



Beziehungsfallen

LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

Infos: Tel. 0732/7070-0 oder Internet: www.vhs.linz.at, e-mail: vhs-bib@mag.linz.at

Wissensturm
Volkshochschule



LinZ
verändert

Wer führt Regie in meinem Leben?

Kleine Alltagspsychologie
von Nilsson, Asa: 2010 Goldmann

Åsa Nilsson, Professorin für Psychiatrie und vielfach ausgezeichnete Krimiautorin, legt uns eine spannende Fährte für unseren eigenen Alltag: Wie können wir das Drehbuch unseres Lebens umschreiben, wenn wir nicht damit zufrieden sind? Mit Innerer Achtsamkeit lernen wir, die eigenen Gedanken und Taten gezielt zu steuern.



Neue Chance Lebensmitte.

Frauen erzählen von einer besonderen Zeit
von Betz, Irmgard: 2010 Sankt Ulrich Verlag

Noch nie hatten Frauen in der Lebensmitte so viele Möglichkeiten und so gute Voraussetzungen wie heute. Die besten Jahre sind längst nicht mehr die Zeit, in der das Beste hinter einem liegt. Im Gegenteil: Frauen zwischen Anfang 40 und Mitte 50 haben Kraft, Selbstbewusstsein und Entschlossenheit, um sich neu zu orientieren. Sie wissen, was sie wollen, und haben Erfahrung, um Krisen erfolgreich zu meistern. Verschiedene Frauen erzählen, wie sie diese Zeit erleben und als Chance nutzen. Ein Buch, das Mut macht und ansteckt, die Lebensmitte als echte Chance zu entdecken, vergessene Wünsche umzusetzen und Neues zu wagen.



Steine und Blumen.

Krisen in der Partnerschaft überwinden - Paare erzählen
von Kramer-Niederhauser, Helga: 2010 Sankt Ulrich Verlag

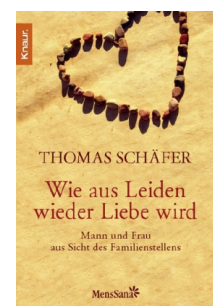
Sie gehören zu jeder Beziehung: Steine ebenso wie Blumen, Probleme wie Glücksmomente Streitigkeiten, Konflikte, Krisen prägen den Alltag vieler Paare, nicht wenige Beziehungen zerbrechen gar daran. Aber es gibt andere Lösungen als die Trennung, sagen jene, die solche Krisenphasen erfolgreich gemeistert haben. Wie sie das gemacht haben, verraten Paare in diesem Buch fachmännisch begleitet und kommentiert von einer erfahrenen Psychotherapeutin und Eheberaterin.



Wie aus Leiden wieder Liebe wird.

Mann und Frau aus Sicht des Familien-Stellens
von Schäfer, Thomas: 2009 Droemer/Knaur

Thomas Schäfer wendet sich mit diesem Buch zentralen Fragen der Beziehung zwischen Mann und Frau zu und zeigt, wo die seelischen Ursachen von Paarkonflikten liegen. Was hilft weiter bei ständigen Streitereien oder wenn es im Bett nicht mehr richtig klappt? Wie können Patchwork-Familien funktionieren? Oftmals beruhen solche Konflikte auf Übertragungen der Herkunftsfamilie, die mit Hilfe des Familienstellens erkannt und aufgelöst werden können.



Wenn Liebe fremdgeht.

Vom richtigen Umgang mit Affären
von Clement, Ulrich: 2010 Ullstein TB

Viele Paare wünschen sich eine starke, romantische und lebenslange Beziehung. Tatsächlich sieht der Alltag oft anders aus. Längere Beziehungen nutzen sich ab, Erfüllung und Abwechslung werden bei einem neuen Partner gesucht. Aus seiner langjährigen Erfahrung als Paartherapeut kennt Ulrich Clement die Situation und das Gefühlschaos der Beteiligten, den Schmerz, aber auch den Zauber der heimlichen Liebe, das Hin- und Hergerissensein zwischen Schuldgefühlen und Leidenschaft. Viele Beziehungen scheitern daran, andere werden gerade durch einen Seitensprung gerettet.

