

# P A A R E

PREPARE  ENRICH®

• *eine starke Ehe bauen* •

— AUSWERTUNG FÜR PAARE —



# PREPARE/ENRICH

## Personalisierte Version

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben PREPARE/ENRICH erfolgreich durchgeführt. Sich Zeit zu nehmen, um über die Beziehung nachzudenken, ist wichtig, damit Sie als Paar weiter wachsen. Basierend auf über 30 Jahren Forschung wurden die Items und Kategorien auf Ihre Beziehung zugeschnitten. Die Ergebnisse sind auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

PREPARE/ENRICH wurde entwickelt, damit Sie über Ihre Beziehung nachdenken und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Auswertung kann Ihnen helfen, die Stärken in Ihrer Beziehung zu identifizieren, um darauf aufbauend Ihre Beziehung zu stärken. Die Ergebnisse zeigen aber auch Ihre Wachstumsbereiche, die bearbeitet werden sollten. Alle Beziehungen brauchen Aufmerksamkeit, Pflege und Unterstützung, um weiter zu wachsen und reibungslos zu verlaufen. Sehen Sie Ihre Ergebnisse bitte nicht als endgültig oder unveränderbar. Die Ergebnisse sind eine Momentaufnahme, wie Sie Ihre Beziehung an dem Tag der Befragung beschrieben haben.

Ihr ausgebildeter PREPARE/ENRICH Anbieter wird Ihnen Feedback geben und die Ergebnisse und offenen Fragen gemeinsam mit Ihnen bearbeiten. Ihr Anbieter ist auch ausgebildet, Ihnen neue Beziehungsfähigkeiten zu vermitteln, die Ihre Beziehung bereichern können.

Wir empfehlen Ihnen, jedes Jahr das Couple Checkup in Anspruch zu nehmen [www.couplecheckup.de](http://www.couplecheckup.de), um Ihre Beziehung proaktiv zu stärken. Denken Sie daran, je mehr Sie in Ihre Beziehung investieren, desto mehr Nutzen haben Sie davon. **Wir wünschen Ihnen viel Erfolg in Ihrer Partnerschaft und Ihrem gemeinsamen Wachstum!**

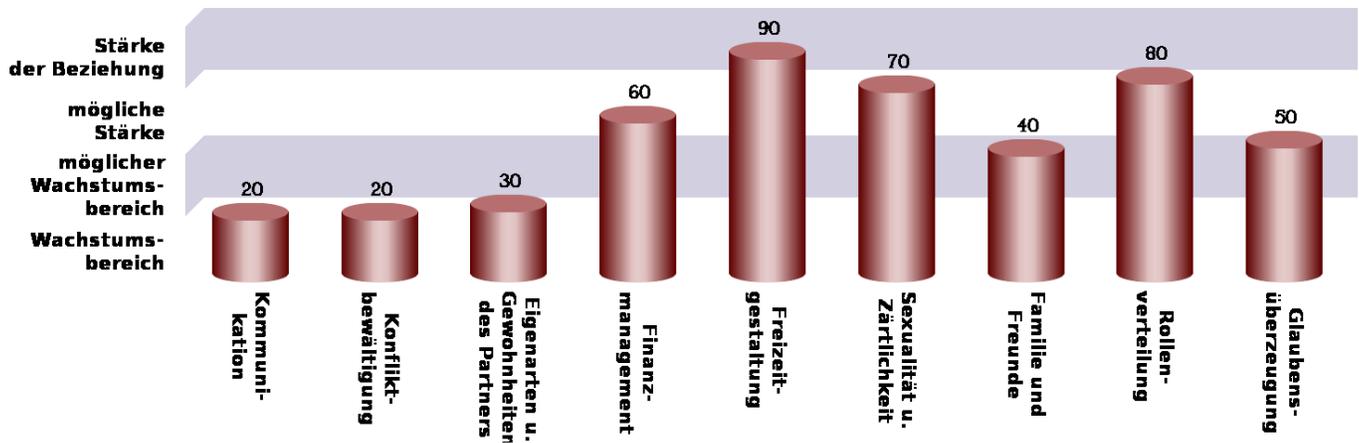
### Inhalt

| <u>Ergebnisse</u>  | <u>Seite</u> |
|--|--------------|
| <b>Paartypologie und Stärken &amp; Wachstumsbereiche</b> | <b>3</b>     |
| <b>Beziehungsdynamik</b>                                 | <b>4</b>     |
| <b>Persönliches Stressprofil</b>                         | <b>5</b>     |
| <b>Paarstrukturkarte</b>                                 | <b>6</b>     |
| <b>Familienstrukturkarte</b>                             | <b>7</b>     |
| <b>GOSUA Persönlichkeitsprofil</b>                       | <b>8-10</b>  |

**Autoren: David H. Olson, Ph.D.  
Peter J. Larson, Ph.D.**

**PREPARE/ENRICH  
© Copyright, 2008 - 2011  
Life Innovations, Inc.**

# Paartypologie



## Traditionelles Paar

Basierend auf der Positiven Übereinstimmung der Kernkategorien kann dieses Paar eher als **traditionelles Paar** bezeichnet werden. Traditionelle Paare sind meist sehr engagiert und haben Stärken in Bereichen wie Rollenverteilung und Glaubensüberzeugung. Die Partner können ihre Beziehung verbessern, indem sie ihre Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktlösung weiter ausbauen.

