



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 1999

---

## **Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare (FSPT): Selbstwahrgenommene Verbesserungen innerhalb von 6 Monate**

Bodenmann, Guy ; Widmer, Kathrin ; Cina, Annette

DOI: <https://doi.org/10.1159/000030682>

Other titles: The couples coping enhancement training: Subjective appraisals of changes within six months

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-63686>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Bodenmann, Guy; Widmer, Kathrin; Cina, Annette (1999). Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare (FSPT): Selbstwahrgenommene Verbesserungen innerhalb von 6 Monate. *Verhaltenstherapie*, 9(2):87-94.

DOI: <https://doi.org/10.1159/000030682>

## Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare (FSPT): Selbstwahrgenommene Verbesserungen innerhalb von 6 Monaten

### The Couples Coping Enhancement Training: Subjective Appraisals of Changes within Six Months

G. Bodenmann K. Widmer A. Cina

Universität Fribourg (CH)

#### Schlüsselwörter

Partnerschaft · Streß · Kommunikation · Prävention

#### Zusammenfassung

Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare (FSPT) stellt ein Präventionsangebot für Paare dar, welches hauptsächlich auf die Verbesserung von vier Kompetenzen abzielt, die sich als relevante Prädiktoren für einen günstigen Partnerschaftsverlauf und ein geringeres Scheidungsrisiko erwiesen haben: (a) Kommunikationsfertigkeiten, (b) Problemlösekompetenzen, (c) angemessenes individuelles Coping und (d) dyadische Belastungsbewältigungsfertigkeiten. Insbesondere die Verbesserung des Umgangs mit Streß stellt einen Schwerpunkt des Ansatzes dar.

Neben einer Darstellung des Freiburger Streßpräventionstrainings, dessen theoretischen Hintergrunds und Inhalts, werden Ergebnisse einer 6-Monate-Follow-up-Untersuchung bezüglich selbstwahrgenommener Veränderungen in (a) den Zielkompetenzen und (b) verschiedenen Partnerschaftsbereichen (Partnerschaftszufriedenheit, Aufmerksamkeit für den Partner oder die Partnerin, Intimität und Nähe, Sexualität) dargestellt. Die Ergebnisse zeigen, daß die Paare, die am Training teilgenommen haben, signifikante Verbesserungen bezüglich der Zielkompetenzen und der Partnerschaftsqualität berichten und der Kontrollgruppe in sämtlichen Variablen überlegen sind.

#### Key Words

Marriage · Prevention · Stress · Communication

#### Summary

The Couples Coping Enhancement Training (CCET) represents a novel preventive approach for couples focusing on the enhancement of relevant skills which predict a better course of the relationship and a lower risk for divorce. Marital and stress research have shown that particularly four competencies act as important resources: (a) communication skills, (b) problem-solving capacities, (c) adequate individual stress management, and (d) dyadic coping competencies. Thus, these findings suggest to teach couples such competencies at a relatively early stage in their relationship.

Whereas several preventive trainings for couples focusing on marital communication already exist, the CCET is new in that it primarily focuses on the coping skills of couples. The rationale of our approach is to strengthen marriage by better managing everyday stress. As several studies reveal, stress is an important negative factor for close relationships and gradually destroys marriage over time.

The effectiveness of the CCET is evaluated in this article in regard to the subjective appraisals of changes of (a) the relevant skills and (b) the marriage in general within six months. The results reveal that couples who participated in the CCET report a significant better improvement of their relationship, whereas the couples of the control group do not. Thus, the effectiveness of this new preventive training could be established within six months.

## Einführung

In den letzten Jahren hat die Idee eines vermehrt präventiven Arbeitens mit Paaren an Bedeutung gewonnen. Während bereits seit den 70er Jahren Präventionsprogramme für Paare ausgearbeitet wurden [Guernsey, 1977; Miller et al., 1975], haben insbesondere das «Premarital Prevention Program (PREP)» von Markman et al. [1984] sowie im deutschen Sprachraum das «Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)» von Hahlweg et al. [1993] und Thurmaier et al. [1992] eine bahnbrechende Neuerung in der Arbeit mit Paaren mit sich gebracht. Beide Präventionsansätze gehen von der empirischen Erkenntnis aus, daß Kompetenzen – und hier vornehmlich (a) Kommunikationsfertigkeiten und (b) Problemlösekompetenzen – entscheidende Prädiktoren für die längerfristige Qualität und Stabilität einer Paarbeziehung sind. Neuste Forschungen zur Scheidungsvorhersage [siehe zum Überblick Bodenmann, 1996a; Karney und Bradbury, 1995] geben ein konsistentes Bild von der Bedeutung dieser Variablen für den Verlauf einer Partnerschaft und zeigen, daß sich unzufriedene bzw. scheidungsgefährdete Paare durch eine signifikant negativere Kommunikation, gekennzeichnet durch destruktive Kritik, Verachtung, Defensivität, Provokation, Desinteresse und Rückzug im Vergleich zu zufriedenen Paaren auszeichnen [vgl. Gottman et al., 1998]. Das Ziel dieser Präventionsprogramme ist daher in der Regel eine Verbesserung der Kommunikationsfertigkeiten der Paare, um einen günstigeren Umgang der Partner miteinander zu ermöglichen und durch eine konstruktive Kommunikation eine tragfähige Beziehung zu schaffen.

Eigene Forschungen im Bereich von Streß und dessen Bewältigung bei Paaren verdeutlichten jedoch, daß zwar Kommunikationsdefizite in der Tat als relevanter Prädiktor für den ungünstigen Verlauf einer Partnerschaft stehen, daß jedoch in vielen Fällen Streß die Hauptursache für eine destruktive Kommunikation in der Partnerschaft darstellt. Wie Bodenmann et al. [1996] zeigen konnten, nimmt die Kommunikationsqualität unter Streß um rund 40% ab. Streß wirkt sich dabei in zwei Richtungen negativ auf die dyadische Interaktion aus: (a) durch eine Zunahme an paraverbalen Negativität (Sarkasmus, gereiztere Kommunikation usw.) und (b) durch Rückzug, Abkapselung und Verschlussenheit unter Streß. Beide streßbedingten Kommunikationsformen sind problematisch [vgl. Christensen und Shenk, 1991; Gottman, 1994; Gottman et al., 1998]. Streß steht somit in der Kausalkette eines negativen Partnerschaftsverlaufs häufig ganz vorne. Das alleinige und ausschließliche Ansetzen der Therapie an den Kommunikationsfertigkeiten dürfte vor diesem Hintergrund nicht hinreichend sein. Ziel des Freiburger Streßpräventionstrainings (FSPT) ist entsprechend – neben der Verbesserung von Kommunikationsfertigkeiten – die Stärkung der Copingressourcen des Paares, da vorhandene Kommunikationsfertigkeiten häufig erst unter Streß zusammenbrechen.

## Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare

Aufbauend auf Erkenntnissen der Streß- und Copingforschung bei Paaren sowie der Partnerschaftsforschung der letzten 20 Jahre stellt das Freiburger Streßpräventionstraining eine konsequente Umsetzung empirischer Befunde in ein pragmatisches Lernprogramm für Paare dar. Das Training ist modular konzipiert und umfaßt 18 Stunden, in denen 6 Module angeboten werden. Im *ersten Modul* erfolgt eine Einführung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen in das Thema Streß. Ursachen, Arten, Äußerungsformen und Folgen von Streß werden thematisiert und veranschaulicht, die Rolle der subjektiven Einschätzung für die Entstehung von Streß herausgearbeitet und der Zusammenhang zwischen Streß-Emotionen (Angst, Trauer, Ärger usw.) und der Art der Situationswahrnehmung (als Bedrohung, Verlust, Schädigung, Herausforderung) im Sinne des transaktionalen Streßmodells aufgezeigt. Im *zweiten Modul* wird die Verbesserung des individuellen Umgangs mit Streß bearbeitet. Ein breites Repertoire an Möglichkeiten zur Belastungsbewältigung wird aufgezeigt und mit den Paaren konkret eingeübt:

- (a) Methoden der Vermeidung von unnötigem Streß (durch bessere Planung, Organisation, Kompromißbereitschaft, Abgrenzung usw.).
- (b) Methoden zum Aufbau von streßinkompatiblen Tätigkeiten mit regenerativem Potential (lustvolle Aktivitäten, Erholung, aufbauender Streßausgleich usw.).
- (c) Möglichkeiten der veränderten Situationswahrnehmung durch strukturierte Prüfung des Anforderungsprofils und der Bewältigungsmöglichkeiten [vgl. Perrez und Reicherts, 1992].
- (d) Methoden der effizienteren Belastungsbewältigung durch den Einsatz von funktionalen Copingstrategien und der Vermeidung von unangemessenen Bewältigungsmodi.
- (e) Methoden der körperlichen Entspannung (progressive Muskelrelaxation).

Neben der direkten Arbeit im Kurs werden Hausaufgaben zur Verbesserung der Situationseinschätzung, des Copings sowie der Entspannung aufgegeben.

Im *dritten Modul* werden die Paare in das Konzept des dyadischen Copings [vgl. Bodenmann, 1995; 1997a; 1998; Bodenmann und Perrez, 1991] eingeführt. Die Schwerpunkte des Arbeitens bilden die Verbesserung (a) einer angemessenen Mitteilung von Streß an den Partner, (b) die richtige Erkennung von Streß beim Partner bzw. der Partnerin sowie (c) der Auf- und Ausbau von gemeinsamem, supportivem und delegiertem dyadischem Coping [vgl. Bodenmann, 1996a; 1997b]. Durch angeleitete Übungen wird ein besseres Verständnis für Streß und dessen Äußerungsformen bei sich selber sowie beim Partner ermöglicht und der gemeinsame Umgang mit Belastungen gestärkt. Der Hauptfokus des dritten Moduls liegt in der Einübung dyadischen Copings im konkreten Verhalten (in Rollenspielen).

Im *vierten Modul* werden Aspekte des fairen Austauschs, der

Gerechtigkeit und der klaren Grenzen [Minuchin, 1977; Thibaut und Kelly, 1959; Walster et al., 1977] sowie die Wichtigkeit einer angemessenen Nähe-Distanz-Regulation [Christensen und Shenk, 1991; Jacobson, 1992] zwischen den Partnern thematisiert und in bezug auf die eigene Beziehung erarbeitet. Dyadisches Coping wird im Spannungsfeld zwischen angemessener Unterstützung des Partners oder der Partnerin und gemeinsamen Beiträgen zur Lösung von Problemen und der Emotionsregulation auf der einen Seite und Grenzüberschreitungen, der Schaffung von Abhängigkeiten, Einseitigkeiten, Bevormundung und Überfürsorglichkeit auf der anderen Seite thematisiert. Dabei wird die Wichtigkeit einer ausgewogenen reziproken, symmetrischen dyadischen Belastungsbewältigung herausgearbeitet.

Im *fünften Modul* erfolgt (in Anlehnung an das EPL) die Sensibilisierung der Paare für Kommunikationsfehler und negative Gesprächsverläufe. Ursachen für destruktive Interaktionen und spezifische Kommunikationsfehler, die sich als Prädiktoren im Sinne Gottmans [1994] für einen negativen Partnerschaftsverlauf und ein erhöhtes Scheidungsrisiko erwiesen haben, werden gemeinsam erarbeitet. In Rollenspielen werden Kommunikationsfertigkeiten für Sprecher und Zuhörer (in Anlehnung an das EPL) in mehreren Rollenspielen eingeübt.

Im *sechsten Modul* wird die Bedeutung einer effizienten Problemlösung aufgezeigt und Möglichkeiten einer besseren Lösung von Alltags- und Beziehungsproblemen anhand eines strukturierten Schemas [vgl. D'Zurilla und Goldfried, 1971; EPL: Hahlweg et al., 1993] trainiert. Im Rollenspiel werden Probleme anhand des Problemlöserasters bearbeitet.

Während des gesamten Trainings erfolgt zu jedem Thema jeweils (a) eine kurze theoretische Einführung mit Bezugnahme auf den aktuellen Forschungsstand, (b) die Sensibilisierung für relevante Aspekte anhand von Videomaterial oder Beispielen, (c) eine diagnostische Abklärung, (d) das konkrete Einüben in Übungen oder Rollenspielen sowie (e) eine Evaluation im Plenum. Die Rollenspiele mit den Paaren erfolgen in getrennten Räumen unter der Supervision eines Trainers bzw. einer Trainerin. Jeweils zwei Paare werden von einem Trainer betreut.

Das Training wird als Wochenendkurs oder während der Woche als Abendkurs über die Dauer von sechs Wochen angeboten. Das Freiburger Streßpräventionstraining richtet sich an Paare, die heiraten möchten (im Sinne einer Ehevorbereitung) oder an Paare in bereits längerer Beziehung, die etwas zur Gesunderhaltung ihrer Partnerschaft tun möchten. Das Training versteht sich nicht als Therapie und ist nicht für akute Krisenpaare geeignet [siehe für eine detaillierte Beschreibung in Bodenmann, 1996b; 1997b].