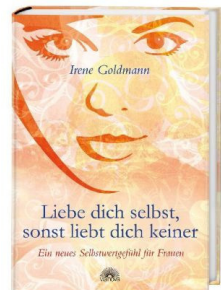
In seinem neuen Buch zeigt Clement, wie Paare mit offenen Beziehungen entspannter umgehen können. Ein Plädoyer für eine Form der Partnerschaft, in der sexuelle Treue nicht mehr im Mittelpunkt steht.



Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner.

Ein neues Selbstwertgefühl für Frauen
von Goldmann, Irene: 2009 Via Nova

Warum fällt es Frauen heute trotz besserer Möglichkeiten so schwer, ihr Leben glücklich zu gestalten? Dieser Frage geht die Autorin nach und kommt auf überraschende Antworten: Die Vorstellung von der Liebe als einer Art "Schlaraffenland" ist es, die verhindert, in der Partnerschaft das ersehnte Glück zu finden. Viele Frauen haben nicht genügend gelernt, sich um sich selbst zu kümmern, sich selbst zu lieben. Warum aber mangelt es Frauen an dieser Fähigkeit, die doch die Grundlage für persönliches Glück ist? Auf der Basis jüngster wissenschaftlicher Forschung erklärt die Autorin nicht nur, wie dieser Mangel entsteht. Sie macht auch deutlich, dass es möglich ist, Selbstliebe zu lernen, und begleitet Frauen auf diesem Weg. Sie zeigt ihnen, wie sie ihre Bedürfnisse optimal befriedigen, ihr Leben glücklich und sinnerfüllend gestalten und zu seiner einzigartigen Bedeutung vordringen können, um dann wirklich fähig für wahre Liebe und Partnerschaft zu werden.



Mutterschuldgefühl.

Vom täglichen Anspruch, immer das Beste für unsere Kinder zu wollen.
von Hartmann, Ulrike: 2010 Südwest-Verlag

Kaum ist das Kind geboren, muss es gefördert und gefordert werden. Im Kindergarten soll es möglichst schon eine Fremdsprache lernen, in der Schule gute Noten schreiben, damit der Übergang ins Gymnasium problemlos klappt. Wenn sie es nicht von alleine schaffen, wird mit Nachhilfestunden, Therapien und Medikamenten nachgeholfen. Mütter vertrauen mehr dem Rat der vermeintlichen Experten als auf ihr Einfühlungsvermögen, das ihnen sagt, was ihr Kind kann, will und zu leisten tatsächlich in der Lage ist. In einem perfekten Heim sollen sie ein perfektes Kind für eine perfekte Karriere heranziehen. Wenn sich der ersehnte Erfolg nicht einstellt, dann haben sie etwas falsch gemacht, denken sie. Die Botschaft dieses Buches: Es ist einfacher, als Mütter denken, sich von diesem absurden Leistungswahn zu befreien.



Die ideale Partnerschaft.

Wie man richtig wählt und ein Leben lang liebt.
von Livingston, Gordon: 2009 Integral

Weil es eben NICHT egal ist, wen man heiratet!

Wie erkenne ich den Menschen, der meiner Liebe wert ist? Und bei wem wäre eine Beziehung zum Scheitern verurteilt? Essenzielle Fragen für unser Leben! Doch sie verlässlich zu beantworten, fällt schwer: Unsere eigenen Prägungen lassen eine ungetrübte Sicht auf das wahre Wesen unserer Mitmenschen nicht zu. Höchste Zeit für eine Gebrauchsanleitung, um endlich den oder die Richtige(n) zu finden!



Wenn es fesselt, ist es keine Freiheit.

Familiäre Prägungen erkennen und aus negativen Mustern aussteigen
von Spezzano, Chuck: 2010 Integral

Eigentlich sollte die Familie Fundament und Sprungbrett für ein erfülltes Leben sein. Stattdessen erweist sie sich oft als Last, die uns niederdrückt. Familiäre Prägungen sabotieren Liebesbeziehungen, Arbeits- und Familienleben, statt sich als psychologischer Rückhalt zu erweisen.