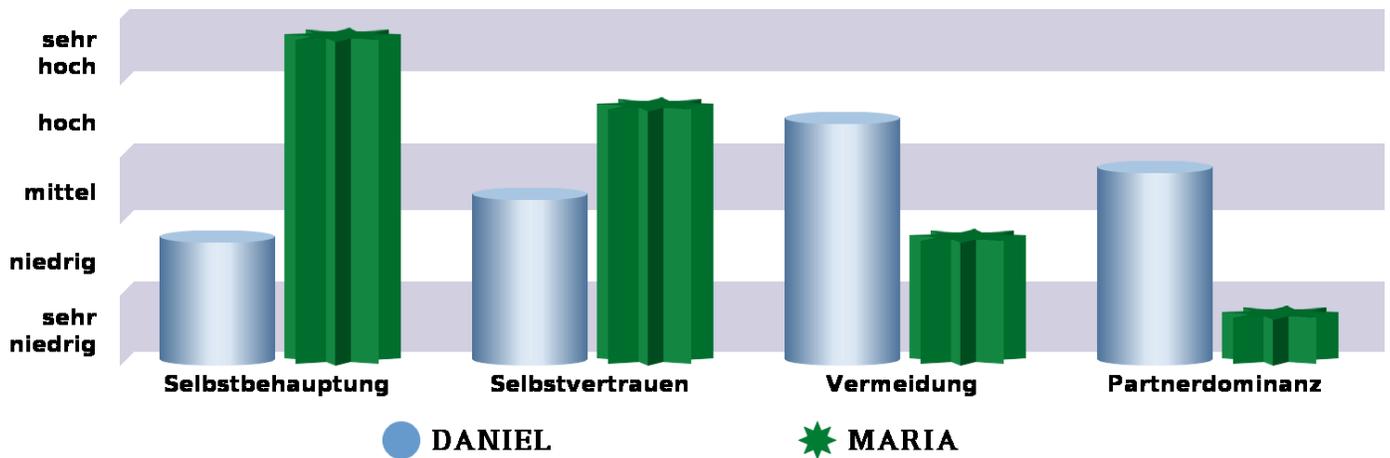
Basierend auf Forschung bei Tausenden von Paaren, werden Paare bei PREPARE/ENRICH in eine von vier Arten der Beziehung kategorisiert:

- **Vitale** Paare sind am zufriedensten mit der Beziehung und haben gute Fähigkeiten in Kommunikation und Konfliktbewältigung.
- **Harmonische** Paare haben eine hohe Zufriedenheit in den meisten Bereichen der Beziehung.
- **Traditionelle** Paare sind einander oft sehr verbunden, aber ihnen fehlen die Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten.
- **Gespannte** Paare haben wenig Zufriedenheit und haben oft Probleme in vielen Bereichen der Beziehung.

## Stärken und Wachstumsbereiche

| <u>Ebene positiver Übereinstimmung</u>   | <u>Kern- und personalisierte Kategorien</u>  |
|--|--|
| <b>Stärke der Beziehung</b> (80 - 100%)<br>Bereiche mit <i>hoher</i> Übereinstimmung               | Erwartungen an die Kindererziehung<br>Freizeitgestaltung<br>Rollenverständnis            |
| <b>mögliche Stärke</b> (50 - 70%)<br>Bereiche mit <i>mäßig hoher</i> Übereinstimmung               | Finanzmanagement<br>Glaubensüberzeugungen<br>Sexualität und Zärtlichkeit                 |
| <b>möglicher Wachstumsbereich</b> (30 - 40%)<br>Bereiche mit <i>mäßig geringer</i> Übereinstimmung | Eigenarten u. Gewohnheiten des Partners<br>Erwartungen an die Ehe<br>Familie und Freunde |
| <b>Wachstumsbereich</b> (0 - 20%)<br>Bereiche mit <i>niedriger</i> Übereinstimmung                 | Kommunikation<br>Konfliktbewältigung   |

# Beziehungsdynamik



**Selbstbehauptung** ist die Fähigkeit, Gefühle mitzuteilen und eigene Wünsche zu äußern.

**Daniel:**  **niedrig**

Daniel hat einige Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen und Wünsche gegenüber dem Partner anzumelden.

