

John M. Gottman
Julie Schwartz Gottman
mit Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte

... damit die Liebe
lebendig bleibt

John M. Gottman und sein Team haben in zahlreichen Studien herausgefunden, dass sich Paare über acht Themen regelmäßig austauschen sollten: über Vertrauen, Konflikte, Sex, Finanzen, Familie, Spaß, inneres Wachstum und Träume. Mit praktischen Ratschlägen, Fragebögen und zahlreichen Fallbeispielen lädt Gottman dazu ein, sich regelmäßig mit der Partnerin oder dem Partner zu einem »Gespräch« zu verabreden, um so für eine glückliche und langlebige Beziehung zu sorgen.

DR. JOHN MORCHEDAI GOTTMAN ist Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington. Er wurde vor allem durch seine Arbeit über Ehestabilität und Beziehungsanalyse durch direkte Beobachtung bekannt.

DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN ist klinische Psychologin und die Mitbegründerin und Leiterin des Gottman Instituts. Sie ist Mitinitiatorin der äußerst beliebten Wochenend-Workshops für Paare »The Art and Science of Love« und hat das nationale klinische Trainingsprogramm der Gottman-Paartherapie in den USA mitentwickelt. Sie ist Autorin und Co-Autorin und lebt mit ihrem Ehemann in Seattle.

Von Dr. John Gottman und Dr. Julie Schwartz Gottman sind in unserem Hause außerdem erschienen:

5 Konflikte, die jedem Paar begegnen, und wie die Liebe daran wachsen kann

Das 7-Tage-Rezept für erfüllte Liebe

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

John M. Gottman
Julie Schwartz Gottman
mit Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte

... damit die Liebe
lebendig bleibt

Aus dem Amerikanischen von
Christa Broermann

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage August 2024

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2022/Ullstein Extra

Copyright © 2018 by John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman,
Doug Abrams and Rachel Carlton Abrams

Titel der amerikanischen Originalausgabe: EIGHT DATES:
Essential Conversations for A Lifetime Of Love (Published by
arrangement with Workman Publishing Co., Inc, New York, 2019)

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Sabon Next LT Pro

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06831-2

*Für alle,
die Beziehung für Beziehung daran arbeiten,
mehr Liebe in die Welt zu bringen*

Inhalt

Willkommen zum Gesprächsabend	11
Die Gespräche, auf die es ankommt	13
Ihr Gesprächsabend	33
Die vier Fähigkeiten, die ein intimes Gespräch erfordert	43
Die Kunst des Zuhörens	49
 Erstes Gespräch	
Verlass dich auf mich: Vertrauen und Verbindlichkeit	55
Sich aufeinander einlassen	60
Sich voll und ganz darauf einlassen	64
Das eigene Wunderland entdecken	68
Wenn das Vertrauen gebrochen wurde	72
Wertschätzen	74
 Zweites Gespräch	
Unterschiede akzeptieren: Mit Konflikten umgehen	93
Mit Konflikten umgehen	98
Ein Wort über Sackgassen	102
Fair streiten und wiedergutmachen	109

Drittes Gespräch

Kommen wir zur Sache: Sex und Intimität 119

Ihre Normalität finden	127
Sex nach der Elternschaft	130
Über Sex reden	132
Sex anbahnen	134
Die Leidenschaft erhalten	138

Viertes Gespräch

Die Kosten der Liebe: Arbeit und Geld 147

Hart arbeiten fürs Geld	153
Die Last teilen	157
Zeit ist Geld	161
Der Umgang mit Zeit	164
Der wahre Wert des Geldes	166
Wie viel ist genug?	169

Fünftes Gespräch

Raum zum Wachsen: Familie 181

Vermeiden Sie das Zufriedenheitstief	187
Schlaf und Sex	192

Sechstes Gespräch

Spiel mit mir: Spaß und Abenteuer 197

Lachen ist die beste Medizin	201
Basislager	204
Eine gemeinsame Basis finden	207
Höllische Flitterwochen	209
Das Christie-Brinkley-Phänomen	211
Gemeinsame Abenteuer	213

Siebtes Gespräch

Etwas, woran man glauben kann: Wachstum und Spiritualität	227
Gemeinsam einen Sinn schaffen	232
Wachsen und sich verändern	235