In diesem Artikel werden Fragebogendaten der Interventions- und Kontrollgruppe in einem Zeitraum von sechs Monaten (zu t2: Post-Messung zwei Wochen nach dem Training und zu t3: Follow-up nach sechs Monaten) bezüglich den subjektiven Veränderungen im Hinblick auf (a) die generelle Partner-

schaftsqualität und (b) die relevanten Zielkompetenzen sowie (c) die Häufigkeit der Anwendung der Zielkompetenzen untersucht.

## Methode

### *Versuchs-anordnung*

Das Freiburger Streßpräventionstraining wird in einer 2-Jahres-Längsschnittuntersuchung auf seine Wirksamkeit überprüft. Zwei Wochen vor der Teilnahme am Training (Prä-Messung), zwei Wochen danach (Post-Messung), ein halbes Jahr nach dem Training (1. Follow-up) sowie ein und zwei Jahre später (2. und 3. Follow-up) finden Datenerhebungen statt. Neben *Selbstberichtsdaten* (Fragebogen) werden *Fremdbeobachtungsdaten* (auf der Basis von mikroanalytisch kodierten Videoaufnahmen von Alltagsbelastungs- und Konfliktgesprächen) sowie *objektive Daten* (physiologische Messungen von Blutdruck und Puls mehrmals während der Gesprächssequenzen) erhoben.

Zur Überprüfung der Wirksamkeit des FSPT werden drei Gruppen untersucht: (a) Interventionsgruppe (N = 99 Paare), (b) Bibliointerventionsgruppe (Gruppe, welche das Trainingsmanual autodidaktisch und strukturiert unter Supervision durcharbeitet) (N = 30 Paare) und (c) eine unbehandelte Kontrollgruppe (N = 89 Paare). In diesem Artikel wird die Bibliointerventionsgruppe nicht berücksichtigt. Die referierten Daten beschränken sich auf die Interventions- und unbehandelte Kontrollgruppe. Die Rekrutierung der Interventionsgruppe erfolgt mittels Zeitschriftenartikeln und Faltprospekten, welche in Arztpraxen und Standesämtern ausgelegt wurden. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird zu sämtlichen Meßzeitpunkten das Fragebogenset per Post zugestellt. Die Fragebogen sollen laut Instruktion unabhängig vom Partner bzw. der Partnerin ausgefüllt und in einem vorfrankierten Antwortschlag an das Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg zurückgesandt werden. Die Teilnahme am Training kostet 175 Franken pro Person, ein Tarif, der aufgrund der Teilnahme an der Untersuchung reduziert ist. Aufgrund der Tatsache, daß sich die Teilnehmer aufgrund von Zeitungsartikeln und Faltprospekten für das Training anmelden, konnte keine randomisierte Aufteilung in die Gruppen vorgenommen werden. Es handelt sich bei unserer Untersuchung daher um eine quasi-experimentelle Studie. Eine Warteliste-Kontrollgruppe ist aufgrund der Dauer der Untersuchung von zwei Jahren nicht möglich, weshalb eine unbehandelte Kontrollgruppe verwendet wird.

### *Durchführung*

Die Trainings wurden durch Hauptfachstudierende in Klinischer Psychologie in den Abschluß-Semestern und zum Teil lizenzierte Psychologinnen und Psychologen ohne klinisch-therapeutische Erfahrung durchgeführt. Die Trainerinnen und Trainer hatten eine 4tägige theoretisch-praktische Ausbildung sowie etwa 20 Stunden Gruppensupervision erhalten. Dazu kamen 20–30 Stunden Intervision in den Ausbildungsgruppen. Supervisionssitzungen fanden zudem während der gesamten Dauer der Studie in regelmäßigen Abständen statt. Die 12 Trainerinnen und Trainer boten die Trainings jeweils in Zweier- oder Dreiergruppen an. Auf zwei Paare entfiel dabei ein Trainer. Noch unerfahrenere Trainer wurden von Trainern begleitet, die bereits mehrfach Trainings durchgeführt hatten. Die Paare wurden in den Rollenspielen in einem Turnus von jedem der Trainer begleitet.

### *Stichprobe*

An der Evaluation des FSPT nehmen im Rahmen der hier vorgestellten Studie 188 Paare teil.

*Interventionsgruppe* (N = 99 Paare): Das durchschnittliche Alter beträgt 40,6 Jahre (SD = 7,6; Bereich: 22–62). 84,5% der Paare sind verheiratet. Die Partnerschaftsdauer liegt im Mittel bei 14,2 Jahren (SD = 9,0; Be-

reich: 1–33). Die mittlere Partnerschaftszufriedenheit (gemessen mit dem PFB) liegt zum Zeitpunkt der Erstmessung bei 56,6 (SD = 12,2; Bereich: 26–83) und nach 6 Monaten bei 58,3 (SD = 12,1; Bereich: 23–86). 93,7% der Personen wohnen mit dem Partner zusammen, 2,3% alleine, 1,1% in einer Wohngemeinschaft und 2,9% in einer anderen Wohnform. 1,8% haben Grundschulbildung, 5,4% Sekundarschul-, 37,7% Berufsschul- und 24,6% eine Mittelschulbildung. 30,5% weisen einen Hochschul- oder Universitätsabschluß auf. Nach 6 Monaten (zu t3) wünschten 9 Paare nicht mehr an der Untersuchung teilzunehmen oder sandten ihren Fragebogen nicht mehr zurück (Drop-out-Rate von 9%).

**Kontrollgruppe** (N = 89 Paare): Das Durchschnittsalter beträgt 43,5 Jahre (SD = 10,4; Bereich: 23–76). Die Paare sind im Mittel 17 Jahre zusammen (SD = 10,9; Bereich: 1–56). Die durchschnittliche Partnerschaftszufriedenheit (PFB) liegt zum Zeitpunkt der Prä-Messung bei 59,9 (SD = 13,93; Bereich: 17–89) und nach 6 Monaten bei 59,2 (SD = 13,8; Bereich: 12–84). 84% der Paare sind verheiratet und 89,5% leben in einem gemeinsamen Haushalt, 3,9% alleine, 2% in einer Wohngemeinschaft und 4,6% in einer anderen Wohnform. 6,3% haben eine Grundschulbildung. 6,3% besuchen die Sekundarschule, 38,9% die Berufsschule, 22,9% die Mittelschule und 25,7% eine Hochschule oder Universität. 11 Paare sandten nach 6 Monaten ihre Fragebogen nicht zurück oder gaben an, nicht mehr an der Untersuchung teilnehmen zu wollen (Drop-Out-Rate von 12%).

