



Erscheint am 14.11.2026  
140 Seiten,  
Format: 0.0 x 0.0  
ISBN: 978-3-7495-0815-0

Ingrid Holler, Andi Schmidbauer

## Wertschätzend kommunizieren für Paare

### Konfliktlösungen zum Ausprobieren und Anwenden

Sofort umsetzbare Techniken mit dem Fokus auf Verständigung statt auf Vorwürfen

- Vorher–Nachher\x1ADialoge, die Transformation sichtbar machen
- Kompakt, leicht lesbar, maximal praxisbezogen
- Klare Struktur: von vielen Tipps hin zur eigenen Kompetenz

Streit, Missverständnisse, Rechthaberei, verletzte Gefühle – Paarkonflikte gehören zum Alltag. Und doch wünschen wir uns Gespräche, die verbinden statt trennen.

Dieses Buch zeigt, wie das möglich ist: alltagsnah, humorvoll und mit der Kraft der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Auswahl der Themen basiert auf unterschiedlichen Umfragen des Autorenteam. Sie bieten die perfekte Grundlage für einen realistischen Blick auf das, was Paare tatsächlich beschäftigt: von Eifersucht bis Haushaltsfragen, von Nähe bis Nervfaktoren.

Das Buch führt durch typische Paarthemen in Vorher\x1ANachher\x1ADialogen, die zeigen, wie Kommunikation eskaliert – und wie wir mit GFK deeskalierend und verbindend wirken können.

Begleitende Kurzpulse erklären die häufigsten Fettnäpfchen und Fallen, geben praktische Tipps und werden im Verlauf des Buches gezielt reduziert:

Nicht mehr Theorie, sondern wachsende eigene Kompetenz soll den Unterschied machen.

Klar strukturiert, leicht lesbar und bewusst kompakt gehalten, bietet dieses Buch realistische Einblicke in Paaralltag und

GFK\1A Praxis. Ideal für Paare, die sich wieder besser verstehen möchten – und für alle, die endlich Dialoge erleben wollen, die wirklich weiterführen.

Zielgruppe:

Paare, die ihre Kommunikation verbessern und Konflikte konstruktiver lösen wollen – unabhängig von Beziehungsstatus, Alter oder GFK\1A Vorkenntnissen.

## Autorenprofil

### Andi Schmidbauer

Andi Schmidbauer ist anerkannter Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Mediator BM® und Ausbilder BM®, Moderator, Coach und HerzKreis-Trainer. Er ist Mitinhaber der Akademie Blickwinkel (München).

### Ingrid Holler

"Zuhören können und sich selbst offen mitzuteilen sind die Schlüssel für eine gelingende Kommunikation. Das Miteinander im persönlichen Bereich kann davon ebenso positiv beeinflusst werden wie das Aushandeln gesellschaftlicher Positionen - zum Besseren für alle Beteiligten."

Ingrid Holler ist langjährig erfahrene Autorin, Unternehmerin, Trainerin, Ausbilderin, Coach und Mediatorin auch in der Gewaltfreien Kommunikation. Sie ist Mitinhaberin der Akademie Blickwinkel - [www.akademie-blickwinkel.de](http://www.akademie-blickwinkel.de).