



Julie Schwartz Gottman & John M. Gottman  
**5 Konflikte, die jedem Paar begegnen**  
**... und wie die Liebe daran wachsen kann**  
Aus dem Amerikanischen von Christa Broermann

Gelesen von Helge Heynold  
792 Minuten | ISBN 978-3-8499-3534-9

## INHALT

### **002 Einleitung: Worüber streiten wir eigentlich?**

- 005 Wir müssen besser streiten lernen
- 006 Keine Konflikte zu haben ist auch keine Lösung
- 008 Menschen helfen, »richtig zu streiten« – Ergebnisse einer Wissenschaft
- 011 Konflikte sind eine menschliche Konstante

## **TEIL 1: GRUNDKURS KONFLIKTE**

### **014 Warum wir streiten**

- 015 Konflikte »codieren«
- 018 Ein »lehrbuchmäßiger« Streit
- 020 »Gegensätze ziehen sich an« und andere Gründe, warum wir zum Streiten verurteilt sind
- 023 Fürchten Sie sich nicht vor Ärger und Konflikten
- 026 Streit ist der »Königsweg« zur Verständigung

### **028 Warum wir streiten, wie wir streiten**

- 029 Die drei wichtigsten Konfliktstile: Zu welchem Typ gehören Sie?
- 033 Welcher Konfliktstil ist der beste?
- 034 Lektionen aus dem Museum des Streits
- 035 Das magische Verhältnis: Das Erfolgsrezept für (beinahe) jeden Konfliktstil
- 051 Beziehungen müssen nicht an unverträglichen Streitstilen scheitern!
- 052 Kann man seinen Konfliktstil ändern?

### **056 Worüber wir streiten**

- 057 Von der Ekstase zur Goldwaage: Worüber streiten wir?
- 059 Kontaktangebote: Ein Kernstück des Konflikt-Puzzles
- 063 Die zwei Arten von Konflikten: Lösbar versus ewig
- 065 Der gemeinsame Nenner von Konflikten, die schiefgehen
- 066 Toter Punkt: Was ist das, und wie kommen wir wieder davon weg?
- 069 Wann ein toter Punkt das Ende der Beziehung bedeutet
- 072 Die zehn wichtigsten Mythen über Konflikte
- 075 Keine Mythen oder großen Fehler mehr: Wie man richtig streitet

## **TEIL 2: DIE FÜNF KONFLIKTE, DIE ALLE HABEN**

### **076 Konflikt Nr. 1: Die Bombe. Fehler: Falsch anfangen**

- 078 Ein kleines und entscheidendes Zeitfenster für eine Wendung zum Guten
- 079 Fehler Nr.1 beim Streiten: Der harte Einstieg
- 081 Warum der harte Einstieg ein so gängiger Fehler ist
- 083 Das Gespräch eröffnen
- 084 Einen guten Start hinlegen: Ein ganz neuer Verlauf
- 086 Okay, nun haben wir weich angefangen – und jetzt?
- 087 Die kraftvolle Wirkung des Aufschubs der Überzeugungsphase
- 089 Skript für den weichen Einstieg
- 091 Fehler beim weichen Einstieg vermeiden
- 092 Machen Sie es weicher!

### **094 Konflikt Nr. 2: Die Flut. Fehler: Angreifen, abwehren, sich zurückziehen**

- 095 Was ist Überflutung?
- 096 Feinde und Fremde
- 100 Was ist schiefgelaufen?
- 101 Wie man die Überflutung stoppt
- 106 Den Moment regeln
- 107 Bedürfnisse ausdrücken: Tun Sie es einfach!
- 119 »Die Wahrheitsübung«
- 110 Kleine Kurskorrekturen verhindern größeren Schaden
- 113 Eine zweite Chance – mit Kurskorrektur
- 115 Ihre Aufgabe

### **120 Konflikt Nr. 3: Die Untiefe. Fehler: Nur die Oberfläche streifen**

- 122 Anzeichen dafür, dass Sie in die Tiefe gehen müssen
- 125 Ihren Streit aus der Sackgasse holen: Träume in Konflikten
- 128 Mit Träumen im Labor arbeiten
- 130 Manuel und Shanae: Es ging nicht um Geld
- 133 Die schlimmsten Konflikte bieten die besten Gelegenheiten für Intimität
- 134 Raum schaffen, damit der Traum ans Licht kommen kann
- 136 Ihren Träumen nahezukommen, wird Ihnen bei Konflikten helfen
- 138 Welche Träume stecken in Ihren Konflikten?
- 141 Fehler beim Gespräch über Träume vermeiden
- 142 Noch ein Tipp zum Schluss: Keine Eile!

