

Die geheimen Mechanismen der Liebe: Sieben Regeln für eine glückliche Beziehung

Von Dirk Revenstorf

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #258080 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-09Abmessungen: 8.23 x .79b x 5.04l, Einband: Taschenbuch202 Seiten | File size: 74.Mb

Von Dirk Revenstorf : Die geheimen Mechanismen der Liebe: Sieben Regeln für eine glückliche Beziehung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die geheimen Mechanismen der Liebe: Sieben Regeln für eine glückliche Beziehung:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es gibt sogar brauchbare Rezeptbücher.
Von Fuchs Werner Dr. Titel und Untertitel sind so verführerisch formuliert, dass es mich nicht überraschte, den Autor unter den bekannten Spezialisten für Hypnose zu finden. Doch wer davon nichts wissen will, muss keine Angst haben. In diesem Buch über Liebe kommt das Wort Hypnose kein einziges Mal vor. Aber dafür kreist Dirk Revenstorf das schwierigste aller Themen so gekonnt und prägnant ein, dass ich meine Vorbehalte gegen allzu marktschreierische Titelversprechungen schnell beiseite legen konnte. Wie jedes gute Buch kann man auch das von Dirk Revenstorf unter verschiedenen Blickwinkel lesen. Erstaunlicherweise sogar als Rezeptbuch. Allerdings müssen sich die Köche heftig in die Töpfe schmeißen und sich in Geduld benehmen, wenn nicht gleich alles so genießbar ist, wie man es gerne gehabt hätte. Denn so logisch die sieben Regeln klingen, über die Dosierung und den besten Zeitpunkt ihrer Anwendungen sagt Dirk Revenstorf zum Glück wenig bis nichts. Diese Zurückhaltung ist nur einer der vielen Punkte, in denen sich sein Beziehungsratgeber von den meisten anderen unterscheidet. So missbraucht er Fallbeispiele etwa nicht dazu, jede These mit Geschichten aus dem Alltag eines Therapeuten zu beweisen. Vielmehr dienen die acht Beispiele dazu, dem Leser auch mögliche Entwicklungsschritte oder schwierige Konstellationen zu veranschaulichen. Ohnehin zeichnet sich dieses Buch durch einen klaren Aufbau aus. Hinzu kommen am Schluss jedes Kapitels immer kurze und verständliche Zusammenfassungen. Das ist auch deshalb von Bedeutung, als der Leser nicht darauf hoffen darf, der Autor würde der Auflage zuliebe auf jeden Fachbegriff oder geistigen Ausflug verzichten. Selbst wenn mich nicht jedes Reiseangebot glücklich machte, gefällt mir dieses Konzept. Was den Leser inhaltlich erwartet hat der Rezensent Winfried Stanzick bereits hervorragend zusammengefasst, womit ich mich auf einige zusätzliche Beobachtungen beschränken kann. Ratgeberbüchern gegenüber eher skeptisch eingestellt, war ich selbstverständlich gespannt, mit welchen Typologierungen der Autor operiert und wie praxisnah sein Regelinventar ist. Umso überraschter war ich, dass Dirk Revenstorf der Versuchung widerstehen konnte, die Welt neu zu erfinden und sich als der große Retter der Gescheiterten aufzuspielen. Im Gegenteil. Gekonnt verbindet er neuere Studien wie die von J.M. Gottman mit Modellen bekannter Grenzen. Er zeichnet klar auf, was unsere Verhaltensmuster prägt und wo die Grenzen unserer Einflussnahme sind. Doch im Gegensatz zu den eher pessimistischen Prognosen der Neurowissenschaftler glaubt Sven Revenstorf an die Veränderbarkeit eingeschliffrer Gewohnheiten, falls man sich bewusst und gezielt an die Arbeit macht. Und auch wenn das einige Leser enttäuschen mag, beschränkt sich der Autor im praktischen Teil auf ganz wenige Übungen. Das finde ich deshalb gut, weil man bei der Lektüre von dicken Ratgebern mit Hunderten von Tipps ohnehin dazu neigt, keinen zu befolgen. Lieber wenige, sinnvolle und wirksame Übungen wirklich machen als ratlos oder frustriert in einer Halle mit unzähligen Geräten für psychische Fitness zu stehen.
Mein Fazit: Unter den zahlreichen Ratgebern zum Thema Liebe gehört dieser bestimmt zu den empfehlenswerten. Weil der Autor die Ideale seiner Leser zwar kennt, aber keine idealistischen Tipps und schwer einhaltbare Versprechungen gibt. Weil er sprachliche Landkarten zeichnet, auf denen die wichtigsten Treffpunkte für Liebende alle eingezeichnet sind. Und weil er tatsächlich ein Rezeptbuch vorlegt, das zum Ausprobieren reizt.
24 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein grundlegender, dabei sehr verständlicher Ratgeber für Paare, die etwas verstehen wollen und etwas tun wollen für ihre Liebe.
Von Winfried Stanzick
Liebe braucht persönliche Entwicklung. Liebe kann nur bleiben, sogar wachsen und reifen, wenn beide Partner sich in der Beziehung weiter entwickeln und das gegenseitig auch zulassen, ohne die Angst vor Sicherheits- oder Liebesverlust.
Entwicklung und das Leben und Lieben in der Gegenwart - das sind einige der Hauptthesen des neuen Buches des Verhaltens- und Hypnotherapeuten Dirk Revenstorf, der als Professor für Klinische Psychologie an der Universität Tübingen arbeitet und Leiter der Milton-Erickson-Gesellschaft ist. Bevor er zu sieben Regeln für eine glückliche Beziehung kommt, mit denen das Buch auch publikumswirksam aufgemacht ist, legt er allerdings die nötigen Grundlagen und unterscheidet sich dadurch von vielen Ratgebern der eher unwissenschaftlichen Art. Zunächst legt er in einem ersten Teil die "Fundamente". Er beschreibt die Suche von Menschen nach Glück, das sie in einer Beziehung finden möchten, Erfüllung, Leidenschaft und Sinn. Er unterscheidet im Abschnitt "Sexualität und Erotik" zwischen der genitalen und der erotischen Sexualität und erzählt danach, was passiert, wenn zwei Menschen sich verlieben, was sie möglicherweise fälschlicherweise für Liebe halten, erläutert den Zusammenhang zwischen Partnerwahl und Biografie (sehr interessant!) und die schwierige, wenn gleiche notwendige Phase, die auf die Verliebtheit folgt: "Passung und Konflikt". Doch der Liebe sind von innen und von außen auch Grenzen gesetzt, die bei Nichtbeachtung oder Vernachlässigung böse Folgen haben können. Da ist zum einen die biologische Ausstattung der beiden Geschlechter und da ist die Begrenzung des persönlichen Wachstums durch soziale und neurotische Barrieren. Unsere soziale Welt ist durch Macht und Geld definiert und diese Kräfte wirken in Beziehungen hinein. Zusammenfassend schreibt Revenstorf: "Wir haben einen großen Bogen geschlagen, um die kologische Nische zu beschreiben, in der Liebesbeziehungen entstehen. Die biologische Herkunft führt zwar unter Umständen in gewissem Umfang das sexuelle Verhalten und die Rolle von Mann und Frau in der Aufzucht der Kinder. Das Wesentliche ist aber der Verlust der Instinktleitung, der sich schon beim Menschenaffen andeutet. Die schwache genetische Festlegung wird von kulturellen Einflüssen geformt, die bis zu den matriarchalischen Wurzeln der Jungsteinzeit reichen. Die gegenwärtige Familiensituation in den westlichen Zivilisationen ist einerseits durch den Verlust des kollektiven Bezugs und andererseits durch die Emanzipation der Frau sowie einen häufig abwesenden Mann gekennzeichnet. Dadurch wird bei der Frau tendenziell ein gespaltenes Selbstverständnis und beim Mann eine doppelte