Die beiden Gruppen unterscheiden sich statistisch signifikant bezüglich Alter (Kontrollgruppe älter;  $t [329] = -2,87; p < 0,004$ ), der Dauer der Beziehung (bei Kontrollgruppe länger;  $t [325] = -2,54; p < 0,01$ ) sowie der Partnerschaftsqualität (im PFB) zum Zeitpunkt der Prä-Messung (Kontrollgruppe zufriedener;  $t [330] = -2,31; p < 0,02$ ). Das Bildungsniveau der Interventionsgruppe ist dagegen tendentiell höher (Chiquadrat [4] = 8,28,  $p < 0,08$ ).

#### Verwendete Fragebogen

**Partnerschaftsfragebogen** (PFB): Der PFB von Hahlweg [1996] erfaßt die Qualität der Partnerschaft und die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung auf einer 4stufigen Likert-Skala (0: nie/sehr selten; 1: selten; 2: oft; 3: sehr oft). Der 31 Items umfassende Fragebogen erlaubt Aussagen über den Gesamtwert sowie über die drei Subskalen: (a) Streitverhalten, (b) Zärtlichkeit, (c) Gemeinsamkeit/Kommunikation. Die Subskalen setzen sich aus jeweils zehn Items zusammen. Mittels eines 6stufigen Einzelitems wird die allgemeine Zufriedenheit mit der Paarbeziehung erfaßt (0: sehr unglücklich bis 5: sehr glücklich). Die interne Konsistenz wird mit  $\alpha = 0,88$  bis  $0,91$  angegeben. In unserer Untersuchung betrug das Cronbachs Alpha der Gesamtskala  $\alpha = 0,97$ , für die Skala Streit  $\alpha = 0,96$ , für die Skala Zärtlichkeit  $\alpha = 0,94$  und für die Skala Gemeinsamkeiten/Kommunikation  $\alpha = 0,93$ . Die Kriteriums- und Konstruktvalidität des Fragebogens sind in mehreren Untersuchungen nachgewiesen worden [Hahlweg, 1996].

**Fragebogen zu subjektiven Veränderungen in der Partnerschaft:** Anhand von 6stufigen Items werden subjektive Veränderungen in der Partnerschaft nach dem Training in den Bereichen Partnerschaftszufriedenheit, Kommunikation, Problemlösung, individuelles Coping, dyadisches Coping, Intimität und Nähe, Sexualität, Aufmerksamkeit für den Partner usw. erfaßt. Die Paare werden aufgefordert anzugeben, ob und wie stark sich die oben genannten Bereiche seit der letzten Befragung verändert haben. Dies ergibt (a) eine Einschätzung zur Veränderung zwischen Prä (t1) und Post (t2) sowie (b) zwischen Post (t2) und Follow-up (t3). Die Items werden auf einer 5stufigen Skala (1: verschlechtert; 2: gleichgeblieben; 3: eher verbessert; 4: verbessert; 5: stark verbessert; 6: sehr stark verbessert) eingeschätzt.

**Fragebogen zur Anwendungshäufigkeit der trainierten Fertigkeiten:** Dieser Fragebogen evaluiert die Häufigkeit, mit der die einzelnen Trainingselemente im Alltag angewendet werden. Auf einer 4stufigen Skala (0: gar nicht, 1: ab und zu, 2: häufig; 3: meistens) wird die Anwendungshäufigkeit bezüglich Entspannungsübungen, Streßbewältigungsregeln, Vermeidung dysfunktionaler Copingstrategien, dyadischem Coping, Einhaltung von Kommunikationsregeln etc. eingeschätzt.

## Ergebnisse

### *Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe bezüglich subjektiv wahrgenommenen Veränderungen bei relevanten Beziehungsvariablen*

Zur Überprüfung von Unterschieden zwischen der Interventions- und Kontrollgruppe werden zweifaktorielle MANOVAs (Geschlecht  $\times$  Gruppe) zu t2 (nach 2 Wochen) und t3 (nach 6 Monaten) gerechnet. Als abhängige Variablen figurieren jeweils die Einschätzungen bezüglich den selbstwahrgenommenen Veränderungen seit der letzten Befragung, das heißt zwischen a) Prä (t1) und Post (t2) sowie b) Post (t2) und Follow-up (t3).

Die Ergebnisse in Tabelle 1 zeigen, daß durchwegs signifikante Unterschiede zwischen der Interventions- und Kontrollgruppe bestehen. Sowohl bei den Frauen wie den Männern nehmen die Paare der Interventionsgruppe stärkere Verbesserungen bezüglich der Partnerschaftszufriedenheit, der dyadischen Kommunikation, der Problemlösung und des individuellen respektive dyadischen Copings wahr.

Ebenso verbessern sich infolge des Trainings die Aufmerksamkeit für den Partner oder die Partnerin, die dyadische Intimität und Nähe sowie die Lust auf Sexualität mit dem Partner bzw. die Partnerin (Tab. 1).

Zu t3 (nach sechs Monaten) gibt die Interventionsgruppe an, daß sich ihre Partnerschaft seit der letzten Befragung (t2) weiter verbessert hat. Die Verbesserungswerte (von t2 zu t3) der Interventionsgruppe unterscheiden sich erneut signifikant von den Werten der Kontrollgruppe. Keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen liegen zu diesem Meßzeitpunkt bezüglich der Parameter Intimität und Nähe bzw. Lust auf Sexualität mit dem Partner bzw. der Partnerin vor. In sämtlichen anderen Bereichen verbessern sich die Interventionsgruppenpaare weiter, während bei der Kontrollgruppe keine oder geringfügige Verbesserungen auftreten (Tab. 1).

Zur statistischen Absicherung der Befunde werden nachfolgend Effektstärken nach der Formel:

$$M_I - M_K / SD_{\text{pooled}}$$

gerechnet, wobei  $M_I$  der Mittelwert der Interventionsgruppe und  $M_K$  der Mittelwert der Kontrollgruppe ist. Die Ergebnisse zeigen, daß durchwegs starke Effektstärken (außer bei Intimität und Sexualität) mit Werten über 1 zu t2 vorliegen. Der weitere Zuwachs an Verbesserungen zu t3 wird in mittleren bis starken Effektstärken abgebildet. Die schwächste Verbesserung liegt zu diesem Zeitpunkt bezüglich der Lust auf Sexualität mit dem Partner bzw. der Partnerin vor (Tab. 2).