Grundlage der langjährigen Erfahrung von Chuck Spezzano als Therapeut und Berater ist die Erkenntnis, dass alle Probleme letztlich Beziehungsprobleme sind. In seinem neuen Buch widmet er sich erstmals dem großen Thema der familiären Prägungen. Hinter diese Familienmuster zu kommen ist der Schlüssel zu innerer Freiheit. Wenn wir uns von diesen einengenden Strukturen lösen, können wir seelische Verletzungen heilen und eine positive Zukunftsvision erschaffen.



So zähmen Sie ein Stachelschwein.

Vom Umgang mit schwierigen Menschen
von Tarr, Irmtraud; 2010 Herder, Freiburg

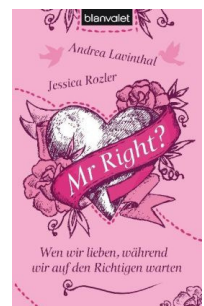
Effektiv und elegant: erste Hilfe für den Umgang mit schwierigen Zeitgenossen von der erfahrenen Therapeutin. Tipps für den Umgang mit dominanten Kontrolleuren, mit misstrauischen Mitmenschen, aggressiven harten Brocken, mit den schweigsamen Zeitgenossen und den Supernetten, mit Intoleranten und Geschwätzigen, mit Opferlämmern und mit denjenigen, die sich für die Allergrößten überhaupt halten.



Mr Right?

Wen wir lieben, während wir auf den Richtigen warten
von Lavinthal, Andrea; Rozler, Jessica: 2010 Blanvalet

Früher traf man sich, heiratete und war glücklich und zufrieden bis ans Ende seiner Tage. Heute hat frau viel mehr Möglichkeiten! Während sie auf den Märchenprinz wartet, kann sie schließlich den Interimsmann daten: den Mann zum Reden, Schlafen, (das Ego) Aufpolieren. Den Mann für einen Abend, eine Nacht oder einen Urlaub. Und manchmal wider Erwarten doch für den Rest des Lebens ...



Warum machst Du mich nicht glücklich?

Wie Sie in Ihrer Liebesbeziehung wirklich bekommen, was Sie wollen
von Brockhausen, Berit: 2010 Südwest-Verlag

Der Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft liegt im Selbstverständnis und im Umgang mit den Wünschen und Bedürfnissen der Liebenden. Am Anfang sehen sich die Partner durch die berühmte rosa Brille. Aber wenn die Verliebtheit nachlässt, ist irgendwann das Startguthaben der Beziehung verbraucht. Ab jetzt muss regelmäßig eingezahlt werden, damit man bekommt, was man will. Denn sonst entsteht ein Ungleichgewicht und keiner fühlt sich in der Beziehung wohl. Statt Respekt und Liebe gibt es dann nur noch Nörgeleien und Vorwürfe. Doch eine Beziehung auf Augenhöhe, die beide Partner glücklich macht, ist eigentlich ganz einfach - wenn man seine Bedürfnisse ernst nimmt und zu seinen Wünschen steht.



Körperglück.

Wie gute Gefühle gesund machen
von Bartens, Werner: 2010 Droemer/Knauer

Unsere Stimmungslage hat ganz unmittelbaren Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten. Gute Gefühle machen gesund und lassen einen das Körperglück erleben schlechte Gefühle dagegen können krank machen. Wer um diese Zusammenhänge weiß, der kann lernen, gute Gefühle zu stärken und damit sehr viel mehr für seine Gesundheit und seine Freude am Leben tun, als er sich je hätte träumen lassen.



Lob der Vernunfteh.

Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe
von Retzer, Arnold: 2009 Fischer (S.), Frankfurt

Der renommierte Arzt, Psychologe und langjährige Paartherapeut Arnold Retzer ist überzeugt, dass wir die Ehe überfordern und gefährden, wenn wir uns dauerhafte Liebe, völlige Gleichberechtigung und aufregenden Sex bis ins hohe Alter von ihr erhoffen. Denn eine Ehe gelingt dann, wenn wir sie nicht mit falschen Erwartungen befrachten. In seinem Buch "Lob der Vernunfteh" räumt Arnold Retzer in provokanten Thesen mit liebgewordenen Vorstellungen auf und liefert viele Fallbeispiele aus der Praxis. Nur wenn wir die Ehe von zu großen Erwartungen und Forderungen entlasten, hat sie nicht nur als gesellschaftliches Modell Zukunft, sondern auch im Einzelfall Bestand.



