

miss

TRAUM-KARRIERE

WIE DU DEINE LEIDENSCHAFT ZUM BERUF MACHST



miss ÖSTERREICHS EHRliche 22 G

HOW DO YOU DUTT?

KNÖDEL-FRISUREN FÜR JEDE GESICHTSFORM

16 LIFE HACKS

YOUTUBE-CLIPS IM ALLTAGS-CHECK

KUSCHELN!

7 LOOKS, IN DENEN WIR JETZT DAHEIM ABHÄNGEN

MILA KUNIS: „ICH MACHE KEINE DIÄTEN!“

GELD *oder* LIEBE?

FEUER & EIS

WANDERN IN DER SAHARA UND LAUFEN IM SCHNEE – WIR HABEN'S PROBIERT!

WELCHE ROLLE DARF GELD IN DEINER BEZIEHUNG SPIELEN? DREI PAARE UND EIN EXPERTE GEBEN DIE ANTWORT.

✚ WAS DU WISSEN MUSST, DAMIT MEHR AUF DEM KONTO BLEIBT

WIE VIEL EINFLUSS HAT *Geld* AUF UNSERE PARTNERSCHAFT?

PSYCHOTHERAPEUT KEVIN HALL HAT DIE ANTWORTEN

WARUM IST GELD IN BEZIEHUNGEN SO EIN SCHWIERIGES THEMA?

Geld ermöglicht die Erfüllung von wichtigen sozialen, ökonomischen und psychischen Zielen: Es dient der Aufrechterhaltung und Verbesserung von Status und Anerkennung, Macht und Kontrolle, Sicherheit und Zuflucht. Es verschafft einen Zugang zu Aktivitäten wie Reisen, Sport, Kultur usw., die mit Sinn und Selbstverwirklichung verknüpft sind. Insofern geht es hier um existenzielle Ziele, an denen die eigene Identität und das Überleben hängen. Hat ein Mensch das Gefühl, dass er existenziell gefährdet ist, werden auch psychische Überlebenssysteme ausgelöst, die Gedanken- und Verhaltensmuster des Kampfes, der Panik und der Flucht aktivieren. Alle führen zu Spannungen und negativen Eskalationsspiralen in der Paar-Kommunikation.

WO UND WIE ENTSTEHT DAS MEISTE KONFLIKT-POTENZIAL?

Das größte Konfliktpotenzial liegt nicht im Thema selbst, sondern im Umgang damit. Paare geraten durch die Anwendung von sogenannter „schließender Kommunikation“ in schwierige Lagen; das heißt, sie konzentrieren sich auf die Defizite und Fehler des anderen, sie klagen an, beschuldigen und werten ab. Das heißt, wenn das Paar seine Aufmerksamkeit auf gegenseitige Defizite und Fehler legt, neigen die Partner zu klagenden, beschuldigenden, blockierenden und abwertenden Kommunikations- und Verhaltensweisen. Darin liegt das Konfliktpotenzial.

WORAN ERKENNT MAN, DASS ES NICHT NUR EIN STREITPUNKT IST, SONDERN DIE GANZE BEZIEHUNG GEFÄHRDET?

Ob die Beziehung gefährdet ist, erkennt man, indem man den Streit nicht isoliert betrachtet, sondern auch die Qualität der Beziehung und die Kommunikationskultur des Paares heranzieht. Ist Geld ein dominantes negatives Thema in der Beziehung und die Paar-Kommunikation durch negative Rückmeldungsschleifen (Kritik, Sarkasmus,

Abwertungen, wenig Wertschätzung und die Neigung zu heftigen negativen Eskalationen) gekennzeichnet, sind das Warnsignale, dass die Beziehung gefährdet ist.

GIBT ES REGELN, AN DIE MAN SICH HALTEN KANN, DAMIT GELD NICHT ZUM PERMANENTEN STREIT FÜHRT?

Ja, da gibt es tatsächlich ein paar Regeln, die man beherzigen kann.