Wie Tabelle 2 zeigt, sind die Effekte weitgehend geschlechtsunabhängig, liegen bei den Männern jedoch meist etwas höher.

### *Anwendungshäufigkeit der Trainingselemente im Alltag und Effekte auf Partnerschaftsverbesserungen*

Wie eine Analyse der Anwendungshäufigkeit der einzelnen

**Tab. 1.** Unterschiede bezüglich der selbstwahrgenommenen Veränderungen seit der vorhergehenden Befragung zum Zeitpunkt der Post-Messung und des Follow-up nach 6 Monaten

	Interventionsgruppe				Kontrollgruppe				Univariate Effekte (F-Werte)	
	Frauen, N = 82		Männer, N = 82		Frauen, N = 73		Männer, N = 73		Frauen	Männer
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD		
<i>Post</i>										
Partnerschaftszufriedenheit	3,10	0,90	3,21	0,94	2,23	0,64	2,27	0,61	46,87 ***	52,53 ***
Paar-Kommunikation	3,51	0,86	3,77	0,88	2,26	0,58	2,36	0,65	109,54 ***	126,24 ***
Problemlösung	3,24	0,85	3,44	0,82	2,15	0,43	2,16	0,58	97,45 ***	122,73 ***
Individuelles Coping	3,15	0,93	3,28	0,92	2,19	0,54	2,26	0,58	58,80 ***	66,41 ***
Dyadisches Coping	3,22	0,80	3,45	0,80	2,26	0,50	2,33	0,65	77,55 ***	90,33 ***
Aufmerksamkeit	3,56	0,82	3,54	0,96	2,40	0,72	2,41	0,62	87,29 ***	73,35 ***
Intimität und Nähe	3,07	1,06	2,98	0,99	2,23	0,72	2,30	0,68	32,44 ***	23,70 ***
Lust auf Sexualität	2,62	0,98	2,71	1,00	2,18	0,63	2,26	0,71	10,99 ***	10,09 **
<i>Follow-up</i>										
Partnerschaftszufriedenheit	2,93	1,02	2,98	0,99	2,58	0,74	2,58	0,76	5,92 *	7,77 *
Paar-Kommunikation	3,07	0,95	3,21	0,86	2,55	0,71	2,62	0,81	14,87 ***	19,33 ***
Problemlösung	3,13	0,93	3,23	0,81	2,58	0,82	2,52	0,73	15,72 ***	32,91 ***
Individuelles Coping	3,11	1,01	3,16	0,96	2,58	0,90	2,53	0,78	12,07 ***	19,34 ***
Dyadisches Coping	3,13	0,90	3,13	0,98	2,56	0,78	2,53	0,78	17,69 ***	17,47 ***
Aufmerksamkeit gegenüber										
PartnerIn	2,82	0,86	3,10	0,91	2,56	0,69	2,60	0,72	4,09 *	13,82 ***
Intimität und Nähe	2,65	0,99	2,74	1,05	2,44	0,76	2,40	0,72	2,12	5,59 *
Lust auf Sexualität	2,45	0,91	2,68	1,04	2,32	0,71	2,25	0,70	1,07	9,12 **

\*\*\*p < 0,001; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05; Multivariater Effekt: F (8,310) = 8,25, p < 0,001.

Trainingselemente in den Selbstberichtangaben der Paare zeigt, gibt zu t2 (zum Zeitpunkt der Post-Messung) und t3 (Follow-up) rund ein Drittel der Paare an, die erworbenen Kompetenzen im Alltag «häufig bis meistens» umzusetzen. Rund 60% wenden die einzelnen Trainingselemente «gelegentlich» an, während etwa 10% angeben, «selten bis gar nicht» davon Gebrauch zu machen. Am wenigsten Anwendung findet die Entspannungsübung (progressive Muskelentspannung), die von rund 45% der Paare gar nicht, von 42% gelegentlich und lediglich von 12% häufig zur Entspannung eingesetzt wird. Damit fällt dieses Element am stärksten ab, während die Anwendungshäufigkeit der anderen Komponenten in zusammengefaßten Dummy-Werten (Anwendung versus Nicht-Anwendung) befriedigend ausfällt. So liegt die Anwendung des Wissens bezüglich individuellem Coping bei 89%, bezüglich dyadischem Coping bei 93% und bezüglich Kommunikation und Problemlösung bei 97% respektive 90%.

Korreliert man die selbsteingeschätzten Anwendungshäufigkeiten bezüglich den vier Zielkompetenzen a) Kommunikation, b) Problemlösung c) individuelles Coping und d) dyadisches Coping mit den subjektiven Verbesserungseinschätzungen zum Zeitpunkt der Post-Messung (t2) und des Follow-up (t3) findet man zu t2 mittelstarke Zusammenhänge zwischen Kommunikation und Problemlösung und sämtlichen Verbes-

**Tab. 2.** Effektstärken bezüglich der selbstwahrgenommenen Veränderungen bei der Interventions- und Kontrollgruppe zum Zeitpunkt der Post-Messung und des Follow-up nach sechs Monaten

	Frau	Mann
<i>Post</i>		
Partnerschaftszufriedenheit	1,13	1,21
Paar-Kommunikation	1,74	1,97
Problemlösung	1,70	1,83
Individuelles Coping	1,44	1,36
Dyadisches Coping	1,48	1,53
Aufmerksamkeit gegenüber PartnerIn	1,12	1,43
Intimität und Nähe	0,94	0,81
Lust auf Sexualität	0,55	0,53
<i>Follow-up</i>		
Partnerschaftszufriedenheit	0,40	0,46
Paar-Kommunikation	0,63	0,71
Problemlösung	0,63	0,92
Individuelles Coping	0,55	0,72
Dyadisches Coping	0,68	0,68
Aufmerksamkeit gegenüber PartnerIn	0,34	0,61
Intimität und Nähe	0,24	0,38
Lust auf Sexualität	0,16	0,49

**Tab. 3.** Korrelationen zwischen selbstwahrgenommenen Verbesserungen bezüglich der Partnerschaft und der Anwendung der Trainingselemente im Alltag