**Maria:**  **sehr hoch**

Maria ist in der Lage, Gefühle, Gedanken und Wünsche gegenüber dem Partner anzumelden.

**Selbstvertrauen** misst wie gut jemand sich selbst sieht und die Fähigkeit, Dinge im Leben zu erreichen.

**Daniel:**  **mittel**

Daniel hat mittleres Selbstvertrauen und fühlt sich grundsätzlich wohl mit sich selbst und mit der Fähigkeit, Dinge im Leben zu erreichen.

**Maria:**  **hoch**

Maria hat hohes Selbstvertrauen, fühlt sich meistens wohl mit sich selbst und mit der Fähigkeit, Dinge im Leben zu erreichen.

**Vermeidung** ist die Tendenz Probleme zu ignorieren und die Abneigung, Schwierigkeiten direkt zu behandeln.

**Daniel:**  **hoch**

Daniel hat einen relativ hohen Wert erzielt, und wird Probleme manchmal minimieren oder zögern mit Themen direkt umzugehen.

**Maria:**  **niedrig**

Maria hat einen niedrigen Wert bei Vermeidung erzielt, und ist grundsätzlich offen, Beziehungsthemen und Probleme zu erkennen und anzusprechen.

**Partnerdominanz** wird als die Wahrnehmung definiert, dass der Partner einen Menschen und sein Leben kontrolliert.

**Daniel:**  **mittel**

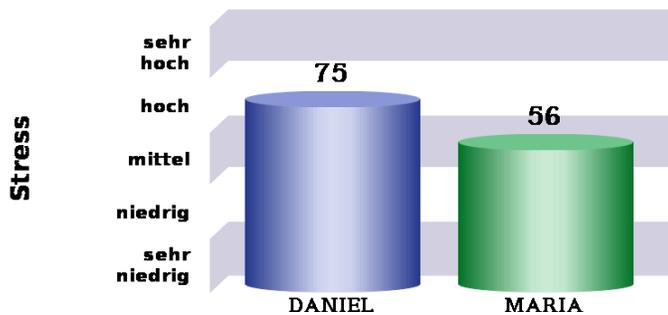
Daniel hat einen mittleren Wert bei Partnerdominanz erzielt und empfindet den Partner manchmal als dominant und kontrollierend.

**Maria:**  **sehr niedrig**

Maria hat einen sehr niedrigen Wert bei Partnerdominanz erzielt und empfindet den Partner überhaupt nicht als dominant und kontrollierend.

# Persönliches Stressprofil

**Persönliches Stressprofil** nimmt die jeweilige Stress-Level in den letzten 12 Monaten in Augenschein. Für verlobte Paare wird der Stress-Level anhand von 25 häufigen persönlichen- und hochzeitsvorbereitungs Stressoren gemessen.



**Daniel** scheint ein hohes Maß an persönlichem Stress zu erleben, der viel Zeit und Energie kostet. Dieser Stress kann die körperliche und emotionale Gesundheit beeinträchtigen und die Beziehung stören. Es wäre hilfreich, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um mit dem Stress besser zurecht zu kommen.

**Maria** ist offensichtlich mit einem mittleren Ausmaß an Frust und Stress konfrontiert. Manchmal können diese Frustrationen und Stressfaktoren die innere Haltung, Gesundheit und Beziehungen beeinträchtigen. Es wäre hilfreich, sich effektive Bewältigungsstrategien anzueignen, um den Auswirkungen von Stress zu begegnen.

## Wie oft haben diese Punkte Sie in Stress gebracht?

| nie<br>1 | selten<br>2 | manchmal<br>3 | oft<br>4 | sehr oft<br>5 |
|----------|-------------|---------------|----------|---------------|
|----------|-------------|---------------|----------|---------------|

### Daniel

#### Die 10 häufigsten Stressfaktoren

##### sehr oft

Entscheidungen über Details zur Hochzeit  
Ihre momentane Wohnsituation

##### oft

mangelnde Zeit für Verlobte(n)  
Umgang mit den Schwiegereltern  
zu wenig sportliche Betätigung

##### manchmal

Der/die Verlobte schafft nichts so richtig  
emotional gestört/emotionale Probleme  
Ihr Partner  
Verlobte(r) gestresst mit der Hochzeitsvorbereitung

### Maria

#### Die 10 häufigsten Stressfaktoren

##### sehr oft

Entscheidungen über Details zur Hochzeit  
finanzielle Sorgen  
Umgang mit der Hochzeitsgesellschaft