### **143 Konflikt Nr. 4: Die Pattsituation. Fehler: Konkurrieren, um zu gewinnen**

- 144 Wenn du die Dinge nur so sehen könntest wie ich ...
- 146 Das große Problem bei einer Dynamik von Gewinnen oder Verlieren
- 148 »Nachgeben, um zu gewinnen«
- 149 Geschlecht, Sexualität und das Akzeptieren von Einfluss
- 153 Seien Sie nicht der Felsbrocken!
- 154 Das Gottman-Spiel fürs Überleben auf einer einsamen Insel
- 156 Gewinn durch Zusammenarbeit: Dem wahren Kompromiss entgegen
- 158 Die Intervention: Die Bagel-Methode
- 163 Wenn dieser Konflikt tatsächlich das Ende bedeutet
- 164 Von der Nullsumme zum Nash-Gleichgewicht
- 166 Probieren Sie es aus!

### **167 Konflikt Nr. 5: Die Kluft. Fehler: Über den Konflikt brüten**

- 169 Der große Fehler: Versuchen, »einfach darüber hinwegzugehen«
- 170 Manche Konflikte sind ewig ... wenn Sie sie nicht verarbeiten
- 172 Anzeichen dafür, dass Sie einen vergangenen Vorfall bereinigen müssen
- 173 Wie man einen Streit verarbeitet
- 174 Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Verarbeitung: Beide Wirklichkeiten sind gültig
- 176 Die fünf Schritte auf dem Prüfstand ... bei uns selbst
- 178 Und jetzt? Unseren eigenen Streit verarbeiten
- 186 Die Kluft schließen
- 188 Damit die Wiedergutmachung gelingt: Die zehn häufigsten Fallen, vor denen Sie sich hüten sollten

### **191 Schluss: Der gute Streit**

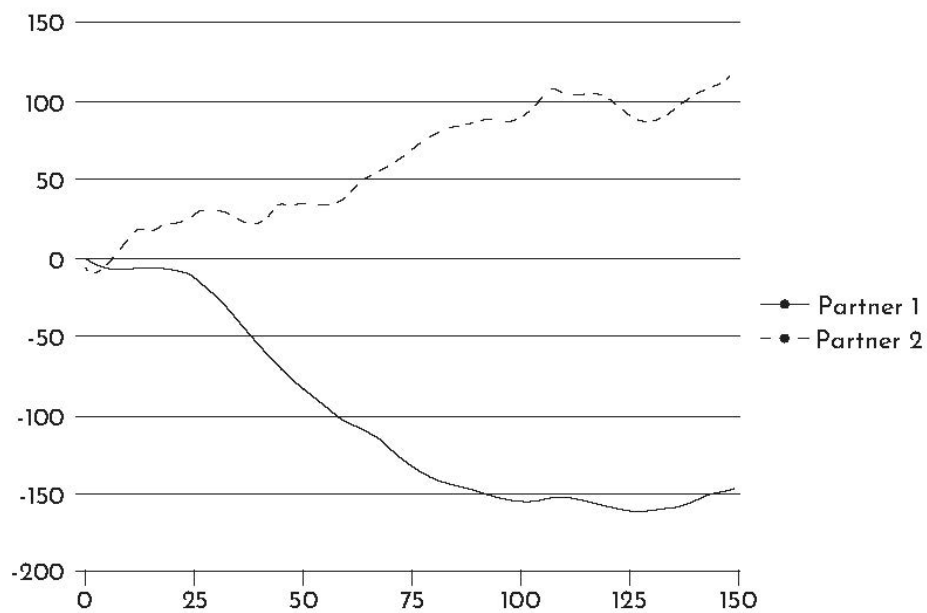
- 194 Kurze Zusammenfassung: Der gute Streit

### **196 Richtig streiten: Kurzanleitung**

- 197 1 Richtig anfangen
- 198 2 Bleiben Sie kooperativ
- 200 3 Stoßen Sie zu den Träumen vor
- 201 4 Finden Sie die Bereiche, in denen Sie flexibel sein können
- 202 5 Verarbeiten Sie frühere Konflikte