	Frau				Mann			
	Kommunikation	Problemlösung	Indiv. Coping	Dyad. Coping	Kommunikation	Problemlösung	Indiv. Coping	Dyad. Coping
<i>Post – Post</i>								
Partnerschaftszufriedenheit	-0,01	0,14	0,30 **	0,15	0,31 ***	0,35 ***	0,26 **	0,32 ***
Paar-Kommunikation	<i>0,24 *</i>	0,21 *	0,38 ***	0,40 ***	<i>0,43 ***</i>	0,40 ***	0,33 ***	0,30 **
Problemlösung	0,24 *	<i>0,34 ***</i>	0,46 ***	0,40 ***	0,25 **	<i>0,45 ***</i>	0,29 **	0,34 ***
Individuelles Coping	0,11	0,19 +	0,43 ***	0,19 +	0,22 *	0,30 **	0,25 **	0,25 **
Dyadisches Coping	0,23 *	0,27 **	0,43 ***	0,38 ***	0,42 ***	0,52 ***	0,43 ***	0,52 ***
Aufmerksamkeit PartnerIn	0,22 *	0,22 *	0,21 *	0,34 ***	0,38 ***	0,36 ***	0,27 **	0,36 ***
Intimität und Nähe	-0,06	0,19 +	0,19 +	0,20 *	0,31 ***	0,33 ***	0,19 +	0,22 *
Lust auf Sexualität	-0,08	0,24 *	0,15	0,19 *	0,24 *	0,28 **	0,14	0,11
<i>Post – Follow-up</i>								
Partnerschaftszufriedenheit	0,03	0,02	0,02	0,11	0,14	0,26 *	0,19 +	0,28 **
Paar-Kommunikation	<i>0,11</i>	0,01	-0,01	0,17	<i>0,16</i>	0,10	0,06	0,17
Problemlösung	0,08	<i>0,07</i>	0,19 +	0,14	0,23 *	<i>0,18 +</i>	0,17	0,28 **
Individuelles Coping	-0,07	0,06	0,28 **	0,09	0,13	0,19 +	0,19 +	0,14
Dyadisches Coping	0,08	-0,05	0,12	0,13	0,21 +	0,24 *	0,22 *	0,20 +
Aufmerksamkeit PartnerIn	-0,05	-0,06	-0,04	0,01	0,14	0,11	0,15	0,22 *
Intimität und Nähe	-0,05	-0,10	-0,04	-0,04	0,10	0,10	-0,04	0,17
Lust auf Sexualität	-0,05	-0,03	-0,02	0,04	0,15	0,08	-0,02	0,08
<i>Follow-up – Follow-up</i>								
Partnerschaftszufriedenheit	0,31 **	0,27 *	0,24 *	0,37 ***	0,25 *	0,40 ***	0,45 ***	0,49 ***
Paar-Kommunikation	<i>0,32 **</i>	0,20 +	0,39 ***	0,39 ***	<i>0,27 *</i>	0,28 **	0,32 **	0,45 ***
Problemlösung	0,30 **	<i>0,36 ***</i>	0,37 ***	0,29 **	0,37 ***	<i>0,31 **</i>	0,34 ***	0,45 ***
Individuelles Coping	0,14	0,21 *	0,37 ***	0,12	0,26 *	0,27 *	0,43 ***	0,42 ***
Dyadisches Coping	0,31 **	0,33 **	0,44 ***	0,37 ***	0,24 *	0,40 ***	0,33 **	0,49 ***
Aufmerksamkeit PartnerIn	0,35 ***	0,27 *	0,29 **	0,26 *	0,25 *	0,28 **	0,30 **	0,40 ***
Intimität und Nähe	0,29 **	0,24 *	0,31 **	0,31 **	0,27 *	0,24 *	0,26 *	0,34 ***
Lust auf Sexualität	0,32 **	0,22 *	0,15	0,26 *	0,28 **	0,24 *	0,24 *	0,25 *

Die Korrelationskoeffizienten zwischen der Anwendungshäufigkeit einer Kompetenz und die bei dieser Kompetenz wahrgenommenen positiven Veränderungen sind kursiv hervorgehoben.

\*\*\*p < 0,001; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05; + p < 0,10.

serungsitems sowie Korrelationskoeffizienten in ähnlicher Höhe zwischen individuellem und dyadischem Coping und Verbesserungen in den verschiedenen Partnerschaftsbereichen, jedoch keine oder schwache Zusammenhänge zu Intimität und Nähe oder Lust auf Sexualität mit dem Partner (Tab. 3).

Interessant sind die Zusammenhänge zu t3 (Zeitpunkt des Follow-up). Hier korreliert die Anwendungshäufigkeit zwei Wochen nach dem Training (zu t2) mehrheitlich nur noch mit den wahrgenommenen Verbesserungen bezüglich der jeweiligen Kompetenz und mehrheitlich lediglich tendentiell. Einzig die Anwendungshäufigkeit von dyadischem Coping und Problemlösung ist (bei den Männern) signifikant mit einer weiteren Verbesserung der Partnerschaftsqualität zu t3 assoziiert. Insgesamt scheint die unmittelbar nach dem Training erfaßte Anwendungshäufigkeit nicht prädiktiv für spätere Verbesserungen der Partnerschaft und der Kompetenzen zu sein. Erst

wer längerfristig die Trainingselemente anwendet, scheint davon nachhaltig profitieren zu können.

Die Korrelationen zwischen der Anwendungshäufigkeit der einzelnen Kompetenzen zu t3 und den wahrgenommenen Verbesserungen zu t3 sind insgesamt denen zu t2 vergleichbar. Es fällt jedoch auf, daß insbesondere bezüglich der Anwendung der Kommunikationsregeln und des Problemlöserasters erst zu diesem Zeitpunkt (t3) signifikante Zusammenhänge zu einer Verbesserung der Partnerschaftszufriedenheit vorliegen, während zu t2 keine oder schwache Korrelationen bestehen. Es scheint, daß sich die Kommunikationsübungen nicht gleich unmittelbar nach dem Training günstig auf die Beziehung auswirken, sondern positive Effekte sich erst im Verlauf der Zeit bemerkbar machen.

Die Korrelationen zwischen der Anwendungshäufigkeit zu t2 und t3 liegen beim individuellen Coping bei  $r_{\text{Frauen}} = 0,45$ ;  $p < 0,001$  bzw.  $r_{\text{Männer}} = 0,47$ ;  $p < 0,001$ , beim dyadischem Coping

bei  $r_{\text{Frauen}} = 0,35$ ;  $p < 0,001$  bzw.  $r_{\text{Männer}} = 0,48$ ;  $p < 0,001$ , bei der Kommunikation bei  $r_{\text{Frauen}} = 0,22$ ;  $p < 0,05$  bzw.  $r_{\text{Männer}} = 0,37$ ;  $p < 0,001$ , sowie beim Problemlösen bei  $r_{\text{Frauen}} = 0,22$ ;  $p < 0,05$  bzw.  $r_{\text{Männer}} = 0,41$ ;  $p < 0,001$ .