Mit Lust und Liebe Vater sein.

Gestalte die Rolle deines Lebens.
von Röhrbein, Ansgar; 2010 Carl-Auer-Systeme

Väter sehen sich heutzutage einer Vielzahl von Erwartungen gegenüber - sie sollen einen liebevollen Umgang mit den Kindern pflegen, im Haushalt präsent sein, ihrer Partnerin gerecht werden und neben dem Beruf auch die freie Zeit sinnvoll nutzen. Wie schafft man(n) das alles, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben?



Ansgar Röhrbein lädt Väter zunächst zu einer persönlichen Standortbestimmung ein. Dabei wird das Erbe der Vor-Väter genauso beleuchtet wie die eigene Partnerschaft, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Erziehung der Kinder.

Göttergatten.

Was Männer wirklich über ihre Frauen denken
von Rellin, Martina: 2010 Diana

Männer von heute sind anders als ihre Väter: offener und partnerschaftlicher, daran besteht kein Zweifel. Und doch wissen Frauen oft nicht, was in ihnen vorgeht. Konflikte gehen sie aus dem Weg, Gespräche über Familie und Beziehung sind fast immer mühsam. In diesem Buch brechen Ehemänner ihr Schweigen, sie erzählen freimütig, selbstkritisch und oft ausgesprochen humorvoll. Und es zeigt sich: Männer schweigen gegenüber ihren Ehefrauen eher aus Bequemlichkeit denn aus mangelnder Liebe. Sie wollen Missverständnisse und Streit vermeiden, wissen aber auch, dass sie oft das Gegenteil erreichen. Diese wahren Geschichten erlauben Frauen einen Blick in die Gefühls- und Erlebenswelt der Männer - und lassen erkennen, dass sie durchaus beziehungsstauglich und nicht zuletzt liebenswert sind.



Eitle Liebe.

Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können
von Wardetzki, Bärbel; 2009 Kösel

Die Schöne und der Anspruchsvolle: Die Liebe der Narzissten
Narzisstische Beziehungen gleichen einem Feuerwerk: Heiße Gefühle, große Begierde, Verführung und Verschmelzung sind groß doch meist erlöscht das Feuer rasch. Zurück bleiben Verletzungen und Frustration durch die Egozentrik der Partner.
Bestsellerautorin Bärbel Wardetzki analysiert die Dynamik narzisstischer Beziehungen und geht auf die damit einhergehenden seelischen Nöte ein. Sie zeigt, wie auch Partnerschaften zwischen narzisstischen Menschen gelingen können, ohne dass einer von beiden zu sehr leidet.



Heimische Männerarten.

Ein Bestimmungsbuch
von Schreiber, Claudia; Pannen, Kai: 2009 Sanssouci

Das erste Bestimmungsbuch für Männer. Mit mehr als 50 Farb- und Schwarzweißabbildungen und einer Fülle präziser Informationen macht es vertraut mit Lebensweise und besonderen Merkmalen, Balzverhalten und Fortpflanzung, Schlafplätzen und Fraßspuren der heimischen Arten. Kästen mit Pros und Contras zu jeder Spezies erleichtern das Auffinden der passenden Gattung - ob saisonal vorkommend wie der Sport-Cabriofahrer (lat. "auriga aprica"), ortsfest wie der Eigenheimbesitzer ("dominus domus") oder parasitär wie der Schwätzer ("homo labor"). Ein idealer Begleiter bei jedem Streifzug durch die Männerwelt.



Heimische Frauenarten.

Ein Bestimmungsbuch
von Schreiber, Claudia; Pannen, Kai: 2010 Sanssouci

Frau und Mann kommen in der Natur seit Jahrtausenden einzeln, als Paar oder in ganzen Horden in den unterschiedlichsten Formen vor. Und doch sind Frauen nach wie vor erklärungsbedürftig und ein beliebtes Forschungs- und Beobachtungsobjekt. Geprägt von Humor und Satire eröffnet dieser ideale Begleiter bei jedem Streifzug durch die weibliche Welt völlig neue Perspektiven.