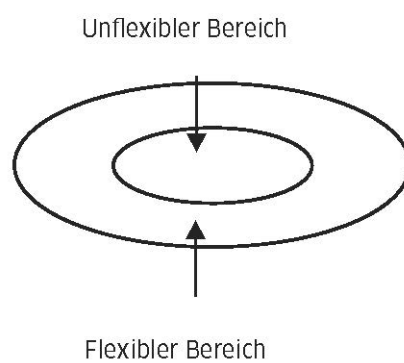
### zu Track 146:

### Das große Problem bei einer Dynamik von Gewinnen oder Verlieren



### zu Track 158: Die Intervention: Die Bagel-Methode

#### Kompromiss-Ovale



## Die Gottman-Checkliste für Kurskorrekturen

### ICH FÜHLE (MICH)

- Ich bekomme Angst.
- Bitte sag das sanfter.
- Habe ich etwas falsch gemacht?
- Das hat mich verletzt.
- Ich fand das beleidigend.
- Ich bin traurig.
- Ich empfinde das als Vorwurf. Kannst du das umformulieren?
- Ich fühle mich nicht wertgeschätzt.
- Ich fühle mich defensiv. Kannst du das anders sagen?
- Bitte belehre mich nicht.
- Ich habe gerade nicht das Gefühl, dass du mich verstehst.
- Das klingt, als wäre an allem ich schuld.
- Ich fühle mich kritisiert. Kannst du das umformulieren?
- Ich fange an, mir Sorgen zu machen.
- Bitte zieh dich nicht zurück.

### ICH MUSS MICH BERUHIGEN

- Kannst du mir mehr Sicherheit geben?
- Ich brauche es gerade ruhiger.
- Ich brauche im Moment Unterstützung von dir.
- Hör mir jetzt bitte einfach zu und versuche zu verstehen.
- Sag mir, dass du mich liebst.
- Gibst du mir einen Kuss?
- Kann ich das zurücknehmen?
- Bitte sei sanfter zu mir.
- Bitte hilf mir, mich zu beruhigen.
- Bitte sei still und hör mir zu.
- Das ist mir wichtig. Bitte hör mir zu.
- Ich möchte bitte fertig sagen, was ich begonnen habe.
- Ich fange an, mich überflutet zu fühlen.
- Können wir eine Pause machen?
- Können wir eine Weile über etwas anderes sprechen?

#### TUT MIR LEID

- Meine Reaktionen waren überzogen. Tut mir leid.
- Das hab ich wirklich vermasselt.
- Lass es mich noch mal versuchen.
- Ich möchte gerade sanfter mit dir umgehen, und ich weiß nicht, wie.
- Sag mir, was du gehört hast, als ich das gerade gesagt habe.
- Ich kann meinen Anteil an alledem sehen.
- Wie kann ich etwas verbessern?
- Lass uns das noch einmal ausprobieren.
- Was du gerade sagst, ist ...
- Lass mich noch einmal von vorn anfangen, aber diesmal weicher.
- Es tut mir leid. Bitte verzeih mir.

#### STOPPI!

- Da könnte ich unrecht haben.
- Bitte lass uns für eine Weile unterbrechen.
- Komm, wir machen eine Pause.
- Gib mir einen Augenblick Zeit, ich bin gleich wieder da.
- Ich fühle mich überflutet.
- Bitte hör auf.
- Können wir uns hier darauf einigen, dass wir nicht einer Meinung sind?
- Lass uns noch einmal von vorn anfangen.
- Bleib dabei! Zieh dich nicht zurück.
- Ich möchte das Thema wechseln.
- Wir geraten aus dem Gleis.

#### ZUM JA KOMMEN

- So langsam überzeugst du mich.
- Ich bin teilweise mit dem einverstanden, was du sagst.
- Lass uns hier einen Kompromiss schließen.
- Lass uns schauen, wo wir hier Gemeinsamkeiten haben.
- Ich habe das nie so gesehen.
- Dieses Problem spielt im Gesamtbild keine große Rolle.
- Ich denke, deine Ansicht ist vernünftig.
- Komm, wir einigen uns darauf, dass wir beide Standpunkte in eine Lösung einbeziehen.
- Welche Bedenken hast du?

#### WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

- Ich weiß, das ist nicht deine Schuld.
- Mein Anteil an diesem Problem ist, ...
- Ich sehe, was du meinst.
- Danke für ...
- Das ist ein guter Gedanke.
- Wir sagen also beide ...
- Ich verstehe.
- Ich liebe dich.
- Ich bin dankbar dafür, dass ...
- Was ich an dir bewundere, ist ...
- Ich verstehe, was du meinst.
- Das ist nicht dein Problem, es ist *unser* Problem.