1. Handle stets so, dass die Kooperation gefördert wird.
2. Denk stets auf eine Art, die Empathie, Zuwendung und Toleranz fördert.
3. Setze Strategien wie Themenwechsel, Humor, Akzeptanz und Interesse ein statt Angriff, Mauern oder Kommunikationsabbruch.
4. Mach dich bereit, flexibel auf die Suche nach neuen Ideen zu gehen, und sei neugierig, ob diese auch funktionieren.
5. Bemüh dich um wertschätzendes und konstruktives Feedback und gib Informationen über deine eigenen Gefühle und dein Innenleben preis.
6. Verzichte in der Kommunikation auf Kritik am Gegenüber, Sarkasmus, Abwertung, Zynismus, usw.



14%*

DIVIDIEREN SÄMTLICHE AUSGABEN IMMER DURCH ZWEI

DARF MAN SICH ALS FRAU VOM PARTNER ZUM ESSEN EINLADEN LASSEN – AUCH WENN MAN BESSER VERDIENT ALS DER PARTNER?

Dürfen darf man im Prinzip alles. Es geht hier mehr um die Frage, ob die jeweilige Handlung einer erfüllenden, glücklichen Partnerschaft dienlich ist. Eine Möglichkeit, das herauszufinden, ist, wenn man sich in die Lage des Partners versetzt und sich die Frage stellt, welche Auswirkungen die jeweilige Handlung hätte: Wird sich der Partner in seiner Männlichkeit und Kompetenz bestätigt fühlen, wenn du sein Angebot annimmst? Wird er sich erleichtert fühlen, wenn du dich bei ihm bedankst und darauf bestehen, selber die Rechnung zu bezahlen? Am besten holst du dir Feedback von ihm ein, wie er zu dem Thema selbst steht! Gute Beziehungen sind durch das gegenseitige Zeigen von Empathie und Interesse geprägt. Also nütze die Möglichkeit, deinem Partner zu zeigen, dass du an ihm interessiert bist und wissen willst, wie es ihm geht.

IST EIN GEMEINSAMES KONTO EINER BEZIEHUNG SINNVOLL?

Langzeitstudien, die die Zufriedenheit in der Ehe untersucht haben, weisen auf die Wichtigkeit eines „Wir“-Gefühls in der Partnerschaft hin. Sie zeigen, dass ein Fehlen dieses „Wir“-Gefühls zu Unzufriedenheit und Entfremdung fördern – Gefühle, die zu Scheidungen vorausgehen. Es folgt, dass Aktivitäten, die ein „Wir“-Gefühl fördern, für die Zufriedenheit eines Paares wichtig sind. Ja, ein gemeinsames Konto – vor allem, wenn es wirklich eine gemeinsame und freie Entscheidung ist – kann aus meiner Sicht durchaus sinnvoll sein.

KÖNNEN PAARE, BEI DENEN EIN PARTNER GELDEREICH UND DER ANDERE AM EXISTENZIALEN ÜBERHAUPT FUNKTIONIEREN?

Allgemein kann man sagen, dass Paare, die sich mehr Chancen hat, gut zu funktionieren, wenn die Bilanz von positiven Gefühlen überwiegt. Eine wesentliche Qualität ist all das, was uns am Partner fremd macht: Religion, Beispiel ein anderer Hintergrund, Interessen, kulturellen und sozialen Aspekten, die eigenen unterscheidet. Hier können Paare, bei denen ein Partner geldreich und der andere existenziell überfordert ist, eine Herausforderung darstellen.

Persönliche Betreuung
Da, wo Sie sind.



*Informationen und Bedingungen zum Konto sowie alle inkludierten

Geld HAFT?

Wertschätzung und die Neigenen Eskalationen) gekennsignale, dass die Beziehung

DIE MAN SICH HALTEN NICHT ZUM PERMANENTEN

ein paar Regeln, die man kann.

stets so, dass die Kooperation ert wird.

stets auf eine Art, die Empathie, dung und Toleranz fördert.

strategien wie Themenwechsel, zeptanz und Interesse ein statt ndern oder Kommunikations-

bereit, flexibel auf die Suche Ideen zu gehen, und sei

diese auch funktionieren.

ich um wertschätzendes und ves Feedback und gib Informa- er deine eigenen Gefühle und nleben preis.

te in der Kommunikation auf gegenüber, Sarkasmus, Abwer- mus, usw.