##### oft

Ihre momentane Wohnsituation  
mangelnde Zeit für Freunde

##### manchmal

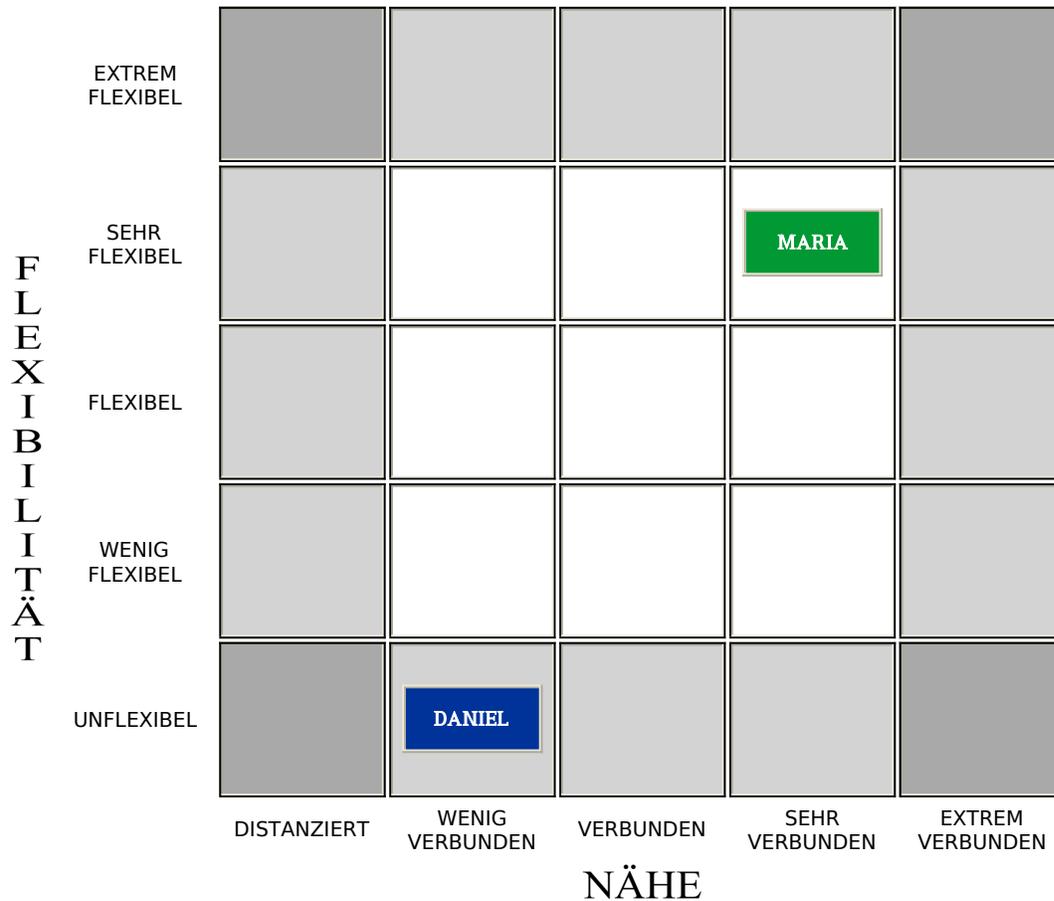
emotional gestört/emotionale Probleme  
Ihr Beruf  
Ihr Partner  
mangelnde Zeit für Verlobte(n)  
Meinungen von Freunden oder Verwandten

Helfen Sie dem Paar, ihre Liste der haupt Stressoren zu vergleichen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Listen nicht übereinstimmen. Nehmen Sie einen Moment Zeit, den Partnern zu zeigen, wo sie sich ähneln, und wo es Unterschiede gibt. Wichtige Hilfsmittel um Stress zu bewältigen sind eine gesunde Kommunikation, Konfliktbewältigung, Flexibilität und Nähe.

#### PREPARE/ENRICH Übungen:

*Kritische Bereiche erkennen, Prioritäten setzen, Hochzeitsstress*

# Paarstrukturkarte



**Paar Nähe** ist die emotionale Nähe zum Partner. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel fühlt sich dem Partner **wenig verbunden**. Das bedeutet, dass er/sie womöglich eine gewisse Isolation oder emotionale Distanz dem Partner gegenüber empfindet. Weniger eng verbundene Paare sind oft recht unabhängig voneinander. Die Partner sollen darauf achten, dass sie sich nicht zu weit voneinander entfernen.
- Maria beschrieb die Beziehung als **sehr verbunden**. Sehr verbundene Paare stehen einander sehr nahe, was eine interdependente Beziehung widerspiegelt. Die meisten gesunden Ehen sind verbunden und die Partner genießen es, zusammen zu sein, gestehen den Partner jedoch zugleich eine gewisse Unabhängigkeit zu.