## Anmerkungen:

### Einleitung

1 Estlein, R., Gewirtz-Meydan, A. und Opuda, E., »Love in the time of COVID-19: A systematic mapping review of empirical research on romantic relationships one year into the COVID-19 pandemic«, in: *Family Process* 61, Nr. 3 (2022), S. 1208–1228, <https://doi.org/10.1111/famp.12775>.

2 Gigy, L. und Kelly, J. B., »Reasons for Divorce: Perspectives of Divorcing Men and Women«, in: *Journal of Divorce & Remarriage*, 18, Nr. 1–2, S. 169–188, [https://doi.org/10.1300/J087v18n01\\_08](https://doi.org/10.1300/J087v18n01_08).

3 Gottman, J. M., »The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples«, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61, Nr. 1 (1993), S. 6–15.

4 Gottman, J. M. und Levenson, R. W., »The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period«, in: *Journal of Marriage and Family* 62, Nr. 3 (2004), S. 737–745, <https://doi.org/10.1111/j.1741-7377.2000.00737.x>.

5 Gottman, J. M., Driver, J. und Tabares, A., »Repair During Marital Conflict in Newlyweds: How Couples Move from Attack-Defend to Collaboration«, in: *Journal of Family Psychotherapy* 26, Nr. 2 (2015), S. 85–108, <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1038962>.

6 Gottman, J. und Gottman, J., »The Natural Principles of Love«, in: *Journal of Family Theory & Review*, 9, Nr. 1 (2017), S. 7–26, <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>.

7 Gottman, J. M., und Levenson, R. W., »The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period«, in: *Journal of Marriage and Family* 62, Nr. 3 (2004), S. 737–745, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>.

8 Gottman, J. M., Driver, J. und Tabares, A., »Repair During Marital Conflict in Newlyweds: How Couples Move from Attack-Defend to Collaboration«, in: *Journal of Family Psychotherapy* 26, Nr. 2 (2015), S. 85–108, <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1038962>.

9 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M., »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: *Journal of Marital and Family Therapy* 46, Nr. 2 (2020), S. 218–239, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

### Warum wir streiten

10 Coan, James A. und Gottman, John M., »The Specific Affect Coding System (SPAFF)«, in: *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment*, Hg. Coan, James A. und Allen, J. B., Oxford, Oxford University Press 2007, S. 267–285.

11 Gottman, John M., *Marital Interactions: Experimental Investigations*, New York, Academic Press 1979.

12 Gottman, John M. und Levenson, Robert W., »A Two-Factor Model for Predicting When a Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data«, in: *Family Process* 41, Nr. 1 (2002), S. 83–96, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x>.

13 Wedekind, Claus, Seebeck, Thomas, Bettens, Florence und Paepke, Alexander J., »MHC-Dependent Mate Preferences in Humans«, in: *Proceedings: Biological Sciences* 260, Nr. 1359 (1995), S. 245–249.

14 Gottman, John M., *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates 1994.

15 Shapiro, Alyson F., Gottman, John M. und Carrere, Sybil, »The Baby and the Marriage: Identifying Factors That Buffer Against Decline in Marital Satisfaction After the First Baby Arrives«, in: *Journal of Family Psychology* 14, Nr. 1 (2000), S. 59–70, <https://doi.org/10.1037//0893-3200.14.1.59>. PMID:10740682.

- 16 Roberts, Nicole A. und Levenson, Robert W., »The Remains of the Workday: Impact of Job Stress and Exhaustion on Marital Interaction in Police Couples«, in: Journal of Marriage and Family 63, Nr. 4 (2001), S. 1052–1067, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01052.x>.
- 17 Krokoff, Lowell J., »The Correlates of Negative Affect in Marriage: An Exploratory Study of Gender Differences«, in: Journal of Family Issues 8, Nr. 1 (März 1987), S. 111–135, <https://doi.org/10.1177/019251387008001006>.
- 18 Gottman, J. M., und Krokoff, L. J., »The relationship between marital interaction and marital satisfaction: A longitudinal view«, in: Journal of Consulting and Clinical Psychology 57, Nr. 1 (1989), S. 47–52.
- 19 Davidson, Richard J., Ekman, Paul, Saron, Clifford D., Senulis, Joseph A. und Friesen, Wallace V., »Approach-Withdrawal and Cerebral Asymmetry: Emotional Expression and Brain Physiology«, in: Journal of Personality and Social Psychology 58, Nr. 2 (1990), S. 330–341, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.330>.