Moral angelegt...Das Anliegen dieses Buches ist es, auf die Fallen aufmerksam zu machen, die Natur und Kultur aufgestellt haben, und zu zeigen, wie man sie vermeiden kann."In einem zweiten Hauptteil des Buches kommt Revenstorf zu der Praxis der Liebe, und besonders hier kommt seine reiche Erfahrung als Therapeut zum Tragen. An vielen Beispielen erlutert er die Liebe und ihre Entwicklung, bevor er an sieben, ausfhrlich an Beispielen erklrten Regeln deutlich macht, was er versteht darunter, wenn er sagt, dass Liebe nur durch persnliche Entwicklung erhalten bleiben und wachsen kann.- Verzichten Sie auf Bewilligungen (Zugestndnisse um der Harmonie willen- Nehmen Sie Delegation zurck (unbewusste und bewusste Verteilung von Rollen, z.B. ich bin fr dein Glck und deine Zufriedenheit zustndig)- Erlauben Sie den Groll und begrenzen Sie ihn- Schtzen Sie die Wunden des Anderen- Geben Sie der Liebe einen Raum- Pflegen Sie die Leidenschaft- Bleiben Sie neugierig aufeinanderJede dieser Regeln hat der Autor mit bungen versehen, mit denen er in seiner therapeutischen Arbeit gute Erfahrungen gemacht hat und die Paare gemeinsam und teilweise jeder fr sich allein gut machen knnen.Fazit: Ein grundlegender Ratgeber fr Liebende, die wissen wollen, woher ihre Probleme kommen, und die daran etwas ndern wollen.Ein gutes Buch aber auch fr Paare, die ihre glckliche Beziehung festigen, ausbauen und vor allen Dingen vor illusionren, berfordernden und naiven Erwartungen schtzen wollen.Ein Buch, aus dem auf fast jeder Seite die Lust und die Freude am gemeinsamen Leben von Mann und Frau sprbar ist.15 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gngige Fehler vermeidenVon Media-ManiaDieses Buch mchte hierbei nicht nur ein Ratgeber sein, der vorhandene Probleme zu lsen hilft, sondern auch aufzeigen, wie die Partner gngige Fehler vermeiden knnen. Die im Untertitel genannten 7 Regeln fr eine glckliche Beziehung" beinhalten die in Beziehungen am hufigsten gemachten Fehler und sollen eine Anleitung dafr sein, wie man diese Fehler vermeidet. Bevor Dr. Dirk Revenstorf auf diese sieben Regeln eingeht, behandelt er im ersten Teil des Buches, Fundamente" genannt, verschiedene Themenbereiche wie Glck, Sexualitt und Erotik, Verliebtheit und Liebe, was die Liebe begrenzt und wie die Liebe aussieht. Er geht davon aus, dass die hier genannten Hintergrnde und Ideen die Voraussetzung zum Verstndnis des zweiten Teils, Praxis der Liebe" genannt, liefern. In diesem praktischen Teil beschftigen sich die ersten beiden Kapitel mit einem ganz wesentlichen Punkt, dem Aspekt, dass Liebe nur gelingen kann, wenn sie sich entwickelt. Bevor der Autor nun die sieben Regeln ausfhrlich erlutert, legt er noch dar, wie eine solche Entwicklung der Liebe aussehen kann und woran ein Wachstum scheitern kann. Dr. Dirk Revenstorf sieht hier sein Buch in erster Linie als einen Ratgeber mit Anleitung, wie man einen tieferen Sinn hinter den sich immer wiederholenden Konflikten erkennt und so das gemeinsame Glck frdern kann, ohne zu verzweifeln und sich enttuscht vom anderen abzuwenden.Wer vor dem recht umfangreichen Theorieteil des Buches zurckschreckt, immerhin fast zwei Drittel des Buches, der sei beruhigt. Natrlich ist es zum besseren Verstndnis der sieben Regeln wnschenswert, wenn auch der Theorieteil gelesen wurde, aber nicht unbedingt ntig, wenn man eher an praktischen Einsichten interessiert ist. Und diese sieben Regeln sind es wirklich wert, gelesen zu werden. Wer von traditionellen Vorstellungen ber Ehe und Familie ausgeht, dem werden die Regeln vielleicht ungewohnt vorkommen, erfordert doch die Liebe nach Dr. Dirk Revenstorf stndige Bemhung und Reformbereitschaft. Die Regeln selber sind, seiner Aussage nach, aber berschaubar, da sie auf wenigen menschlichen Grundwerten beruhen: Verantwortung, Echtheit und Wachstum. Fallbeispiele zum Nachvollziehen und bungen, die selber durchgefhrte werden knnen, runden dieses Buch ab und fhren zu einem guten Verstndnis.Nach einem ausfhrlich recherchierten und fundiert geschriebenen Theorieteil fhrt Die geheimen Mechanismen der Liebe" in seinem Praxisteil, unter anderem auch durch Beispiele, sieben Regeln fr eine glcklichere Beziehung auf, die beiden Partnern die Mglichkeit geben soll, sich innerhalb der Beziehung zu entwickeln und somit auch die Beziehung (und die Liebe) weiterzuentwickeln.