Sie sagt, er sagt

Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf
von Kumbier, Dagmar: 2010 Rowohlt TB.

Aus den typischen Sackgassen in Gesprächen und allzu oft in Beziehungen zwischen Frauen und Männern führen zwei praktische Wege: Mit der Methode des Inneren Teams wird verständlich, welche Persönlichkeitsanteile in Konflikten aufeinander treffen. Im Gespräch, in dem beide die Dimensionen einer Botschaft beachten, entstehen tragfähige Einigungen. Zu diesen Zielen leiten Beispiele, Ideen und Vorschläge.



Miteinander oder gar nicht.

Wie Generationen voneinander profitieren können
von Gundlach, Alida; 2010 Südwest-Verlag

Ein enger Austausch zwischen den Generationen ist lebenswichtig. Wir können es uns nicht leisten, auf familiären Zusammenhalt, jahrzehntelange Erfahrungen, reiches Wissen und erworbene Kompetenz zu verzichten. Alida Gundlach berichtet von ihrem Leben mit den Generationen; von ihren Erfahrungen, Ansichten, Prägungen. Darüber hinaus spricht Alida Gundlach mit Menschen verschiedener Generationen über ihre Erfahrungen und interviewt Experten aus Politik, Gesellschaft, Soziologie und PR. Daraus ergeben sich unterschiedliche Meinungen, provokante Thesen und spannende Widersprüche. Alida Gundlach gibt Anregungen, nennt Lösungsvorschläge und zieht Resümees. Ihr warmherziger Stil ist heiter, dennoch sachlich, nicht frei von Selbstironie und zuweilen provokant.



Das Reiss Profile

von Reiss, Steven; 2009 GABAL

Was ist Ihnen wichtig, was treibt Sie an? Was macht Sie glücklich? Wo kollidieren Wertvorstellungen in Ihnen oder in Ihrem Verhältnis zu anderen? Das Verständnis der 16 Lebensmotive kann Sie in diesen Fragen weiterbringen. In seinem aktuellsten Buch zeigt Steven Reiss, wie sich die Ausprägung bestimmter Lebensmotive auf die Persönlichkeit und auf Beziehungen auswirkt und wie man diese Kenntnisse beruflich und privat, in der Beratung, bei Jugendlichen, in Paarbeziehungen und in der alltäglichen Interaktion nutzen kann.



Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest

von Zuhorst, Eva-Maria; 2009 Goldmann

Die meisten Scheidungen sind überflüssig«, glaubt Eva-Maria Zurhorst. Anhand zahlreicher Beispiele macht sie deutlich, woran es hakt, wenn vom Anfangsglück einer Partnerschaft nicht mehr viel übrig ist außer Enttäuschung und Wut oder warum die Erwartung, dass mit dem nächsten Partner alles besser werde, falsch ist. Die Autorin zeigt, wie wir die Partnerschaft als Entwicklungsweg nutzen können. Denn eine tiefe Beziehung und Liebe sind gerade dort möglich, wo wir die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben haben.



Das Ende der Liebe

von Hillenkamp, Sven; 2009 Klett-Cotta

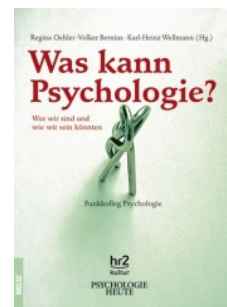
Sven Hillenkamp erzählt von den Möglichkeiten der Liebe, des Sex, der Partnerwahl, der Ausbildung, der beruflichen und seelischen Selbstentwicklung, der Körpermanipulation, des Erfolgs, der Berühmtheit. Er erzählt von einer Welt, in der die Menschen sich permanent sehnen müssen, weil sie meinen, dass sie immer noch etwas Besseres erreichen könnten.