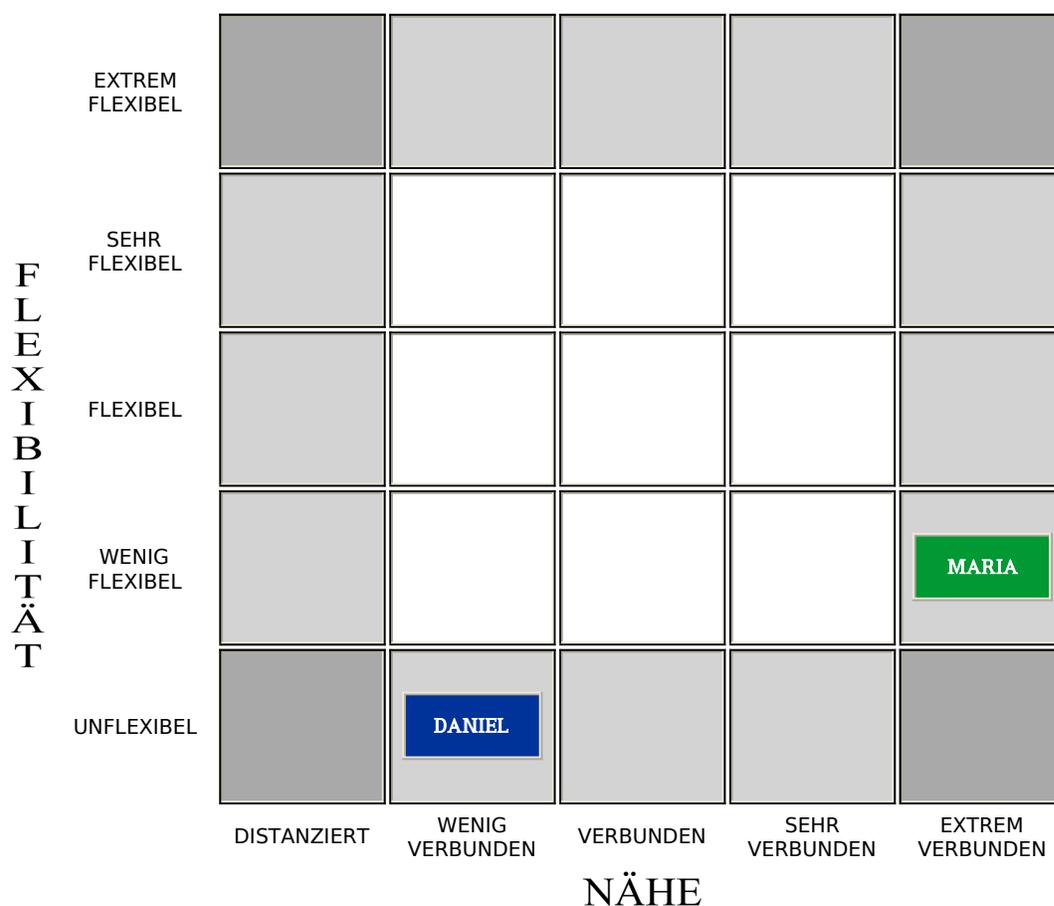
**Paarflexibilität** ist die Fähigkeit Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Beziehungen reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- Daniel hat das Gefühl, dass die Beziehung **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen ist. Solche Paare müssen sich schützen vor zu feste Regeln und Struktur in der Ehe. Struktur ist gut, doch braucht eine Ehe auch ein gewisses Maß an Flexibilität um ausgeglichen zu sein.
- Maria empfindet die Beziehung als **sehr flexibel**. Stabilität und Veränderung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Sie treffen viele Entscheidungen gemeinsam und können sich auf die jeweils aktuelle Situation einstellen. Die meisten Paare genießen dieses Maß an Flexibilität.

**Für das Paargespräch:** Betrachten Sie die Ergebnisse bei Nähe und Flexibilität. Es könnte hilfreich sein, darüber zu reden, was dem Paar am momentanen Grad der Nähe und Flexibilität gefällt. Es ist auch hilfreich darüber zu reden, ob die Partner mehr oder weniger Nähe oder Flexibilität wünschen.

**PREPARE/ENRICH Übungen:** *Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"*

# Familienstrukturkarte



**Familien Nähe** ist der Grad emotionaler Nähe zwischen Familienmitgliedern der Herkunftsfamilie. Die Beziehungen reichen von *distanziert* bis *extrem verbunden*.

- Daniel ist in einer Familie aufgewachsen, das als **wenig verbunden** empfunden wurde. Das bedeutet, dass die Familienmitglieder eine gewisse Nähe zueinander empfanden, zugleich jedoch sehr viel Freiraum, den eigenen, persönlichen Lebensstil zu entwickeln.
- Maria ist in einer Familie aufgewachsen die als **extrem verbunden** empfunden wurde. Die Familienmitglieder hatten eine große Nähe innerhalb der Herkunftsfamilie, und diese Nähe und Loyalität hatte in der Familie hohe Priorität. Von Zeit zu Zeit war diese Verbundenheit womöglich zu stark und sie wünschten sich größere Unabhängigkeit von der Familie.