### **Warum wir streiten, wie wir streiten**

- 20 Gottman, J. M., »The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples«, in: Journal of Consulting and Clinical Psychology 61, Nr. 1 (1993), S. 6–15.
- 21 Ashford, O. M., Charnock, H., Drazin, P. G., Hunt, J. C. R., Smoker, P. und Sutherland, I., *The collected papers of Lewis Fry Richardson*: Bd. 1. Cambridge, Cambridge University Press 2009.
- 22 Raush, Harold L., Barry, William A., Hertel, Richard K. und Swain, MaryAnn, »Communication, Conflict«, in: Journal of Marriage and Family 37, Nr. 1(1975), S. 236–238, <https://doi.org/10.2307/351050>.
- 23 Gottman, John M., *Marital Interactions: Experimental Investigations*, New York, Academic Press 1979.
- 24 Gottman, John M. und Levenson, Robert W., »Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health«, in: Journal of Personality and Social Psychology 63, Nr. 2 (1992), S. 221–233, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>.
- 25 Ebling, Rachel und Levenson, Robert W., »Who Are the Marital Experts?«, in: Journal of Marriage and Family 65, Nr. 1 (2003), S. 130–142, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00130.x>.
- 26 Gottman, John M. und Levenson, Robert W., »What Predicts Change in Marital Interactions over Time? A Study of Alternative Models«, in: Family Process 38, Nr. 2 (1999), S. 143–158, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00143.x>.
- 27 Conger, Rand D., Elder, Glen H., Jr., Lorenz, Frederick O., Simons, Ronald L. und Whitbeck, Les B., *Families in Troubled Times: Adapting to Change in Rural America*, New York, Aldine, de Gruyter 1994.
- 28 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M., »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: Journal of Marital and Family Therapy 46, Nr. 2 (2020), S. 218–239, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>
- 29 Gottman, John M., *Principia Amoris: The New Science of Love*, New York, Routledge 2015.
- 30 Gottman, What Predicts Divorce?

## Worüber wir streiten

31 Gottman, What Predicts Divorce?

32 Gottman, John M., *The Science of Trust*, New York, Norton 2011.

33 Campos, Belinda et al., »Opportunity for Interaction? A Naturalistic Observation Study of Dual-Earner Families After Work and School«, in: *Journal of Family Psychology* 23, Nr. 6 (Dezember 2009), S. 798–807. <https://doi.org/10.1037/a0015824>.

34 Gottman, What Predicts Divorce?

35 Gottman and Gottman, »The Natural Principles of Love«, 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>.

36 Jacobson, Neil S., Gottman, John M., Gortner, E., Berns, S. und Shortt, J. W., »The Longitudinal Course of Battering: When Do Couples Split Up? When Does the Abuse Decrease?«, in: *Violence and Victims* 11, Nr. 4 (1998), S. 371–392.

37 Bradley, Renay P. Cleary und Gottman, John M., »Reducing Situational Violence in Low-Income Couples by Fostering Healthy Relationships«, in: *Journal of Marital Family Therapy* 38, Nr. 1 (2012), S. 187–198, <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00288.x>.

38 Jacobson, N., und Gottman, J., *When men batter women: New insights into ending abusive relationships*, Simon & Schuster 1998.

39 U. S. Department of Health & Human Services, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, 2020 National Survey on Drug Use and Health (NSDUH): Methodological Summary and Definitions. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.samhsa.gov/data>.

40 2020 National Survey on Drug Use and Health.

41 Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D. und Gottman, J. S., »A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results, in: *Journal of Family Therapy* 35, Nr. 3 (2013), S. 252–280, <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>.

42 Trampe, D., Quoidbach, J., und Taquet, M., »Emotions in everyday life«, in: *Plos One* 10, Nr. 12 (2015), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145450>.

43 Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P. und Kassam, K. S., »Emotion and decision making«, in: *Annual Review of Psychology* 66 (2015), S. 799–823, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>.

## Konflikt Nr. 1: Die Bombe

44 Gottman, John M., »The Mathematics of Marital Conflict: Qualitative Dynamic Mathematical Modeling of Marital Interaction«, in: *Journal of Family Psychology* 9, Nr. 2 (1995), S. 110–130.

45 Carrere, Sybil und Gottman, John M., »Predicting Divorce Among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion«, in: *Family Process* 38, Nr. 3 (1999), S. 293–301.

