



John M. Gottman & Julie Schwartz Gottman
Das 7-Tage-Rezept für erfüllte Liebe
Aus dem Amerikanischen von Christa Broermann

Gelesen von Helge Heynold
377 Minuten | ISBN 978-3-8499-3535-6

INHALT

- [02] **Einleitung: Kleine Dinge möglichst oft**
- [04] Der Felsbrocken, der den Lauf eines Flusses veränderte
- [06] Im Love Lab

- [09] **Wie Sie dieses Hörbuch nutzen können**
- [10] Ist es zu früh?
- [11] Ist es zu spät?
- [12] Und wenn mein Partner oder meine Partnerin nicht davon begeistert ist, das mit mir zu machen?
- [13] Kann ich meine Beziehung wirklich in nur einer Woche ändern?
- [14] Wir sind noch ineinander verliebt. Reicht das nicht?

- [15] **Tag 1: Nehmen Sie Kontakt auf**
- [17] Kontaktangebote: Wichtigster Vorhersagefaktor für Glück
- [20] Zuwendung: Der wichtigste Beziehungskniff
- [23] Es steht in Ihrer Macht
- [24] Die Übung für den heutigen Tag: Der Zehn-Minuten-Check

- [26] **Tag 2: Stellen Sie eine große Frage**
- [28] Zu viel Platz
- [29] Ein Schaf namens Kevin
- [30] Freut mich, dich kennenzulernen ... (Noch einmal!)
- [32] Weiße Flecken auf der Liebeslandkarte
- [35] Erstellen Sie eine Karte, werden Sie Topograf
- [37] Die Übung für den heutigen Tag_ Stellen Sie eine »große« Frage

- [40] **Tag 3: Sagen Sie Danke**
- [41] Sie tragen Scheuklappen
- [44] Den Filter wechseln
- [46] Die Macht der positiven Perspektive
- [47] Erziehen Sie Ihr Gehirn um!
- [50] Die Übung für den heutigen Tag: Sagen Sie Danke!

[54] **Tag 4: Machen Sie ein von Herzen kommendes Kompliment**

[56] Warum haben Sie sich in Ihren Partner verliebt?

[58] Die mathematische Gleichung für das Gelingen oder Scheitern Ihrer Liebe

[59] Entspricht Ihre Absicht Ihrer Wirkung?

[61] Entwickeln und üben Sie Mitgefühl

[64] Die positive Perspektive: Das mächtigste Gegenmittel, das es gibt

[65] Die Übung für den heutigen Tag: Machen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein von Herzen kommendes Kompliment

[67] **Tag 5: Bitten Sie um das, was Sie brauchen**

[70] Warum fühlt sich das so schwer an?

[72] Was wir falsch machen

[73] Geben Sie Ihrer Partnerin Gelegenheit, sich von der besten Seite zu zeigen

[76] »Passt es gerade?«

[77] Die Übung für den heutigen Tag: Bitten Sie um das, was Sie brauchen ... indem Sie Ihre Gefühlslage beschreiben!

[79] **Tag 6: Berühren Sie!**

[81] Ist das »normal«?

[83] Berührung ist wie Sauerstoff ...

[85] Berührungstabus und andere Hindernisse

[87] Sprechen Sie darüber!

[88] »Das Vertrauensmolekül«

[90] Der Zauber von Miniberührungen

[92] Die Übung für den heutigen Tag: Der Zauber von Miniberührungen

[95] **Tag 7: Vereinbaren Sie einen Date-Abend**

[97] Gehen Sie aus und haben Sie Spaß

[100] Den Date-Abend richtig gestalten

[102] Schützen Sie ihn um jeden Preis

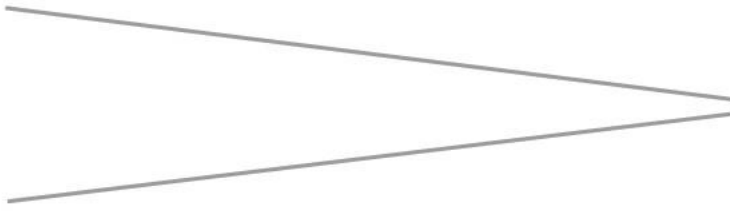
[103] Die Übung für den heutigen Tag: Setzen Sie einen Date-Abend an – keine Ausrede!

[104] **Schluss: Erneuern Sie Ihr Rezept**

[109] Sie haben in dieser Woche einen weiten Weg zurückgelegt!

