
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Die Bedeutung der gemeinsamen Zeit in der Partnerschaft: Quantität versus Qualität	3
2.1	Zeit als Voraussetzung für Nähe und Intimität	4
2.2	Zeit als (knappe) Ressource	6
3	Auswirkungen von Alltagsstress auf die gemeinsame Zeit	7
3.1	Negative Effekte von Stress auf die Paarzeit: Erklärungsansätze.	8
3.2	Der Einfluss soziodemographischer Faktoren	10
3.3	Arbeitsbelastung.	10
3.4	Kinder.	12
4	Gemeinsame Paarzeit bewusst gestalten: Praktische Implikationen für die Paarberatung und -therapie	15
4.1	Psychoedukation: Zeitmythen	18
4.2	Stressbewältigungskompetenzen stärken	20
4.3	Kontraindikation.	22
4.4	Konkrete Hinweise zum Weitergeben an Paare	22
5	Zusammenfassung und Schlusswort	29
	Literatur	35

Gemeinsame Zeit in der Partnerschaft
Theoretische und praktische Hinweise für die Arbeit mit
Paaren

Milek, A.; Bodenmann, G.

2017, VII, 41 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-16886-5