46 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M., »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: *Journal of Marital and Family Therapy* 46, Nr. 2 (2020), S. 218–239. <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

47 A. Rapoport, *Kämpfe, Spiele und Debatten: 3 Konfliktmodelle*, Darmstadt, Verlag Darmstädter Blätter 1976.

48 Gottman, What Predicts Divorce?

## Konflikt Nr. 2: Die Flut

49 Gottman, What Predicts Divorce?

50 Gottman, What Predicts Divorce?

51 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M. (2020), »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: Journal of Marital and Family Therapy 46, Nr. 2, S. 218–239, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

52 Eugene T. Gendlin, *Focusing*, Salzburg, O. Müller 1981.

53 J. M. Gottman, J. Driver, and A. Tabares, »Repair During Marital Conflict in Newlyweds: How Couples Move from Attack-Defend to Collaboration«, in: Journal of Family Psychotherapy 26, Nr. 2 (2015), S. 85–108. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1038962>.

54 J. M. Gottman, J. Driver und A. Tabares, »Repair During Marital Conflict in Newlyweds: How Couples Move from Attack-Defend to Collaboration«, in: Journal of Family Psychotherapy 26, Nr. 2 (2015), S. 85–108, <https://doi.org/10.1080/089753532015.1038962>.

## Konflikt Nr. 3: Die Untiefe

55 Die Statistik beruht auf der Befragung von Paaren nach unseren Workshops.

56 Buehlman, Kim T., Gottman, John M. und Katz, Lynn F., »How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview«, in: Journal of Family Psychology 5, Nr. 3–4 (1992), S. 295–318.

## Konflikt Nr. 4: Die Pattsituation

57 Meegan, Daniel V., »Zero-Sum Bias: Perceived Competition Despite Unlimited Resources«, in: Front Psychology 5, Nr. 1 (2010), S. 191.

58 Haase, C. M., Holley, S. R., Bloch, L., Verstaen, A. und Levenson, R. W., »Interpersonal emotional behaviors and physical health: A 20-year longitudinal study of long-term married couples«, in: Emotion, 16, Nr. 7 (2016), S. 965–977. <https://doi.org/10.1037/a0040239>.

59 Gottman, J., *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*, W. W. Norton 2011.

60 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M., »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: Journal of Marital and Family Therapy 46, Nr. 2 (2020), S. 218–239, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

61 Gottman, J. M., Gottman, J., Coan, J., Carrere, S. und Swanson, C., »Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions«, in: Journal of Marriage and Family 60, Nr. 1 (1998), S. 5–22.

62 Ebd., S. 222.

63 Gottman, J. M., Levenson, R. W., Gross, J., Frederickson, B., L., McCoy, K., Rosenthal, L., Ruef, A. und Yoshimoto, D., »Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution«, in: Journal of Homosexuality 45, Nr. 1. (2003), S. 23–43.

64 Gallup, »Americans' Self-Identification as Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender or Something Other Than Heterosexual, 2012–2022«, Gallup 2022, telefonische Umfrage.

65 Graeber, David und Wengrow, David, *Anfänge: Eine neue Geschichte der Menschheit*, Stuttgart, Klett-Cotta 2022.

66 Nash, J. »Two-person cooperative games«, in: *Econometrica* 21, Nr. 1 (1953), S. 128–140.  
<https://doi.org/10.2307/1906951>.

### **Konflikt Nr. 5: Die Kluft**

67 Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C. und Preciado, M., »Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples«, in: *Journal of Marital and Family Therapy* 46, Nr. 2 (2020), S. 218–239, <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

68 Zeigarnik, Bluma, »On Finished and Unfinished Tasks«, in: *A Source Book of Gestalt Psychology*, Hg. v. W. E. Ellis, Kegan Paul, Trench, Trubner, London 1938, S. 300–314.

69 G. H. Bower, »A brief history of memory research« in: Tulving, E. und Craik F. I. M. (Hg.), *The Oxford Handbook of Memory*, New York, Oxford University Press 2000, S. 3–32.

### **Impressum:**

Die Originalausgabe des Buches erschien 2024 unter dem Titel

*Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict Into Connection*

Published by arrangement with Harmony Books, New York City, USA.

Copyright © 2023 by Julie Schwartz Gottman, PhD, John Gottman, PhD

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© + © Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2024

Aufnahme, Schnitt und Mastering: tonatelier, Frankfurt/Main, Januar 2024