Grafik

Verlauf Ihrer Beziehung durch »kleine Dinge möglichst oft«:



Anmerkungen

Einleitung: Kleine Dinge möglichst oft

1 Buehlman, Kim T., Gottman, John M. und Katz, Lynn F.: »How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview«, in: Journal of Family Psychology 5, Nr. 3-4 (1992), S. 295-318.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

- 1 Gottman, John: What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1994.
- 2 Gottman, John: The Relationship Cure, Three Rivers Press, New York 2001.
- 3 Campos, Belinda et al.: »Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children«, in: Journal of Family Psychology 27, Nr. 1 (2013), S. 76-85, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1037/a0031413>.

Tag 1: Nehmen Sie Kontakt auf

- 1 Gottman, John: What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1994.
- 2 Babcock, Julia C. et al.: »A Component Analysis of a Brief Psychoeducational Couples' Workshop: One-Year Follow-up Results«, in: Journal of Family Therapy 35, Nr. 3 (2013), S. 252-280, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>.

Tag 2: Stellen Sie eine große Frage

1 Nicht publiziertes Ergebnis der Auswertung eines Workshops, der vom Gottman Institute mit mehr als 500 Paaren durchgeführt wurde.

Tag 3: Sagen Sie Danke

- 1 Robinson, Elizabeth A. und Price, Gail M.: »Pleasurable Behavior in Marital Interaction: An Observational Study«, in: Journal of Consulting and Clinical Psychology 48, Nr. 1 (1980), S. 117 f., aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.1.117>.
- 2 Weiss, Robert: »Strategic Behavioral Relationship Therapy: A Model for Assessment and Intervention«, in J. P. Vincent (Hg.), Advances in Family Intervention, Assessment, and Theory, Bd. 1, JAI Press, Greenwich, CT, 1980, S. 229-271.
- 3 Davidson, Richard und Begley, Sharon: The Emotional Life of Your Brain, Hudson Street Press, New York 2012, dt. Warum wir fühlen, wie wir fühlen: wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Arkana, München 2012, bzw. Warum regst du dich so auf? Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt, Goldmann Verlag, München 2016.
- 4 Davidson, Richard J. und Lutz, Antoine: »Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation«, in: IEEE Signal Process Mag 25, Nr. 1 (2008), S. 174-176, aufgerufen am 10. Mai 2023, doi:10.1109/msp.2008.4431873.

5 Cleary Bradley, Renay P., Friend, Daniel J. und Gottman, John M.: »Supporting Healthy Relationships in Low-Income, Violent Couples: Reducing Conflict and Strengthening Relationship Skills and Satisfaction«, in: Journal of Couple & Relationship Therapy 10, Nr. 2 (2011), S. 97-116, aufgerufen am 10. Mai 2023, <http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2011.562808>.

6 »Mental Health Disorder Statistics«, Johns Hopkins Medicine, aufgerufen am 10. Mai 2023, www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/mental-health-disorder-statistics.

7 McKoy, Jillian: »Depression Rates in US Tripled When the Pandemic First Hit – Now, They're Even Worse«, in: The Brink, Boston University, 7. Oktober 2021, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.bu.edu/articles/2021/depression-rates-tripled-when-pandemic-first-hit>.

Tag 4: Machen Sie ein von Herzen kommendes Kompliment

1 Gottman, John: What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1994.

2 Gottman, John M. und Schwartz Gottman, Julie: The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab, W. W. Norton, New York 2018.

3 Ebd.

4 Gottman, John M. und Notarius, Clifford I.: »Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century«, in: Family Process 41, Nr. 2 (2002), S. 159-197, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41203.x>.

5 Gottman, John M. et al.: »Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions«, in: Journal of Marriage and Family 60, Nr. 1 (1998), S. 5-22, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.jstor.org/stable/353438>.

6 Ebd.

7 Gottman, John M. und Levenson, Robert W.: »Marital Interaction: Physiological Linkage and Affective Exchange«, in: Journal of Personality and Social Psychology 45, Nr. 3 (1983), S. 587-597.

8 Gottman, John M. und Levenson, Robert W.: »Physiological and Affective Predictors of Change in Relationship Satisfaction«, in: Journal of Personality and Social Psychology 49, Nr. 1 (1985), S. 85-94.

Tag 5: Bitten Sie um das, was Sie brauchen

1 Carrère, Sybil und Gottman, John M.: »Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion«, in: Family Process 38, Nr. 3 (1999), S. 293-301, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x>.

2 Gottman, John: What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1994.

Tag 6: Berühren Sie!

