

# Praxisnah, spritzig, ohne Fachchinesisch

## Warum Rosi Esterhammers „Schatz du nervst“ ein wichtiger Ratgeber ist

Landkreis – Scheidungsanwälte dürften von der aktuellen Buchveröffentlichung eher weniger begeistert sein. Die Corona-Pandemie verlangt uns allen extrem viel ab. Auch in der Partnerschaft können vorher ungeahnte oder verdrängte Konflikte plötzlich an die Oberfläche kommen. Dinge, die mich bisher nicht an meinem Partner gestört haben, fallen mir jetzt auf, weil man sich gefühlt 24/7 am Tag sieht. Fehlende Distanz, aufgezwungene Nähe – „dank“ Homeoffice werden viele Paare gerade jetzt auf eine harte Beziehungssprobe gestellt.

Doch was ist eigentlich so anders? Warum wird jetzt gestritten, obwohl es vorher so harmonisch war? Ist der Lockdown tatsächlich an der Beziehungskrise schuld? Oder steckt doch etwas anderes dahinter? Warum nervt mich mein Partner, den ich doch eigentlich liebe?

„Beziehungen scheitern nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Wissen.“ Buchautorin und Mediatorin Rosi Esterhammer aus dem Landkreis Ebersberg erlebt das in ihrer täglichen Arbeit immer wieder und hat

deshalb 2015 zusammen mit ihrem Kollegen Peter Kuder ein Hörbuch herausgegeben. „Schatz du nervst – wie sich Paare besser verstehen“ war ein voller Erfolg.

Jetzt in der Corona-Pandemie, wo Paare und Familie oftmals noch enger zusammenrücken müssen, ist das Thema brisanter als je zuvor. Deshalb ist Rosi Esterhammers Beziehungsratgeber „Schatz du nervst“, der ab sofort im Buchhandel in verschiedenen Print-Formaten erhältlich ist, gefragter denn je.

In diesem Buch geht es um die kleinen und großen „Aufreger“ und wie man es als Paar schafft, sich besser zu verstehen und somit auch nach vielen Jahren noch glücklich miteinander zu leben. Und vor allem nach einem Lockdown-Jahr, dessen Ende noch nicht absehbar ist. Gerade jetzt müssen wir wieder lernen, entspannter, offener und rücksichtsvoller miteinander zu kommunizieren. Was hören meine Ohren, aber was kommt tatsächlich beim mir an? Will ich etwas hören oder höre ich es tatsächlich? Was kommt bei meinem Partner an, wenn



**Rosi Esterhammer**

wohnt im Landkreis. FOTO: EZ

ich etwas sage? Wäre es nicht effektiver zu sagen „ich wünsche mir“, anstatt dem Partner ständig diffuse Vorwürfe zu machen?

Was würde es bei Ihnen auslösen, wenn Ihr Partner zu Ihnen sagt: „Schatz, es ist kein Bier mehr im Kühlschrank?“ Würden Sie es als „Sachbotschaft“ verstehen oder sich persönlich angegriffen fühlen? Ganz schnell kann es dabei zu einem womöglich unnötigen Streit führen.

Fühlen Sie sich angesprochen, wenn Sie folgenden Satz hören: „Ich verstehe, was du sagst, aber nicht, was du meinst.“?

Was empfinden Sie, wenn sich Ihr Partner mit Kopfhörern neben Sie auf die Couch setzt? Will er Sie nicht stören, oder hat er vermeintlich keine Lust, sich mit Ihnen zu be-

schäftigen? Auch dieses Beispiel zeigt, dass man sich ganz leicht etwas einreden kann, was gar nicht existiert.

Wie man hier die richtige Kommunikationsform wählt – dabei hilft „Schatz du nervst“ mit vielen praktischen Tipps und Erklärungen. Die Ebersberger Autorin Rosi Esterhammer, die sich mittlerweile deutschlandweit als systemischer Coach, Mediatorin und Trainerin einen Namen gemacht hat,

zeigt, wie man „richtig“ zuhört, analysiert und nicht alles sofort persönlich auf sich bezieht und sich angegriffen fühlt.

Als Spezialistin weiß sie aus der langjährigen Erfahrung vieler Seminare und Coachings, wie wichtig es ist, vorbeugend zu handeln, um Missverständnisse zu vermeiden. Rosi Esterhammer gelingt es, mit Humor und anschaulichen Beispielen diese sonst eher „theoretischen“ Themen einfach verständlich zu machen.

„Schatz du nervst!“ ist inklusive einem spannenden Selbsteinschätzungsbogen verfügbar als gebundenes Buch, als E-Book und auch als Hörbuch. **SIMONE WESTER**