

## A5 Damit die Liebe bleibt: miteinander reden lernen

Ergänzen Sie. Achten Sie auf die korrekte Form.

Begrüßungsritual • sich mitteilen • Nähe • Verhaltensweise • Scheidungsrate •  
 Trauschein • Verständnis entwickeln • Gesprächsfertigkeiten vermitteln •  
 Staatsministerium • Zuneigung • austauschen • sich ergeben • Bedürfnis •  
 wertschätzend • belegen • reflektieren • unerfüllte Erwartung • ewig •  
 aufsummieren • stärken • Krise überstehen • Vorwurf

Lebenslang ein glückliches Paar  
 bleiben, diese (1) ewige Liebe  
 wünschen sich Paare, doch die  
 Realität sieht leider oft anders aus.  
 Über 40 Prozent der Ehen werden  
 geschieden und diese Zahlen sind  
 auch bei Paaren ohne

(2) \_\_\_\_\_ nicht  
 besser. Damit Beziehungen

(3) \_\_\_\_\_

und in der Beziehung Freude und (4) \_\_\_\_\_ erhalten bleiben, gibt es ein am  
 „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V.“ entwickeltes  
 Kommunikationstraining, das sogenannte EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm),  
 das unter anderem vom Bayerischen (5) \_\_\_\_\_ für Arbeit  
 und Sozialordnung, Familie und Frauen gefördert wurde. Bei diesem Training können  
 Paare entdecken, wie man gegenseitiges (6) \_\_\_\_\_ füreinander  
 \_\_\_\_\_, Missverständnisse vermeidet und Konflikte fair lösen kann.

(7) \_\_\_\_\_ werden \_\_\_\_\_, um eine  
 Konfliktfähigkeit der Paare zu entwickeln und die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung  
 zu (8) \_\_\_\_\_. Auch wird den Paaren im Lernprogramm viel Zeit gegeben, sich  
 über ihre (9) \_\_\_\_\_, Wünsche und Vorstellungen zu ihrer Beziehung  
 (10) \_\_\_\_\_.



Dass die erlernte Gesprächskultur Paaren hilft zusammenzubleiben, (11) \_\_\_\_\_ wissenschaftliche Langzeitstudien: Bei einer 5-Jahresstudie lag die (12) \_\_\_\_\_ bei Paaren mit EPL-Training bei 4 Prozent, bei der Kontrollgruppe bei 23 Prozent. Bei einer 11-Jahres-Studie (13) \_\_\_\_\_ eine Scheidungsrate von 27,5 Prozent für Paare mit Kommunikationstraining, bei der Vergleichsgruppe ohne EPL lag sie bei 52,6 Prozent. Wie können Paare sich davor schützen, dass im Beziehungsalltag die (14) \_\_\_\_\_ störenden Kleinigkeiten, Streitereien und (15) \_\_\_\_\_ nicht zur großen Beziehungskrise werden? Welche Regeln und (16) \_\_\_\_\_ helfen, Beziehungskrisen zu überstehen? Da wäre zum einen ein alltäglich gepflegter liebevoller und (17) \_\_\_\_\_ Umgang miteinander im Gespräch, sodass sich (18) \_\_\_\_\_ und Verständnis entwickeln können. In den Kursen wird dazu beispielsweise die Gesprächsfertigkeit des Ausdrückens in Ich-Botschaften statt in (19) \_\_\_\_\_ geübt. Zu einer guten Gesprächskultur gehört, dass der eine spricht, der andere zuhört und anschließend zusammengefasst wiedergibt, was er verstanden hat. Ist die Beziehungskrise da, sollte sich jeder auch mit sich selbst auseinandersetzen und (20) \_\_\_\_\_, was sein Anteil daran ist, dass das Zusammenleben als Paar nicht so wie gewünscht funktioniert. Paarberater empfehlen ein (21) \_\_\_\_\_, denn sich erst einmal umarmen, sich vielleicht hinzusetzen und zu erzählen, wie der Tag so war, kann helfen, dass man sich wieder als Paar aufeinander bezieht. Eine liebevolle, wertschätzende Gesprächskultur mit wirklichem Interesse, (22) \_\_\_\_\_ dem anderen \_\_\_\_\_ und sich ihm gegenüber zu öffnen, hilft, dass eine Beziehung auch Krisen übersteht und die Liebe bleibt.

### Wichtige Wörter und Wendungen

das (Staats-)Ministerium (-ien) • das Ritual (-e) ■ sich ergeben • sich mitteilen ■ (auf-) summiert • wertschätzend ■ (sich) austauschen über (+ *Akk.*) • eine Fähigkeit entwickeln • eine Fertigkeit vermitteln • eine Krise überstehen • eine Studie belegt • Verständnis für jdn/etw. entwickeln

## Quellenverzeichnis:

Umschlagfoto: © jackfrog – stock.adobe.com

Zeichnungen: Irmtraud Guhe, München

S. 24–27: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Eingetragene Warenzeichen oder Marken sind Eigentum des jeweiligen Zeichen- bzw. Markeninhabers, auch dann, wenn diese nicht gekennzeichnet sind. Es ist jedoch zu beachten, dass weder das Vorhandensein noch das Fehlen derartiger Kennzeichnungen die Rechtslage hinsichtlich dieser gewerblichen Schutzrechte berührt.

5. 4. 3. | Die letzten Ziffern  
2025 24 23 22 21 | bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.  
Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert,  
nebeneinander benutzt werden.

1. Auflage

© 2019 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland

Umschlaggestaltung: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Layout und Satz: Sieveking · Agentur für Kommunikation, München

Verlagsredaktion: Sonja Ott-Dörfer und Katharina Zurek, Hueber Verlag, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-19-727493-5

Art. 530\_25934\_001\_03