- 1 Northrup, Chrisanna, Schwartz, Pepper und Witte, James: Wer zusammenhält, ist weniger allein. Von glücklichen Paaren lernen, Wilhelm Goldmann, München 2014.
- 2 Zak, Paul: The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity, Dutton, New York 2021.
- 3 Montagu, Ashley: Körperkontakt: Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen, Klett-Cotta, Stuttgart 1974, 14. Aufl. 2019, S. 69.
- 4 Hasan, Maham: »What All That Touch Deprivation Is Doing to Us«, in: New York Times, 6. Oktober 2020, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.nytimes.com/2020/10/06/style/touch-deprivation-coronavirus.html>.
- 5 Field, Tiffany: Streicheleinheiten: Gesundheit und Wohlergehen durch die Kraft der Berührung, Knaur, München 2003.
- 6 Cohen, Sheldon et al.: »Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness«, in: Psychological Science 26, Nr. 2 (2015), S. 135-147, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323947/>.
- 7 Field, Tiffany: »Touch Therapy Effects on Development«, in: International Journal of Behavioral Development 22, Nr. 4 (1998), S. 779-797; Field, Tiffany, Diego, Miguel und Hernandez-Reif, Mari: »Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review«, in: Infant Behavior and Development 33, Nr. 2 (2011), S. 115-124, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.12.004>.
- 8 Shapiro, Alyson F. et al.: »Bringing Baby Home Together: Examining the Impact of a Couple-Focused Intervention on the Dynamics within Family Play«, in: American Journal of Orthopsychiatry 8, Nr. 3 (2011), S. 337-350.
- 9 Jourard, Sidney M.: »An Exploratory Study of Body-Accessibility«, in: British Journal of Social and Clinical Psychology 5, Nr. 3 (1966), S. 221-231, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1966.tb00978.x>.
- 10 Fisher, Terri D., Moore, Zachary T. und Pittenger, Mary-Jo: »Sex on the Brain?: An Examination of Frequency of Sexual Cognitions as a Function of Gender, Erotophilia, and Social Desirability«, in: Journal of Sex Research 49, Nr. 1 (2012), S. 69-77, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2011.565429>.
- 11 Finch, Caleb E.: »Evolution of the Human Lifespan and Diseases of Aging: Roles of Infection, Inflammation, and Nutrition«, in: PNAS 107, Nr. 1 (2010), S. 1718-1724, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1073/pnas.0909606106>.
- 12 Coan, James A., Schaefer, Hillary S. und Davison, Richard J.: »Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat«, in: Psychological Science 17, Nr. 12 (2006), 1032-1039, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>.
- 13 Coan, James A. et al.: »Relationship Status and Perceived Support in the Social Regulation of Neural Responses to Threat«, in: Social Cognitive and Affective Neuroscience 12, Nr. 10 (2017), S. 1574-1583, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1093/scan/nsx091>.

14 Zak, Paul J., Stanton, Angela A. und Ahmadi, Sheila: »Oxytocin Increases Generosity in Humans«, in: PLoS ONE 2, Nr. 11 (2007), e1128, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001128>.

15 Zak, Paul J., »The Neurobiology of Trust«, in: Scientific American 298, Nr. 6 (2008), S. 88-95, aufgerufen am 10. Mai 2023, <http://www.jstor.org/stable/26000645>.

16 Zak, Paul: The Moral Molecule: The Source of Love and Prosperity, Dutton, New York 2021.

17 Kirshenbaum, Sheril: The Science of Kissing: What Our Lips Are Telling Us, Grand Central Publishing, New York 2011.

18 Wagner, Samantha A. et al.: »Touch Me Just Enough: The Intersection of Adult Attachment, Intimate Touch, and Marital Satisfaction«, in: Journal of Social and Personal Relationships 37, Nr. 6 (2020), S. 1945-1967, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1177/0265407520910791>.

19 Gottman, John: What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ, 1994.

Tag 7: Vereinbaren Sie einen Date-Abend

1 Die Sloan-Studie war die erste ihrer Art. Vgl. Campos, Belinda et al.: »Positive and Negative Emotion in the Daily Life of Dual-Earner Couples with Children«, in: Journal of Family Psychology 27, Nr. 1 (2013), S. 76-85, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1037/a0031413>; Smith Lynn: »Two Incomes, with Kids and a Scientist's Camera«, in: CELF in the News, UCLA Center on Everyday Lives of Families, 29. Juli 2001, aufgerufen am 10. Mai 2023,

<http://www.celf.ucla.edu/pages/news1.html>; Cary, Benedict: »Families' Every Fuss, Archived and Analyzed«, in: New York Times, 22. Mai 2010, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://www.nytimes.com/2010/05/23/science/23family.html>.

2 Gottman, John M. et al.: »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: Journal of Marital and Family Therapy 46, Nr. 2 (2020), S. 218-239, aufgerufen am 10. Mai 2023, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

3 Weiner-Davis, Michele: The Sex-Starved Marriage, Simon & Schuster, New York 2003.

Impressum:

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© & (P) Hörbuch Hamburg Verlag HHV GmbH, Hamburg 2024