## Diskussion

Das Freiburger Streßpräventionstraining für Paare (FSPT) stellt einen neuen Ansatz im Rahmen der Prävention bei Paaren dar. Aufbauend auf empirischen Erkenntnissen der Streßforschung im Bereich der Partnerschaft fokussiert es als erstes Präventionsprogramm für diese Zielgruppe nicht nur auf die Verbesserung von Kommunikations- und Problemlösekompetenzen, sondern vor allem auf die Stärkung des individuellen und dyadischen Umgangs mit Streß. Innerhalb von 18 Stunden werden mittels theoretischer Vorträge, diagnostischer Übungen, Fallbeispielen und intensiven Trainingseinheiten die vier Hauptkompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, individuelles Coping, dyadisches Coping) zur Führung einer zufriedenstellenden Partnerschaft eingeübt.

In diesem Artikel wurde die subjektiv wahrgenommene Wirksamkeit des Ansatzes untersucht. Die Ergebnisse sprechen eindeutig für subjektiv wahrgenommene Verbesserungen (im Prä-Post-Vergleich wie im Post-Follow-up-Vergleich) sowohl bezüglich a) den Zielkompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, individuelles und dyadisches Coping) wie auch b) den untersuchten Maßen in der Partnerschaftsqualität (Partnerschaftszufriedenheit, Aufmerksamkeit für den Partner, Intimität und Nähe, sexuelle Libido). Die Effektstärken liegen dabei mehrheitlich über dem Wert von 1 zu t2 und zeigen weitere Verbesserungen (mittlere Effektstärken) zwischen t2 und t3 an.

Die Befunde decken sich mit anderen Ergebnissen zur Überprüfung der Wirksamkeit des FSPT, bei denen wir standardisierte Fragebogen (PFB, FDCT-N etc.) verwendet hatten. In diesen Berechnungen hatten wir Effektstärken bezüglich der Verbesserung der Partnerschaftsqualität und Partnerschaftszufriedenheit und Abnahme der Problematik der Beziehung zwischen  $d = 0,20$  und  $0,30$  zum Zeitpunkt der Post-Messung (t2) und zwischen  $d = 0,20$  und  $0,44$  zum Zeitpunkt des Follow-up (t3) gefunden. Die höchsten Effektstärken lagen bezüglich der Abnahme der Einschätzung der Partnerschaft als problematisch ( $d_{\text{post}} = 0,29$ ;  $d_{\text{follow-up}} = 0,44$ ) und bei der Skala Streitverhalten des PFB vor ( $d_{\text{post}} = 0,33$ ;  $d_{\text{follow-up}} = 0,37$ ). Die Effektstärken im Rahmen der Kommunikation lagen bei  $d = 0,37$ – $0,47$  zu t2 und  $d = 0,44$ – $0,48$  zum Zeitpunkt des Follow-up (t3). Dabei zeigte sich durchgehend, daß die Effekte bei den Paaren höher lagen, welche die im Training vermittelten Kompetenzen im Alltag anzuwenden angaben (bis  $d = 0,65$  zu t2 und  $0,86$  zu t3), während die Paare mit seltener Anwendung geringere oder keine Verbesserungen erfuhren oder diese lediglich von kurzer Dauer waren [Bodenmann et al., 1998].

Neben der generellen Verbesserung der Partnerschaftsqualität konnten ebenfalls signifikante Verbesserungen bezüglich den Belastungsbewältigungskompetenzen infolge des FSPT nachwiesen werden. Mit Effektstärken von  $d = 0,37$ – $0,46$  beim funktionalen individuellen Coping und von  $d = 0,50$ – $0,59$  beim dysfunktionalen individuellen Coping respektive  $d = 0,38$  beim dyadischen Coping lagen mittelstarke Verbesserungen vor [Bodenmann et al., im Druck].

Somit liegen ermutigende Ergebnisse nicht nur bei den Daten zu den hier berichteten subjektiv wahrgenommenen Veränderungen, sondern auch in den standardisierten Fragebogen vor (wenn hier auch schwächere Effektstärken, was mit internationalen Befunden übereinstimmt).

Eine Analyse der Anwendungshäufigkeit der einzelnen im Training vermittelten Kompetenzen verdeutlichte auch im Rahmen der hier dargestellten Daten, daß die meisten Paare angeben, die gelernten Trainingsinhalte im Alltag umzusetzen, eine häufige Anwendung jedoch lediglich bei rund einem Drittel der Paare feststellbar war. Die geringste Anwendungshäufigkeit lag bei der progressiven Muskelentspannung vor. Die Häufigkeit der Umsetzung der vier Hauptkompetenzen erwies sich als ein relevanter Prädiktor für die selbstwahrgenommenen Verbesserungen unmittelbar nach der Teilnahme am FSPT wie auch nach sechs Monaten. Dieser Befund war auch in den Fragebogenmaßen des PFB oder bei den Streßkompetenzen gefunden worden. Je häufiger die Paare die Trainingsinhalte in ihrem Alltag anwenden, desto günstiger werden nicht nur die Verbesserungen in bezug auf die Kompetenzen, sondern auch auf die Partnerschaftsqualitätsmaße eingeschätzt.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung sprechen für die kurz- und mittelfristige Wirksamkeit des FSPT innerhalb von sechs Monaten und legen nahe, daß substantielle Partnerschaftsverbesserungen durch eine präventionsorientierte Kurzintervention möglich sind [vgl. Hahlweg et al., 1993; Markman und Hahlweg, 1993; Markman et al., 1993; Thurmaier et al., 1992]. Inwieweit die Erweiterung herkömmlicher Präventionsprogramme (wie des PREP oder EPL) unter Einbezug von individuellen und dyadischen Copingkompetenzen zu einer zusätzlichen Stärkung der Partnerschaft führt, kann auf der Grundlage der hier berichteten Daten nicht ausgesagt werden, da hierzu a) ein längerer Erfassungszeitraum notwendig ist (da die Effekte erst im Längsschnitt zu erwarten sind) und b) die Interpretation nicht allein auf Selbstberichtsdaten abgestützt werden sollte. Interessant ist dennoch, daß einzig die Anwendungshäufigkeiten von dyadischem Coping und Problemlösung zu t2 (bei den Männern) signifikant mit einer weiteren subjektiv wahrgenommenen Verbesserung der Partnerschaftszufriedenheit zu t3 korreliert sind.