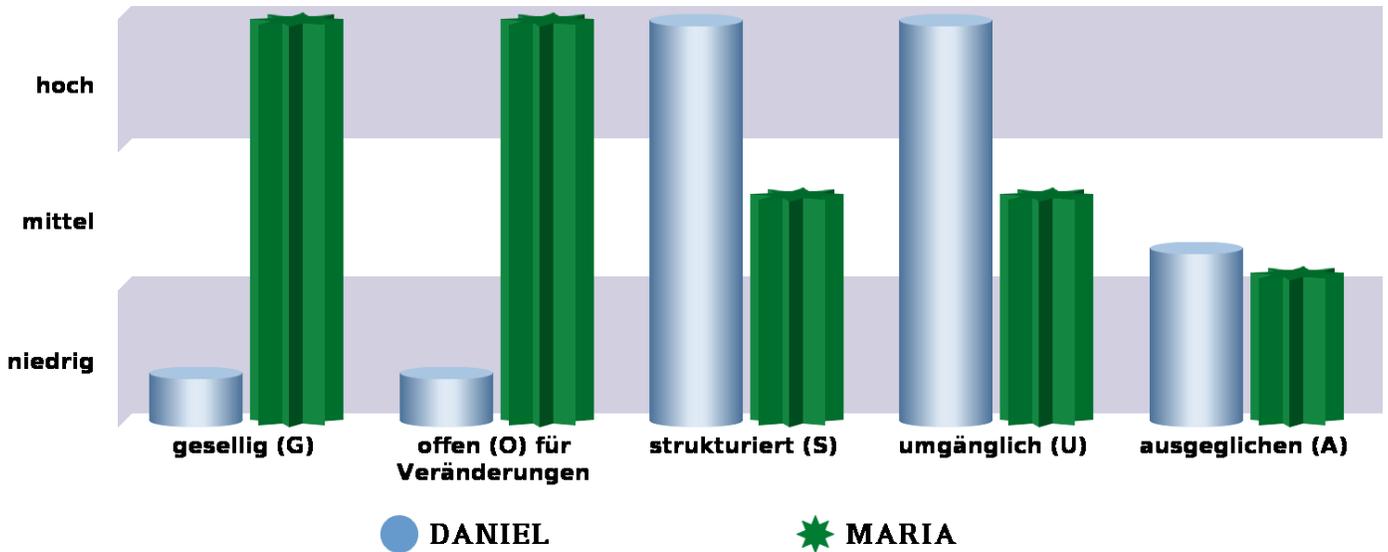
**Familien Flexibilität** ist die Fähigkeit der Familie Veränderungen in Rollen- und Aufgabenverteilung bei Bedarf vorzunehmen. Familien reichen von *unflexibel* bis *extrem flexibel*.

- Daniel ist in eine Familie aufgewachsen, die als **unflexibel** und nicht sehr offen für Veränderungen empfunden wurde. Veränderungen in der Leitungsverantwortung, in Rollen und Abläufen stoßen bei den Familienmitgliedern oft auf Widerstand. Sie haben eventuell auch Schwierigkeiten damit, mit Stress umzugehen und neue Wege zu finden, um Probleme anzugehen.
- Maria ist in einer Familie aufgewachsen, die als **wenig flexibel** erlebt wurde. Solche Familien weisen ein hohes Maß an Strukturen und Ordnungen auf. Die Leitungs- und Entscheidungsverantwortung sowie die Rollen sind klar definiert und lassen wenig Spielraum. Die Familie hatte gewisse Schwierigkeiten damit, mit Stress klarzukommen und neue Wege zu finden, um Probleme anzugehen.

**Für das Paargespräch:** Betrachten Sie die Ergebnisse bei Familiennähe und -flexibilität. Besprechen Sie die Familiennähe und -flexibilität anhand konkreter Ereignisse - z.B. Feiertage, Geburtstage oder Umgang mit Disziplin. Was möchte das Paar aus der Herkunftsfamilie mit in die Beziehung nehmen? Was soll geändert werden?

**PREPARE/ENRICH Übungen:** Eine Landkarte Ihrer Beziehung, Übungen zu "Nähe" und "Flexibilität"

# GOSUA Persönlichkeitsprofil



Das **GOSUA Persönlichkeitsprofil** besteht aus fünf Dimensionen und basiert auf dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit. Die fünf Dimensionen und die Ergebnisse des Paares werden unten erläutert. Betrachten Sie die Ergebnisse aller fünf Dimensionen im Zusammenhang, anstatt sich auf eine oder zwei zu konzentrieren, in denen die Person besonders hohe oder niedrige Werte erzielt hat.

