

NATALIA ÖLSBÖCK  
PERSÖNLICHKEITS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**GEMEINSCHAFT ER-LEBEN**  
Beziehungen gesund gestalten

Mag. Natalia Ölsböck  
3433 Künigssteiner  
Hochstr. 27  
0699/10192810  
nata@oelsboeck.at  
www.oelsboeck.at



## ÜBERBLICK



**VOM ICH ZUM WIR**

- Das Selbstbewusste ICH
- Beziehungen gesund gestalten

**BEZIEHUNGSFORMEN**


- Freundschaft, Partnerschaft, Familie, Kollegen und Nachbarn

**BEZIEHUNGSFORMELN**

- Wie Freundschaft und Liebe gelingen
- Gemeinschaft erleben – einfache Tipps

## VOM ICH ZUM WIR


### Das selbstbewusste Ich



## Selbstwert und Beziehung

**Das Selbst**

- Selbstbewusstsein
- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit




**Die Identität(en)**

- Individuelle und kollektive Anteile
- Vom starken ICH zum starken WIR

## Kennenlernen - Loslassen


Definition „Beziehung“



- *Regelmäßige soziale Kontakte mit bestimmten Personen über eine gewisse Zeit hinweg;*
- *In vielen Fällen finden wir Bindung oder gegenseitige Verpflichtung;*
- *Bei Abwesenheit wird der andere vermisst, das Ende der Beziehung als schmerzlich erlebt.*

(Argyle und Henderson, 1986)


## Kennenlernen - Loslassen



- Mythen durch Definitionen
- Man sieht Personen nicht wie sie sind
  - Verliebtheit: wie man sich die Person wünscht
  - Trennung: wie man Person fürchtet

Tipps:

- **Altlasten abbauen**
- **Selbstvertrauen aufbauen**
- **Ehrlichkeit, Authentizität**



## Soziale Beziehungen

**4 Dimensionen** (Argyle und Henderson, 1986)

1. eng oberflächlich
2. freundschaftlich feindselig
3. egalitär\* hierarchisch
4. aufgabenorientiert gesellig

- **Beziehungen verändern sich über die Zeit hinweg!**

\* (auf gleicher Ebene)

## BEZIEHUNGSFORMEN

Nachbarn, Kollegen, Freunde, Familie, Partnerschaft, ...

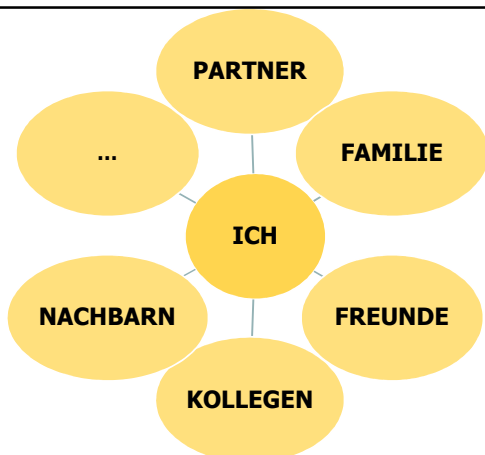


### DISKUSSION:

„Wozu Beziehungen eingehen?“  
„Was geben uns Beziehungen?“

### Gesundheit + Gemeinschaft

- **Streit/Kritik, Trennung\***: ↑ Krankheits-, Sterberisiko (\*bei Männern)
- **Berührung**: ↓ Schmerz und Leid
- **Zweisamkeit**: ↑ Gesundheit
- **Nähe und Geborgenheit**: ↑ Immunsierung
- **Intakte Beziehungen**: ↑ Wundheilung, ↓ Depression und Ängste, ↑ längeres Leben
- **Netzwerke** in der Nähe fördern Glücklich-sein: glücklicher Partner 8%, Geschwister 14%, Nachbarn 34% (gleiches Geschlecht stärkeren emotionalen Einfluss)
- **Gemeinschaft**: ↑ Sinn und langes Leben



### Freundschaftsregeln

- Freiwillig Hilfe anbieten, wenn sie benötigt wird,
- die Privatsphäre respektieren,
- Geheimnisse wahren
- einander vertrauen, sich aufeinander verlassen,
- sich für den anderen in dessen Abwesenheit einsetzen und
- einander nicht öffentlich kritisieren.

