



Der Experte für Familienfragen:
Philip Streit Jorj Konstantinov

Der Experte: Philip Streit

Philip Streit ist klinischer Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater.

Seit 1994 leitet er das „Institut für Kind, Jugend und Familie“ in Graz, das auch jetzt für Sie unter 0316/77 43 44 da ist.

Web: www.ikjf.at

Leser-Fragen bitte an: redaktion.graz@woche.at



Demnächst kann in der Volksschule St. Andrä gestöbert werden. KK

Bücherflohmarkt der Stadtbibliothek

Im Foyer der St. Andrä-Schule findet zwischen 31. August und 4. September der große Bücherflohmarkt der Stadtbibliothek statt. Auch diesmal gibt es wieder viele Medien zur Auswahl, denn neben ausgeschiedenen Medien aus dem Bestand wurden auch zahlreiche Spendenbücher gesammelt, die nun sehr günstig erworben werden können. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: anspruchsvolle Literatur, Krimis, Gesellschaftsromane, Sachbücher, Kinder- und Jugendbücher, englische Bücher, DVDs, Musik-CDs und vieles mehr. Für Berufstätige gibt es am Dienstag einen langen Abend bis 19 Uhr.

Beziehung: Gegensätze ziehen sich wirklich an

Familienflüsterer und Psychologe Philip Streit hat elf Tipps, wie Paaren auch heikle Diskussionen gelingen.

Eigentlich kennen und lieben Sie Ihren Partner. Wenn da doch nicht nur ein paar Dinge wären, wie seine Schlampigkeit oder ihr Meckern. Oft sind die Dinge, über die Sie heute streiten, die Dinge, für die Sie sich früher geliebt haben. Ein Wort ergibt das andere und der Machtkampf ist perfekt. Sie ziehen sich gekränkt zurück. Ein paar Tage später versuchen Sie es wieder, wieder erfolglos. Sie beginnen langsam nicht mehr nur das Verhalten zu kritisieren, sondern die Person im Ganzen. Warum funktioniert das so nicht? Eigentlich ist die Antwort einfach: Wir können den anderen nicht ändern, nur uns selbst. Wenn wir andere oft im abwertenden Ton kritisieren, ist er oder sie gekränkt und gibt dies in gleicher Weise zurück. Druck und Abwertung, um zu erreichen, dass der andere endlich das tut, was ich will, bewirken das Gegenteil. Also bleibt nur eines: Den Boden so aufbereiten, dass der Partner sich Ihnen zuwendet.



Beziehungstreits gehen oft an die Substanz. Mit den richtigen Tipps stehen Sie sie aber durch. pixabay.com

Hier nun einige Tipps, wie der Weg dorthin gelingen kann:

- 1. Verabschieden** Sie sich davon, dass Sie den anderen ändern können.
- 2. Begegnen** Sie einander wertschätzend.
- 3. Suchen** Sie dafür kleine Momente der Resonanz, des wechselseitigen Schwingens, wo Sie für den anderen etwas tun wollen, ohne selbst etwas dafür haben zu wollen.
- 4. Überraschen** Sie ihn/sie daher oft mit kleinen Gesten der Liebe. Es darf durchaus einfallsreicher als Blumen oder Kuchen sein.
- 5. Unterstellen** Sie dem/der anderen grundsätzlich gute Motive. Fühlen Sie sich ein. Suchen Sie danach.
- 6. Machen** Sie einmal pro Woche,

was Ihr Partner gerne möchte, auch wenn Sie es selbst nicht so gerne machen.

7. Verwenden Sie feinsinnigen Humor. Necken Sie sich liebevoll.

8. Wenn Ihnen etwas nicht passt, sagen Sie das. Aber erst nachdem Sie Resonanz hergestellt haben.

9. Wenn Sie über das Ziel hinauschießen und ruppig geworden sind, sparen Sie nicht mit Entschuldigungen. „Entschuldigung, du hast recht“, ist ein Zaubersatz für gelingende Diskussionen.

10. Lassen Sie sich Zeit und setzen sie auf den Prozess. Veränderung gelingt nicht sofort.

11. Lächeln Sie sich selbst und dem anderen innerlich zu. Setzen Sie einmal am Tag, wenn nichts anderes mehr geht, eine liebevolle Geste.

Die Allgemeinmedizin im Fokus

Neue Initiative begeistert Studierende für den Hausarzt-Beruf.

Gemeinsam mit dem Institut für Allgemeinmedizin und Evidenzbasierte Versorgungsforschung der Meduni Graz setzt sich die Steirische Akademie für Allgemeinmedizin (Stafam) dafür ein, den Berufsbereich der Allgemeinmedizin sichtbarer zu machen und zu attraktivieren. „Der Hausarzt ist und bleibt die erste Anlaufstelle für den Patienten“, ist sich Peter Sigmund, Vorstandsvorsitzender der Stafam sicher. Aus diesem Grund sei es für ihn

besonders wichtig, schon bei den Studenten den Weg zur Allgemeinmedizin zu ebnen. Das neue Projekt „Allgemeinmedizin – die erste Wahl“ soll den Weg zum Beruf deutlicher darstellen und die Studenten frühzeitig unterstützen. Die Initiative wird vom Stafam, von der Jamö (Junge Allgemeinmedizin Österreich) der Lehrpraxis Graz getragen und durch den Gesundheitsfonds Steiermark und die Ärztekammer für Steiermark unterstützt.



Stolz auf die neue Initiative:
Peter Sigmund Paul Resch