Vergleichen Sie, wo die GOSUA Ergebnisse ähnlich und wo sie unterschiedlich sind. Diskutieren Sie die jeweiligen Vor- und Nachteile.

**PREPARE/ENRICH Übung:** Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit

## gesellig (G)

**Diese Eigenschaft zeigt den Grad der Extraversion.**

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind eher zurückhaltend oder introvertiert. Introvertierten Personen fehlt oft die Ausgelassenheit und Emsigkeit Extrovertierter. Sie sind eher unauffällig, bedacht, sozial nicht so vernetzt und ziehen es vor, allein oder mit wenigen engen Freunden zusammen zu sein. Wahrscheinlich können sie auftanken, wenn sie Zeit alleine oder in einem sehr persönlichen Umfeld statt in einer großen Gruppe oder Menge verbringen. Wenn sie sehr introvertiert sind, wirken sie womöglich einzelgängerisch und man könnte ihr Bedürfnis, Zeit für sich alleine zu haben, sogar fälschlicherweise als abgehoben interpretieren.
- **Maria** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind grundsätzlich kontaktfreudig. Sie sind gern mit anderen zusammen und stecken oft voller Energie. Sie sind vielleicht enthusiastisch und handlungsorientiert. Wahrscheinlich freuen sie sich, dass sie leicht Bekanntschaften und Freundschaften schließen können und sind nicht so gern allein. Wenn sie sich in einer Gruppe befinden, reden sie gerne, behaupten sich und stehen womöglich oft im Mittelpunkt. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirkt es möglicherweise so, als seien sie oberflächlich oder würden nach Aufmerksamkeit heischen.

### Für das Paargespräch:

Bei Paaren wo die Werte in diesem Bereich ziemlich weit auseinander liegen, sollte man darauf achten, dass sie offen darüber sprechen, ob sie an bestimmten gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen und sich mit anderen treffen. Einer von beiden zieht daraus Energie, mit anderen zusammen zu sein, während der andere Partner den privaten Rahmen vorzieht und Zeit für sich braucht. Dieser Unterscheid kann in Zeiten erhöhten Stresses deutlicher hervortreten. Die Partner können unnötige Konflikte in der Partnerschaft vermeiden, indem sie sich kurzschließen, bevor sie mit anderen eine Verabredung treffen.

# GOSUA Persönlichkeitsprofil

## offen (O) für Veränderungen

**Diese Eigenschaft zeigt Bereitschaft zur Veränderung, Flexibilität und Interesse an neuen Erfahrungen.**

- **Daniel** hat einen **niedrigen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind eher bodenständig, praktisch veranlagt und nicht so sehr an neuen Ideen und Experimenten interessiert. Veränderungen bereiten ihnen womöglich Mühe und erhöhen ihr Stresslevel. Sie bevorzugen das Vertraute und das, woran sie gewöhnt sind. Ihre Ansichten sind wahrscheinlich eher konservativ oder traditionell. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wirken sie eventuell unbeweglich oder verschließen sich neuen Erfahrungen.
- **Maria** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind tendenziell beweglich, unkonventionell und für neue Erfahrungen zu haben. Sie sind offen für Veränderungen und haben vielseitige Interessen. Wahrscheinlich mögen sie künstlerischen Ausdruck und verfolgen gerne neue Ideen und Abenteuer. Sie blühen vielleicht auf, wenn sie neue und kreative Problemlösungen finden können, selbst wenn eine erprobte Methode genauso gut funktionieren würde. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, sind sie vielleicht zu sehr auf neue Ideen und Abenteuer fixiert und andere fragen sich, weshalb sie ständig das Rad neu erfinden möchten.

### **Für das Paargespräch:**

Dass hier ein Partner höhere Werte erzielt hat als der andere, kann daran liegen, dass sich Gegensätze bekanntlich anziehen. Die bodenständigere Person ist oft von dem Freidenkertum und den unkonventionellen Ansichten des Partners fasziniert. Im Gegenzug erkennt der offenere Partner womöglich, welche Vorzüge die beständige Lebenseinstellung des anderen hat. Hin und wieder mögen die Ansichten, Vorlieben oder das Verhalten des Partners herausfordern oder frustrieren. Die Partner sollten bedenken, ihre Unterschiede konstruktiv einzusetzen, statt zu versuchen, den anderen zu verändern oder ihn zu kritisieren. Die jeweiligen Stärken als Ergänzungen zu sehen, hilft, Unterschiedlichkeit schätzen zu lernen.

