was braucht es, wenn jemand dauerhaft Probleme hat, sich der Liebe des anderen sicher zu sein?
10. Was sollte man am besten tun, wenn ein Partner bewusst mit den Verlustängsten des anderen spielt?
11. Wie kann man aus einem Spiel mit der Eifersucht des anderen am besten aussteigen?
12. In welcher Größenordnung ist laut Statistik mit Außenbeziehungen zu rechnen?
13. Führen Außenbeziehungen meistens zum Scheitern einer Beziehung?
14. Welche Funktion haben Außenbeziehungen manchmal für die Hauptbeziehung?
15. Wo liegen die die Ursachen für Außenbeziehungen?

16. Worauf können Außenbeziehung innerhalb der Beziehung hinweisen?
17. Was ist alles in dem Gefühlscocktail enthalten, den eine Außenbeziehung beim Betroffenen erzeugt?
18. Welche Phasen der emotionalen Verarbeitung unterscheiden wir, wenn eine Außenbeziehung bekannt wird?
19. Wie nennen wir die erste Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
20. Wie nennen wir die zweite Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
21. Wie nennen wir die dritte Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
22. Wie nennen wir die vierte Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
23. Wie nennen wir die fünfte Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
24. Wie nennen wir die sechste Phase im emotionalen Verarbeitungsprozess?
25. Welche Emotion herrscht in der Phase der Vorahnung vor?
26. Welche Emotion herrscht in der Verleugnungsphase vor?
27. Welche Emotion herrscht in der Phase der Abwehr vor?
28. Welche Emotion herrscht in der Phase des Loslassens vor?
29. Welche Emotion herrscht in der Phase der Einsicht vor?
30. Welche Emotion herrscht in der Phase der Neuorientierung vor?
31. Was können wir zum Schutz vor Kränkungen tun?
32. Warum funktioniert der Schutz gegen Kränkung in Liebesbeziehungen nicht so gut?
33. Worauf sollte in einer Beratung fokussiert werden, wenn es um erlittene Kränkung geht?
34. Wer ist besonders gefährdet, gekränkt zu werden?
35. Welche Haltung wäre in einer Beziehung förderlich, in der es häufig zu Kränkungen kommt?
36. Warum fällt es manchmal schwer, sich nicht kränken zu lassen?
37. Wie nennen wir bestimmten Bereiche, an denen wir anfälliger für Kränkungen sind, als an anderen.
38. Wie beeinflussen ständig wechselseitige Kränkungen eine Beziehung?
39. Wie nennen wir eine Dynamik ständig massiver werdender wechselseitiger Verletzungen?

40. Was ist bei einer Dynamik ständig massiver werdender Verletzungen anzuraten?
41. Worüber kann man in einer Beziehung konstruktiv streiten, worüber nicht?
42. Was bedeutet Vergebung in einer Beziehung?
43. Unter welchen Voraussetzungen ist das Verfahren der Vergebung in der Liebe erforderlich?
44. Vergeben ist ein Vorgang, der sich auf welche Art von Verletzung bezieht?
45. Welche Phasen der Vergebung unterscheidet Arnold Retzer?
46. Worum geht es in der ersten Phase der Vergebung nach Arnold Retzer?
47. Worum geht es in der zweiten Phase der Vergebung nach Arnold Retzer?
48. Worum geht es in der dritten Phase der Vergebung nach Arnold Retzer?
49. Worum geht es in der vierten Phase der Vergebung nach Arnold Retzer?
50. Welche Illusion einer Beziehung wird durch Vergebung beendet?
51. Welcher Autor von klassischer Beziehungsliteratur plädierte als erstes für Paargespräche?
52. Welches sind die Voraussetzungen für ein gutes Paargespräch?
53. Worum sollte es in einem Paargespräch in erster Linie gehen?
54. Ein Paargespräch ist ein Austausch von ...?
55. Wie ist die Zeitaufteilung im Paargespräch vorgesehen?
56. Welche Funktion haben regelmäßige Zwiegespräche für eine Paarbeziehung?
57. Was lernen beide Partner im Zwiegespräch?
58. Was ist das wichtigste „Beziehungskapital“ in der Liebe?
59. Welche Bedeutung oder Funktion haben Konflikte in einer Beziehung?
60. Was ist erforderlich, damit Streiten einen positiven Prozess in einer Beziehung darstellt?
61. Müssen alle Differenzen in einer Beziehung konflikthaft ausgetragen werden?
62. Wodurch wird eine gelungene Beziehung belebt?
63. Wie nennt Robert Axelrod die erfolgreichste Strategie in Bezug auf Kooperation?
64. Was bedeutet Kooperation in Beziehungen?
65. Was passiert, wenn in einer Beziehung nur einer kooperiert und der andere nicht?

