

Ansprechpartnerin im Verlag: Frau Conny Lorenz

Autorin: Monika Röder

Titel: Der kleine Eheretter – Ein einfaches 3-Schritte-Programm für Paare

Verlag: Carl-Auer Ratgeber Verlag

ISBN 9783849703844

Rezensiert von Ingryt Paterok, M.A. Sozial- und Geisteswissenschaftlerin, Lehr-Supervisorin, Coach, Paarberaterin und Erwachsenenpädagogin

### **Zum Buch:**

Monika Röder beschreibt mit leicht verständlichen Worten drei Schritte, wie eine stabile und konstruktive Partnerschaft möglich ist. Zuerst einmal beschreibt sie den Ausstieg aus destruktiven Streitgesprächen und wie Paare nach bestimmten Regeln lernen, konstruktiv zuzuhören und miteinander wertschätzend zu reden.

Erörtert werden Fragen, wie Partnerschaften funktionieren, was im Streit passiert, warum wir manchmal so kompliziert sind und wie Paare ihre Partnerschaft besser machen können. Sie benennt wichtige Themen wie z.B. den wohlwollenden Blick, den Balken im eigenen Auge und Aspekte wertschätzender Kommunikation, die Paare gemeinsam besprechen sollten.

Sie schreibt, dass oft Welten zwischen Theorie und Praxis liegen und um diese Welten zu vereinen, wurden am Ende eines jeden Abschnittes Übungen eingebaut. Mit „Stift und Herz“ können Leser\*innen die Übungen bearbeiten und so das Erlernte vertiefen. Des Weiteren erklärt sie an zahlreichen Illustrationen und Beispielen, wie man durch Selbstregulation und Selbstverantwortung lernt Streitsituationen zu steuern. Passende Übungsbeschreibungen unterstützen diesen Lernprozess.

Lebenspartnerschaften, die bereit sind in ihre Partnerschaft zu experimentieren, nach dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation ihre Streits auszutragen, dabei in die Selbstverantwortung gehen, frei von Schuldzuweisungen bleiben und ihre Konfliktsituationen analytisch- problemlösend angehen, haben gute Chancen auf weitere glückliche Ehe-Jahre. Wünschenswert wäre, so die Autorin, wenn Paare das Buch gemeinsam lesen.

EASC - Kollegen\*innen empfehle ich dieses praxisbezogene >Handbuch< als weitere anregende Lektüre für konstruktive und langlebige Beziehungs-gestaltung.

### **Zur Autorin:**

**Monika Röder**, eid. anerkannte Psychotherapeutin mit Weiterbildungen in Paar- und Sexualtherapie, Systemischer Therapie und Beratung, klinischer Hypnose, Paarlife, PEP sowie integrativer Leib- und Bewegungstherapie.

Seit 2011 in eigener Praxis für Paartherapie und Systemtherapie in Bad Säckingen und Basel.