## strukturiert (S)

**Diese Eigenschaft zeigt, wie organisiert und ausdauernd die Person im Alltag ist. Es zeigt auch, wie beharrlich die Person ist, wenn es darum geht seine Ziele zu verfolgen.**

- **Daniel** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Menschen sind systematisch und strukturiert. Sie sind tendenziell stetig und zuverlässig und legen auf diese Eigenschaften auch großen Wert. Sie sind sehr zielorientiert und gehen absolut planmäßig vor, um ihre Ziele zu erreichen. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, nimmt man sie eventuell als Perfektionist oder als getrieben wahr. Vielleicht sind andere sogar der Meinung, ihre Lebenseinstellung sei zu strukturiert oder kontrollierend.
- **Maria** hat einen **durchschnittlichen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Leute sind normalerweise gut organisiert. Sie sind oft zuverlässig und Ziel-orientiert, können aber auch flexibel sein und die Arbeit kurz zur Seite stellen. Sie wissen, wie sie sich organisieren können, aber es ist nicht ihre höchste Priorität. Ihr Zuhause und Arbeitsplatz sind ein wenig durcheinander, aber sie wissen schon, wo alles ist.

### **Für das Paargespräch:**

Hat ein Partner deutlich höhere Werte als der andere, sollten die Partner sich über ihre Ziele, über Rollen und Erwartungen austauschen. Die Art ihres Partners, die sie manchmal als liebenswert sehen, kann unter Stress irritierend, sogar unerträglich werden. Sie können eine ausgleichende Wirkung aufeinander ausüben und damit sowohl dem Perfektionismus als auch der Schlamperei vorbeugen. Zu den potenziellen Herausforderungen zählen unterschiedliche Erwartungen bezüglich Haushaltsführung, Rollenverteilung und langfristiger Ziele. Die Partner sollten ihre Stärken einsetzen und z.B. die Verantwortung für die notwendigen Details dem strukturierteren Partner überlassen, ohne ihm eine Elternrolle zuzuschreiben.

# GOSUA Persönlichkeitsprofil

## umgänglich (U)

**Diese Eigenschaft zeigt, wie rücksichtsvoll und entgegenkommend die Person im Zusammensein mit anderen ist**

- **Daniel** hat einen **hohen** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind vertrauensvoll, freundlich und kooperativ. Sie legen Wert darauf, anderen zu gefallen, sind rücksichtsvoll und hilfsbereit. Sie sehen andere als grundsätzlich ehrlich und Vertrauenswürdig. Manchmal opfern sie ihre eigenen Gefühle und Ideen um anderen einen Gefallen zu tun. Bei manchen werden sie sogar als Schwächlinge gesehen. In der Paarbeziehung haben sie manchmal Schwierigkeiten ihre Wünsche zu äußern.
- **Maria** hat einen **mittleren** Wert in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind warmherzig und kooperativ aber manchmal auch konkurrenzbetont, dickköpfig und bestimmend. Wenn sie das Gefühl haben, unrecht behandelt worden zu sein, können sie sich gut verteidigen. Manchmal streiten sie über Kleinigkeiten, aber im Großen und Ganzen können sie gut mit anderen umgehen und sind sehr beliebt.

### **Für das Paargespräch:**

Paare, bei denen ein Partner in diesem Bereich höhere Werte erzielt als der andere, profitieren von guten Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten. Ein Partner müsste möglicher Weise daran arbeiten, sowohl positive als auch negative Ansichten und Gefühle noch besser ausdrücken zu können. Dadurch wird der durchsetzungsfreudigere Partner die Möglichkeit haben, besser zu verstehen, wie der andere sich fühlt. Dem anderen Partner wird es helfen ein guter Zuhörer zu sein. Helfen Sie dem Paar, das Positive im anderen zu sehen und sich kooperativer zu zeigen.

## ausgeglichen (A)

**Diese Eigenschaft zeigt die Tendenz, ruhig und gelassen zu bleiben, selbst in Stresssituationen.**

- Beide Partner haben **mittlere** Werte in diesem Bereich erzielt. Solche Personen sind im Allgemeinen gelassen und können gut mit Stress umgehen. Andere bestätigen sicher, dass sie mit den alltäglichen Stresssituationen, mit denen die meisten Menschen konfrontiert sind, fertig werden. Wenn sie sehr großem Stress ausgesetzt sind, machen sich in ihnen vielleicht negative Gefühle wie Angst, Depression oder Ärger breit, grundsätzlich sind sie jedoch emotional ausgeglichen und haben ihr Leben unter Kontrolle.

### **Für das Paargespräch:**

Es wäre für beide hilfreich, unnötigen Stress zu vermeiden. Sie sollten realistisch sein in Bezug auf das, was sie als Einzelne und miteinander bewältigen können. Sie werden von guten Kommunikations- und Konfliktbewältigungsfähigkeiten sowie von Flexibilität profitieren, um anstrengende Zeiten ohne extreme negative Emotionen durchstehen zu können.