Was kann Psychologie

von Oehler, Regina (Hrsg); 2009 Beltz

Warum sind manche Menschen ängstlicher als andere? Oder soviel kooperativer? Werden unsere Beziehungsmuster schon in der Kindheit festgelegt? Wie lassen sich Denkmuster ändern, was hat es mit der Kraft "positiver Gedanken" auf sich? Auf diese und viele weitere Fragen gibt die moderne Psychologie überzeugende Antworten. Dieses Buch bringt Sie auf den neuesten Stand der psychologischen Forschung. In 26 Kapiteln erklären renommierte Autorinnen und Autoren, wie die Psychologie das Menschenbild unserer Zeit prägt und zur Schlüsselwissenschaft geworden ist.



Minenfeld Partnerschaft

von Blume, Jutta D; 2009 Humboldt

Wenn die Partnerschaft festgefahren ist, sind wir am Ende: mit unserer Kraft, vielleicht sogar mit unserer Liebe. Die Autorin zeigt, wie man in drei Schritten durch das sensible Minesfeld Partnerschaft kommt, das automatisch entsteht, wenn gelogen, betrogen, verletzt oder manipuliert wurde. Dabei werden wir uns über unsere Gefühle klar und können uns die Frage beantworten: Bleibe oder gehe ich?



101 Dinge, die man tun kann, um eine Frau glücklich zu machen

von Bülow, Trixi von: 2009 Lübbe

In diesem nützlichen kleinen Buch findet man die entscheidenden 101 Dinge, die Mann tun kann, um eine Frau glücklich zu machen. Vom ersten Date bis zum letzten "Ich liebe dich". Beim Schenken, beim Trösten, beim Fragen, beim Tragen, im Bett, im Freien und überhaupt!

Trixi von Bülow verrät, was Frauen WIRKLICH wollen! Und kommt zu der erstaunlichen Erkenntnis, dass Frauen gar nicht so schwierig sind!



Das Glück der Unerreichbarkeit

von Meckel, Miriam; 2009 Goldmann

Im Zeitalter von Handys, Email und Internet plädiert Miriam Meckel für ein bewusstes Abschalten der digitalen Zeitdiebe, die unser Leben ungefragt bestimmen. "Wo bist du gerade?" - Handy, E-Mail, Internet sind digitale Zeitdiebe und Hausbesetzer, die unser Leben ungefragt erobern. Wir lieben und brauchen sie, aber wir können nicht ständig auf Standby sein. Zerstören die neuen Kommunikationstechnologien unsere Identität und unsere Beziehungen? Werden wir durch sie schneller, produktiver und effizienter? Oder simsen und mailen wir uns orientierungs- und besinnungslos?



Die besten Jahre

von Schäfer, Bärbel, Schuck, Monika: 2009 AufbauTB

Prominente und nichtprominente Frauen erzählen von Lust und Last des Älterwerdens. Ein Buch, das Mut macht, optimistisch in die nächste Lebensphase zu gehen, statt sorgenvoll jedes Fältchen ins Visier zu nehmen. Models, Sportlerinnen und Tänzerinnen gelten bereits mit Anfang 30 als "alt", eine habilitierte Professorin ist noch mit 40 "blutjung", und mit 45 können Frauen heute ebensogut Mütter wie Großmütter werden. Bärbel Schäfer und Monika Schuck zeigen, dass die "besten Jahre" heute längst keine Frage des Alters mehr sind. Im Gegenteil: Mit den Jahren treten Selbstbewusstsein, Reife, Erfahrung und beruflicher Erfolg an die Stelle der Jugend.



Scheißkerle

Warum es immer die Falschen sind.

von Koidl, Roman M.; 2010 Hoffmann und Campe

Schonungslos entlarvt Roman Maria Koidl die Methoden der Bad Boys, der Fremdgeher, der Parallelleben-Inhaber, der Noch-nicht-bereit-Experten, der Alle-zwei-Wochen-Männer, der Komme-gerade-aus-einer-Beziehung-Kerle und der unvermeidlichen Dr. Kimbles auf der Flucht. Scheißkerle geht noch weiter in die Tiefe und gibt ebenso klare Antworten auf die Frage, warum Frauen immer wieder auf den gleichen Typus Mann hereinfliegen. Das Buch spricht ein Problem an, das für viele Frauen dieser Altersgruppe von großer Relevanz ist, und zeichnet zugleich ein ungeschminktes Bild der gegenwärtigen Geschlechterrealität.