WerbetextLiebe durch persnliche Entwicklung - Schaffen Sie neue Impulse fr die LiebeKurzbeschreibungIn jeder Beziehung schlieen die Partner heimliche Vertrge, die ihnen hufig gar nicht bewusst sind. Bei diesen geht es darum, die richtige Balance zu finden zwischen Frsorglichkeit einerseits und der Autonomie der Partner andererseits. Das Gelingen oder Scheitern einer Beziehung hngt oft damit zusammen, ob es gelingt, die Regeln zur Autonomie der Partner zu wahren. Revenstorf zeigt die jeder Beziehung zugrunde liegenden Mechanismen auf: Wenn man sie kennt und richtig mit ihnen umgeht, wird das die Partnerschaft bereichern; wenn nicht, kann das zum Scheitern fhren. Fallbeispiele erlutern die Mechanismen, die zur Verstrickung der Partner fhren. Darin liegen gleichzeitig Konfliktpotentiale und Chancen. Wir mssen also permanent an unserer Beziehung arbeiten, erfahren aber auch, dass es durchaus Freude machen kann, an seiner Beziehung zu feilen und in sie zu investieren.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. Dirk Revenstorf ist Professor fr Klinische Psychologie an der Universitt Tbingen. Er studierte Chemie, Philosophie und Psychologie, arbeitete am Max-Planck-Institut fr Psychiatrie in Mnchen und an Universitten in Kalifornien, Israel und Mexiko. Er ist Ausbilder fr Verhaltenstherapie und Hypnotherapie und Leiter der Akademie der Milton-Erickson-Gesellschaft in Tbingen.