(Argyle und Henderson, 1986 /ähnlich bei Knigge 1788)

## Partnerwahl



Partner fürs Leben:  
„Worauf achten Sie am Meisten?“

- **Humor:** 87%
- **Körperpflege** (Geruch, Hände): 78%
- **Freundschaftlicher Aspekt:** 53%
- **Gleich klug:** 42%

(Studie: Institut Forsa, N= 1003, Alter: 20-40)

## Erfolgreiche Partnerschaft

3 Säulen:

- **Emotionale Nähe**
- **Kommunikation**
- **Sexualität**



Gemeinsame Landkarte:

- Ähnliche Erwartungen vom Leben und von der Partnerschaft,
- mit ausreichend Platz für das ICH und das WIR

**„Ich liebe sie, wie sie ist.“**  
**„Ich liebe ihn, wie er ist.“**



## Partnerschaftsprobleme\*



- Probleme in der Sexualität\*
- Kommunikationsprobleme
- Äußerung neg. Gefühle, Kritik -> Konflikt
- Mangelnde Lebendigkeit, Spontanität
- Keine Zeit für gemeinsame Aktivitäten
- Fehlen von Zärtlichkeit und Zuwendung
- Keine Änderungsbereitschaft

\*Studie Universität Göttingen, 50.000 Menschen, 20-70 Jahre alt  
\*(kein Wunder, denn die Durchschnittliche Zeit bis zum Orgasmus dauert beim Mann 11 Minuten, bei der Frau aber 27 Minuten.)

**Ihre Lösungsideen?**

## BEZIEHUNGS- FORMELN

Tipps und Tricks, wie  
Freundschaft, Liebe und Gemeinschaft  
gelingen



## Beziehungsformel



(John M. Gottman, 2002)

- Geheimnisse einer glücklichen Ehe, John M. Gottman
- 20 Jahre, 700 Paare, Videoanalyse  
⇒ 90% Treffsicherheit, ob Beziehung hält:

**NICHT WAS SIE SAGEN ZÄHLT,  
SONDERN WIE SIE ES SAGEN!**

$$\frac{\text{♀ } a + r_1 * w(t)}{\text{♂ } b + r_2 * h(t)}$$

## Beziehungstipps:

**Lass es!** ☹

- Verletzende Kritik: persönlich werden, verallgemeinern z.B. „Du bist immer...“,
- Verachtung: den anderen verspotten oder absichtlich verletzen
- Abwehr durch Gegenvorwürfe: fördert den Streit, es kann eskalieren
- Mauern: sich vor dem anderen verschließen heißt „Ich ignoriere dich“
- Macht-Demonstration: ohne Rücksicht den eigenen Willen durchsetzen

## Beziehungstipps:

### Tu es! 😊

- Ein positives Grundgefühl durch gegenseitige Zuwendung, aktiv zuhören
- Akzeptanz, Toleranz, Optimismus: Schwächen akzeptieren/hinwegsehen, Stärken besonders beachten!
- Unterstützung: dem Anderen so helfen, dass es ihn stärkt
- Wir-Gefühl: indem man dem Anderen Gutes tut, tut man der Beziehung gut
- Gemeinsame Erlebnisse: miteinander Neues, Aufregendes erleben



## Gemeinschaft er-leben

- Achten Sie auf 'sIch
- Seien Sie sympathisch durch positive, offene Einstellung
- Interessieren Sie sich für andere Menschen
- Finden Sie Gemeinsamkeiten
- Berühren Sie andere mit Worten, Gesten, Händen
- Schaffen Sie ein Gemeinschaftsgefühl durch Worte, Werke und Wir-Erlebnisse
- Lassen Sie: Kritik, Besserwisserei und Machtdemonstrationen
- Helfen Sie anderen
- Lachen Sie miteinander



„**Erfolg** beginnt im Kopf...  
...Zufriedenheit **im Herzen!**“

Mag. Natalia Ölsböck



*Danke!*

Tel.: 0699/101 929 20  
<http://www.oelsboeck.at>  
E-Mail: [natalia@oelsboeck.at](mailto:natalia@oelsboeck.at)  
<http://www.mitLeichtigkeit.com>

## Literatur

- Fromm, E.: **Die Kunst des Liebens**. Ullstein Verlag.
- Gottman, J.M. (2002): **Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe**. Ullstein Verlag.
- Grün, A. (2010): **Leben ist Jetzt**. ....
- Heidbrink, H. (2009): **Psychologie sozialer Beziehungen**. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Klein, S. (2011): **Der Sinn des Gebens**. Warum Selbstlosigkeit siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen. S. Fischer Verlag GmbH.
- Precht, R.D. (2009): **Liebe – ein unordentliches Gefühl**. Goldmann Verlag.
- Vansteenwegen, A.: **Bevor die Liebe Alltag wird**. Carl Auer Verlag.
- Westheimer, R.K.: **Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen**. Humboldt Verlag. (für 50+)

NÖGKK-Vortrag :

## MIT LEICHTIGKEIT

LEISTEN IM BERUF UND ALLTAG

- 8.10. Hollabrunn
- 9.10. Klosterneuburg
- 15.10. Krems/Rohrendorf
- 24.10. Horn
- 30.10. Tulln
- 6.11. St. Pölten
- 20.11. Korneuburg
- 27.11. Zwettl, Pfarheim

**NÖGKK**  
NÖ Gesundheitskassen  
Wirtsvorsorgen Biele