66. Was passiert, wenn sich beide Partner kooperativ verhalten?
67. Wie hängen Kooperation und Vertrauen in einer Beziehung zusammen?
68. Welche Verständnisprobleme entstehen manchmal in Liebesbeziehungen, wenn die Partner unterschiedlichen Mustern entsprechen, die entweder emotionalen oder rationalen Impulsen folgen?
69. Wie reagiert jemand, der eher emotionalen Impulsen folgt?
70. Wie reagiert jemand, der eher rationalen Impulsen folgt?
71. Was kann man tun, wenn zwei Liebende unterschiedlichen emotionalen oder rationalen Handlungsmustern folgen?
72. Welche Wirkung wird dem Hormon Oxytocin zugeschrieben?
73. Welches Verhalten in Liebesbeziehungen führt zu einer Steigerung des Oxytocin-Spiegels im Blut?
74. Wozu führt ein zu niedriger Oxytocinspiegel?
75. Wie viele Umarmungen sind laut Cem Eckmeckcioglu täglich mindestens erforderlich, damit das Wohlbefinden und das subjektive Glücksgefühl in einer Beziehung merklich ansteigt?
76. Welche Auswirkungen haben regelmäßige Berührungen in einer Beziehung auf das Stresserleben?
77. Was bedeutet der Terminus Verhandlungsmoral im Zusammenhang mit Liebe und Sex?
78. Wie entwickelt sich die Erotik in der Verliebtheitsphase?
79. Wie entwickelt sich die Sexualität in einer länger dauernden Beziehung?
80. Welche Einstellung ist hilfreich, um auch in längeren Beziehungen guten Sex zu haben?
81. Welche wichtige Funktion hat die sexuelle Vereinigung in länger dauernden Beziehungen laut dem Sexualwissenschaftler Ulrich Clement?
82. Wie kann es laut Ulrich Clement auch in längerdauernden Beziehungen zu erotischen Sternstunden kommen?
83. Was empfiehlt Ulrich Clement, um Neues und Unerwartetes in das Liebesspiel einzuführen?
84. Welchen Vorschlag hat Michael Lukas Moeller um die erotische Beziehung zu beleben?

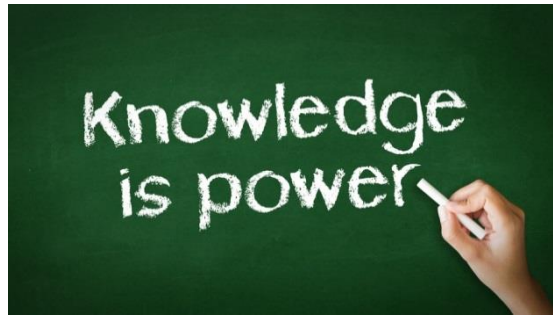
85. Worum geht es beim erotischen Zwiegespräch?
86. Wie heißt die erste Wunschregel nach Berit Brockhausen?
87. Wie lautet die zweite Wunschregel nach Berit Brockhausen?
88. Wozu sollte die erste Wunschregel nach Berit Brockhausen führen?
89. Einen Wunsch zu formulieren, generell oder auch in erotischen Angelegenheiten ist laut Berit Brockhausen für den Anderen keine Zumutung. Warum?
90. Worauf hat jeder Partner, entsprechend der Wunschregel Nummer eins, Anspruch?
91. Was kann man tun, wenn Wünsche oder Vorschläge abgelehnt werden?
92. Welche Fragen sollte man stellen, um ein Entgegenkommen bei der Erfüllung eines Wunsches doch zu erreichen?
93. Was kann man noch tun, um ein Entgegenkommen bei der Erfüllung eines Wunsches doch zu erreichen?
94. Warum ist es möglich, mit vergleichsweise geringfügigen Anstößen erhebliche positive (leider auch negative) Auswirkungen in einer Beziehung auszulösen?
95. Wenn Sie an eine kleine Initiative denken, die jederzeit möglich ist: Wie können Sie sich und Ihren Partner jederzeit und immer wieder in eine positive Gefühlslage versetzen?
96. Was ist mit dem Begriff Liebesbonus gemeint?
97. Wie wirken sich Gemütlichkeit, Lachen und Humor in einer Beziehung aus?
98. Worauf soll auch im Rahmen der Alltagskommunikation einer Beziehung jedenfalls geachtet werden?
99. Warum ist Zeit für Zweisamkeit so wichtig?
100. Welche Funktion können gemeinsame Projekte in der Liebe haben?

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!