CH ALS FRAU VOM PARTNER ADEN LASSEN – AUCH WENN ENT ALS DER PARTNER?

inzip alles. Es geht hier mehr eweilige Handlung einer er-

Partnerschaft dienlich ist. Eine szufinden, ist, wenn man sich

rs versetzt und sich die Frage ungen die jeweilige Handlung

rtner in seiner Männlichkeit tigt fühlen, wenn du sein

Wird er sich erleichtert fühlen, bedankst und darauf beste-

ang zu bezahlen? Am besten von ihm ein, wie er zu dem

ute Beziehungen sind durch en von Empathie und Interesse

e Möglichkeit, deinem Partner hm interessiert bist und wissen

IST EIN GEMEINSAMES KONTO IN EINER BEZIEHUNG SINNVOLL?

Langzeitstudien, die die Zufriedenheit in der Ehe untersucht haben, weisen auf die Wichtigkeit eines „Wir“-Gefühls in der Partnerschaft hin. Sie zeigen, dass ein Fehlen dieses „Wir“-Gefühls Isolation und Entfremdung fördern – Gefühle, die Trennungen und Scheidungen vorausgehen. Daraus kann man folgern, dass Aktivitäten, die ein „Wir“-Gefühl stärken, für die Zufriedenheit eines Paares förderlich sind. Also ja, ein gemeinsames Konto – vorausgesetzt, es ist auch wirklich eine gemeinsame und freiwillige Entscheidung – kann aus meiner Sicht durchaus sinnvoll sein.

KÖNNEN PAARE, BEI DENEN EINER REICH IST UND DER ANDERE AM EXISTENZMINIMUM LEBT, ÜBERHAUPT FUNKTIONIEREN?

Allgemein kann man sagen, dass eine Beziehung umso mehr Chancen hat, gut zu funktionieren, je ausgeglichener die Bilanz von positiven gegenüber negativen Gefühlen ist. Eine wesentliche Quelle negativer Gefühle ist all das, was uns am Partner fremd ist – wie zum Beispiel ein anderer Hintergrund, der sich in finanziellen, kulturellen und sozialen Aspekten von unserem eigenen unterscheidet. Hier können unterschiedliche



Werte, Lebenskonzepte, soziale Kreise, Familien etc. aufeinanderprallen. Je unterschiedlicher die sozialen, ökonomischen und kulturellen Hintergründe sind, umso mehr Spannungspotenzial ist in der Beziehung vorhanden. Dennoch glaube ich, dass es – wenn man diesen Unterschieden mit Akzeptanz oder sogar mit Zuneigung, Respekt und Interesse begegnet – durchaus möglich ist, aus der Vielfalt Potenzial zu schöpfen, und dass eine solche Beziehung trotz Unterschiedlichkeit Halt und Erfüllung bieten kann.

ERGIBT ES SINN, JEDE NOCH SO KLEINE AUSGABE MIT DEM PARTNER ABZURECHNEN UND AUFZUTEILEN?

Die Paarforschung weist darauf hin, dass zufriedene Paare einander eher zugewandt sind und mehr zu Teamgeist als zu Isolation neigen. Ich vermute, dass das Abrechnen jeder noch so kleinen Summe eher zu einer Schwächung des Teamgeists führt und zu einer Stärkung der abgrenzenden Tendenzen („du und ich“ als voneinander getrennte Individuen). Aber: Gibt es genug Verbindendes und Gemeinsames, dann würde ich es nicht ausschließen, dass diese Abrechnungsmodalität für manche Partner auch gut funktionieren kann. □

Persönliche Betreuung. Da, wo Sie sind.



Jetzt
Online-Konto
um EUR 1,99
pro Monat.*

SmartBanking.

-  Persönliche Betreuung
-  Auch per VideoTelefonie
-  Beratungstermine bis 20:00 Uhr

Nähere Infos auf smartbanking.at

Willkommen bei der
Bank Austria
Member of **UniCredit**

Das Leben ist voller Höhen
und Tiefen. Wir sind für Sie da.