Achtes Gespräch

Ein Leben lang Liebe: Träume	247
Sich abwechseln	252
Werden Sie ein Dream-Team	255
Schluss	265
Gehen Sie liebevoll miteinander um	267

Anhang **271**

Weitere offene Fragen	273
Dank	279
Anmerkungen	283

Willkommen zum
Gesprächsabend



Die Gespräche, auf die es ankommt

Jede große Liebesgeschichte ist ein immerwährendes Gespräch. Von den ersten tastenden Fragen an, die wir stellen, wenn wir einander kennenlernen, über die nervenaufreibenden Diskussionen über Vertrauen und Verbindlichkeit bis zur tiefsten Erforschung unserer Liebe, unseres Schmerzes und unserer Träume entscheidet die Qualität unserer Fragen und unserer Antworten darüber, ob wir im Lauf der Jahre gemeinsam weiter lernen und wachsen können. Und wenn Konflikte entstehen – was unvermeidlich ist, wenn wir zwei Leben miteinander verknüpfen –, ermöglicht uns unsere Bereitschaft, neugierig zu sein, statt recht haben zu wollen, uns in Augenblicken der Uneinigkeit einander zu- statt voneinander abzuwenden. Ob Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin gesprächig oder schweigsam sind: Die Worte, die Sie wechseln, und das Mienenspiel und die Gesten, die diese Worte begleiten, werden Ihre Beziehung definieren und bestimmen. Eine echte Liebesgeschichte ist kein Märchen. Sie bringt Verletzlichkeit und Mühe mit sich. Die Belohnung dafür ist, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin am 50. Hochzeitstag mehr lieben als am Tag Ihrer Vermählung. Sie können für immer ein Liebespaar bleiben.

Es mag so aussehen, als sei der Erfolg oder das Scheitern einer Ehe oder Langzeitbeziehung so ungewiss wie ein Münzwurf. In den Vereinigten Staaten enden laut Statistik mehr als die Hälfte aller Ehen mit einer Scheidung. In Portugal liegt die Rate bei 70 Prozent. Bei einer Zweitehe steigt in den USA die Scheidungsrate auf 65 Pro-

zent und bei einer dritten Ehe sogar auf 75 Prozent. Das sind schlechte Aussichten. Dabei sind hier nur diejenigen erfasst, die einen offiziellen Schlusstrich ziehen. Wie viele Paare gibt es außerdem noch, die trotz stiller Verzweiflung, Unzufriedenheit und Langeweile zusammenbleiben? Bevor Sie jetzt vor Bestürzung die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, sollten Sie wissen, dass es auch Hoffnung gibt. Denn obwohl die Erwartungen an Ehe und Partnerschaft noch nie so hoch waren wie heute und die Herausforderungen nie größer, ist es nicht wie bei einem Münzwurf. Es geht nicht um Zufall. Es geht um eine Entscheidung.

Wir wissen, was Paare tun können, um ihre Chancen zu verbessern. Seit 40 Jahren wird im Gottman Love Lab untersucht, wie man in der Liebe gewinnen kann. In unserem Labor in Seattle haben wir synchronisierte Daten aus Beobachtung, eigenen Angaben und physiologischen Parametern gewonnen und diese mithilfe moderner mathematischer Methoden analysiert. Nachdem wir Tausende von Paaren beobachtet haben, kennen wir jetzt die Bereiche im Leben eines Paares, die die meisten Zwistigkeiten verursachen. Wir können Ihnen mit großer Sicherheit sagen, was die Meister der Beziehungskunst von jenen unterscheidet, deren Beziehungen in Katastrophen enden. Und wir können Sie durch die acht grundlegenden Gespräche führen, die Ihnen die besten Chancen eröffnen, Ihre ganz persönliche Version von »... und sie lebten glücklich zusammen bis ans Ende ihrer Tage« zu erschaffen.

Erfolgreiche Langzeitbeziehungen entstehen durch unscheinbare Worte, Gesten und Handlungen. Eine lebenslange Liebe wird an jedem einzelnen gemeinsamen Tag erzeugt. Das Kennenlernen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin ist nicht an dem Tag abgeschlossen, an dem Sie den geliehenen Umzugswagen zurückgeben, sich den Platz im Kleider- und Wäscheschrank teilen oder sagen: »Ja, ich will.« Es hört nie auf. Sie können ein ganzes Leben lang neugierig