Die hier berichteten Daten beruhen ausschließlich auf selbstwahrgenommenen Einschätzungen und Veränderungen und stellen vor diesem Hintergrund eine Informationsquelle dar, die in Evaluationsstudien häufig zu wenig berücksichtigt wird (außer z.B. bei Seligman [1995] im Zusammenhang mit der



Kundenzufriedenheit). Obgleich unsere Daten vermutlich von der *Kundenzufriedenheit* mitbeeinflusst sind (was anhand der Daten der Bibliointerventionsgruppe überprüft wird, sobald diese für das Follow-up vorliegen), sind sie nicht mit der Kundenzufriedenheit gleichzusetzen. Die Frage nach selbstwahrgenommenen Veränderungen stellt ein Maß dar, welches die subjektive Repräsentation der Interventionseffekte abbildet und nicht die Zufriedenheit mit der Intervention, die in unserer Studie gesondert evaluiert wird (anhand eines Fragebogens zur Evaluation der Qualität des Programms und zur Zufriedenheit damit).

Problematisch an diesen subjektiven Daten ist jedoch zweifellos die Tatsache, daß Paare, die am Training teilgenommen haben, lediglich aufgrund eines positiven Erwartungseffektes oder der Tatsache, daß sie während einem Wochenende intensiv etwas für die Beziehung getan haben (was Früchte tragen sollte) zu einer positiveren Bilanzierung gelangen könnten als die Kontrollgruppenpaare. Diese Interpretation wird

allerdings dadurch relativiert, daß in Berechnungen auf der Grundlage von standardisierten Fragebogen (z.B. PFB) kompatible Ergebnisse zur Wirksamkeit des FSPT gefunden wurden, und auch in diesen Studien signifikante positive Veränderungen der Interventionsgruppe vorlagen. Analysen unter Beziehung der Bibliointerventionsgruppe (zur Kontrolle des Erwartungseffektes) und Auswertungen der systematischen Verhaltensbeobachtung der Videoaufnahmen werden jedoch erst Aufschluß darüber geben, inwieweit die hier berichteten subjektiven Daten verlässliche Aussagen über die effektive Wirksamkeit und klinische Relevanz unseres Ansatzes geben.

## Dank

Das Projekt wird vom Schweizerischen Nationalfonds (Projekt No. 1114-046820.96/1) finanziell unterstützt.

## Literatur

- Bodenmann G: Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen. Bern, Huber, 1995.
- Bodenmann G: Können wir vorhersagen, welche Paare scheidungsgefährdet sind?; in Bodenmann G, Perrez M (Hrsg): Scheidung und ihre Folgen. Bern, Huber, 1996a, pp 76–103.
- Bodenmann G: Prävention bei Paaren: ein bewältigungsorientierter Zugang. System Familie 1996b;9: 74–81.
- Bodenmann G: Dyadic coping – a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. Europ Rev Appl Psychol 1997a;47:137–140.
- Bodenmann G: Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. Bern, Huber, 1997b.
- Bodenmann G: Dyadisches Coping: Eine systemisch-prozessuale Sicht der Stressbewältigung in Partnerschaften. Theoretischer Ansatz und empirische Befunde. Unveröffentlichte Habilitationsschrift. Fribourg, Universität Fribourg, 1998.
- Bodenmann G, Perrez M: Dyadisches Coping – eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. Z Familienforsch, 1991;3: 4–25.
- Bodenmann G, Cina A, Widmer K: Prävention bei Paaren unter Einbezug der Förderung von Copingfertigkeiten: Ergebnisse der 6-Monate-Katamneseuntersuchung zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventions-trainings (FSPT) bezüglich Partnerschaftsqualität. Verhaltensther Verhaltensmed (im Druck).
- Bodenmann G, Perrez M, Cina A, Widmer K: Verbesserung der individuellen und dyadischen Belastungsbewältigung im Rahmen des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Ergebnisse einer 6-Monate-Follow-up-Untersuchung (eingereicht, 1998).
- Bodenmann G, Perrez M, Gottman JM: Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion unter Stress. Z Klin Psychol 1996;25:1–13.
- Christensen A, Shenk JL: Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. J Consult Clin Psychol 1991;59:458–463.
- D'Zurilla TJ, Goldfried MR: Problem-solving and behaviour modification. J Abnorm Psychol 1971;78: 107–126.
- Gottman JM: What Predicts Divorce? Hillsdale, Erlbaum, 1994.
- Gottman JM, Coan J, Carrere S, Swanson C: Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. J Marriage Family 1998;60:5–22.
- Guernsey BG: Relationship Enhancement. San Francisco, Jossey-Bass, 1977.
- Hahlweg K: Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik. Göttingen, Hogrefe, 1996.
- Hahlweg K, Thurmaier F, Engl J, Eckert V, Markman HJ: Prävention von Beziehungsstörungen. System Familie 1993;6:89–100.
- Jacobson NS: Behavioral couple therapy: A new beginning. Behav Ther 1992;23:493–506.
- Karney BR, Bradbury TN: The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. Psychol Bull 1995;118:3–34.
- Markman HJ, Floyd F, Stanley S, Jamieson K: A cognitive-behavioural program for the prevention of marital and family distress: Issues in program development and delivery; in Hahlweg K, Jacobson N S (eds): Marital Interaction: Analysis and Modification. New York, Guilford, 1984.
- Markman HJ, Hahlweg K: The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. Clin Psychol Rev 1993;13:29–43.
- Markman HJ, Renick MJ, Floyd FJ, Stanley SM, Clements M: Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4- and 5-year follow-up. J Consul Clin Psychol 1993;61:70–77.
- Miller SM, Nunnally E, Wackman D: Minnesota couples communication program (MCCP); premarital and marital groups; in Olson DH (ed): Treating Relationships. Lake Mills, Graphic, 1975, pp 21–40.
- Minuchin S: Familie und Familientherapie. Theorie und Praxis der strukturellen Familientherapie. Stuttgart, Klett-Cotta, 1977.
- Perrez M, Reicherts M: Stress, Coping and Health. A Situation-Behaviour-Approach. Theory, Methods, Applications. Toronto, Hogrefe and Huber, 1992.
- Seligman MEP: The effectiveness of psychotherapy. The consumer report. Am Psychol 1995;50:965–974.
- Thibaut JW, Kelley HH: The Social Psychology of Groups. New York, Wiley, 1959.
- Thurmaier F, Engl J, Eckert V, Hahlweg K: Prävention von Ehe- und Partnerschaftsstörungen EPL (Ehevorbereitung – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm). Verhaltenstherapie 1992;2:116–124.
- Walster E, Utne MK, Traupman J: Equity-Theorie und intime Sozialbeziehungen; in Mikula G, Ströbe W (Hrsg): Sympathie, Freundschaft und Ehe. Bern, Huber, 1977, pp 193–220.