

Fernbeziehung erfüllt leben

Mitterweger

2019

ISBN 978-3-406-74163-0

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Fernbeziehung erfüllt leben

Liebe und Karriere auf Distanz vereinbaren

Linda Mitterweger

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die das Gesagte illustrieren. Übungen regen Sie dazu an, das Gelesene umzusetzen.



Die Merkkästen enthalten hilfreiche Hinweise und wertvolle Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung.

Inhalt

Vorwort	7
Karriere als häufigster Grund für Fernbeziehungen	9
Kommunikation in der Fernbeziehung	11
Herausforderung 1: Erwartungen	23
Erwartungen an den Partner	24
Erwartungen durch den Partner	28
Erwartungen von außen (Familie, Freundeskreis, Gesellschaft)	31
Herausforderung 2: Vertrautheit und Intimität	33
Den Draht zueinander wiederfinden	34
Sich aneinander gewöhnen und beieinander ankommen	36
Identifikation mit dem Partner und der Beziehung	38
Einen Platz im Leben des Anderen finden	41
Herausforderung 3: Vertrauen und Eifersucht	45
Vertrauensvolle Beziehung schaffen	45
Vertrauensbrüche überwinden	52

Herausforderung 4: Nähe und Distanz	63
Struktur und Routine	63
Kontakt über die Distanz – wie viel und welche Art?	65
Sehnsucht, Einsamkeit und Vermissen	71
Mit Ablehnung umgehen	76
Herausforderung 5: Eine Streitkultur etablieren	83
Streitvermeidung vermeiden	83
Ein Medium für den Streit finden	91
Sich versöhnen	93
Herausforderung 6: Missverständnisse und Enttäuschungen	99
Subjektivität als Nährboden für Missverständnisse	99
Missverständnisse vermeiden durch Kommunikation	103
Enttäuschung vermeiden	105
Mit Ärger umgehen	109
Herausforderung 7: Sexualität in der Fernbeziehung	115
Sexualität über die Distanz leben	115
Sich näher kommen und Nähe zulassen	120
Mit Erwartungsdruck umgehen	122
Herausforderung 8: Geld	125
Fahrt- und Reisekosten	125
Die gemeinsame Zeit finanzieren	130

Finanzielle Gerechtigkeit in Fernbeziehungen mit Kind	132
Auswärts arbeitende Partner	133
Herausforderung 9: Zeitgestaltung	137
Gemeinsam planen	137
Mit Druck umgehen	139
Begrüßungs- und Abschiedsrituale	140
Herausforderung 10: Gemeinsame Ziele und Zukunftsplanung	145
Über die Zukunft sprechen	145
Die Standard-Lösung: Zusammenziehen	148
Wenn die gemeinsame Zukunft zum Problem wird	151
Dauerhafte Fernbeziehung führen	153
Fazit	156
Stichwortverzeichnis	158
Die Autorin	160



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

Schön, dass dieses Buch in Ihre Hände gelangt ist. Mit großer Wahrscheinlichkeit führen Sie eine Fernbeziehung oder denken darüber nach, sich auf die Liebe auf Distanz einzulassen.

In diesem Buch steckt mein Herzblut und mein Wissen – nicht nur meine persönliche Erfahrung, auch die meiner Klientinnen und Klienten! Denn mit Fernbeziehungen kenne ich mich aus! Das Thema zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Ich habe bereits mehrere Fernbeziehungen geführt, von 80 km Entfernung über einen räumlichen Abstand von 300 km bis hin zu einer interkulturellen Fernbeziehung mit 3000 km Distanz.

Ich habe die Herausforderungen, die diese Beziehungsform bietet, selbst erlebt. Dabei konnte ich Strategien entwickeln, ihnen zu begegnen und habe die Chancen, die Fernbeziehungen bieten, am eigenen Leib kennen und schätzen gelernt.

Als Psychologin kenne ich zudem die Motive, die Menschen dazu bewegen, die Liebe auf Distanz zu leben und ihre Zeit und Energie in diese Art der Beziehung zu stecken.

Ich weiß um die vielen Beziehungsformen, in denen eine Fernbeziehung gelebt werden kann. In meiner psychologischen Online-Beratung PSY-ON begleite ich als Fernbeziehungsberaterin in der systemischen Online-Paartherapie täglich Paare dabei, die Herausforderungen, die ihre Fernbeziehung an sie stellt, zu meistern.

Aktuell wird in Deutschland Schätzungen zufolge jede 8. Beziehung als Fernbeziehung gelebt. Das Deutsche Institut für

Wirtschaftsforschung ermittelte, dass 13,4 % der Paare in Deutschland eine Fernbeziehung führen, wobei in diese Statistik nicht einmal alle Formen der Fernbeziehung inbegriffen sind.

Mit großer Wahrscheinlichkeit haben auch Sie mit den Herausforderungen dieser Beziehungsform zu kämpfen. Mit diesem Buch möchte ich Sie unterstützen. Ich möchte Ihnen Mut machen, durchzuhalten. Ich weiß, dass diese Form der Beziehung funktionieren kann. Ich selbst lebe in einer erfüllten Fernbeziehung und in meiner Beratungspraxis erlebe ich jeden Tag wie Fernbeziehungen mit ein wenig Unterstützung gelingen können. Ich möchte Ihnen praktische Tipps an die Hand geben – aus meiner psychologischen Praxis und aus meiner eigenen Erfahrung. Lassen Sie sich von der Distanz nicht unterkriegen.

Alles Gute, viel Kraft und Mut für Sie,
Ihre Linda Mitterweger



Erfahren Sie mehr über mich, meine Arbeit und das Thema Fernbeziehung auf www.PSY-ON.de und teilen Sie ihre persönlichen Erfahrungen mit mir. Tauschen Sie sich auf Facebook mit Gleichgesinnten aus und treten Sie meiner Gruppe „Fernbeziehung meistern! Tipps & Austausch für die Liebe auf Distanz“ bei oder folgen Sie mir bei Instagram oder Pinterest – Sie finden mich dort als @Fernbeziehungsberaterin. Ich freue mich sehr darauf, mich mit Ihnen zu vernetzen.