



## Presseinformation

### Ferienalarm: die ECA warnt vor dem Sommer-Urlaub als Beziehungskiller

Ferienalarm: In Deutschland wird jede dritte Scheidung nach den freien Tagen eingereicht. Die European Coaching Association gibt Tipps und bietet eine Hotline für Paare im Urlaub.

Laut ECA (European Coaching Association) verzeichnen ihre Verbandsmitglieder nach dem Sommerurlaub eine erhöhte Nachfrage nach qualifizierten Partnercoachings: alle Paare, die gerade die gemeinsamen Ferien planen, sollten also gewarnt sein. Doppelt so lange wie daheim streiten deutsche Paare im Urlaub, so das Ergebnis einer Studie der Gesellschaft für rationelle Psychologie in München. Bei jedem fünften Pärchen fällt der Urlaubsstreit sogar derart heftig aus, dass mindestens ein Partner am Sinn der Beziehung zweifelt. Und immerhin jede dritte Scheidung wird in Deutschland nach einem Urlaub eingereicht. Die Hauptursache für den Beziehungsstress: Plötzlich haben Paare viel mehr Zeit füreinander - und sind damit schlichtweg überfordert.

Die Coaches der ECA mit Sitz Düsseldorf / Berlin unterstützen nicht nur Einzelpersonen bei der Realisierung ihrer persönlichen und beruflichen Ziele, sondern auch Paare. „Der gemeinsame Urlaub ist dann ein Risikofaktor, wenn bereits vorher eine Entfremdung eingetreten ist und damit die Beziehung ohnehin schon gefährdet ist“ sagt Partnercoach Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association. Viele Paare können nicht damit umgehen, dass sie im Urlaub so viel Zeit miteinander verbringen müssen. Die vielfältigen Strategien und Routinen, an denen Paare sich im Alltag entlang hangeln und die der Beziehung Stabilität geben, sind im Urlaub plötzlich alle ausser Kraft gesetzt. Da kann es schon mal sein, dass einem der Mensch, mit dem man in Urlaub fährt, auf einmal fremd erscheint – und man ihn im schlimmsten Fall nicht einmal mehr sympathisch findet. Und während es uns im Alltag meist gelingt, Meinungsverschiedenheiten auf bestimmte Teilbereiche einzugrenzen (Arbeit, Hobbies, Kindererziehung Freizeit), wird im Urlaub schnell

**ECA European Coaching Association e.V.**

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: [office@european-coaching-association.com](mailto:office@european-coaching-association.com) | [www.european-coaching-association.com](http://www.european-coaching-association.com)

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



das große Ganze infrage gestellt. „Partnerschaft pur“ - wer sich rechtzeitig vor den schönsten Wochen des Jahres Gedanken macht und einige simple Regeln befolgt, tut etwas für seine Erholung und für seine Beziehung. Hier dazu einige Coaching-Tipps von der ECA:

## **ECA-Coachingtipps für den harmonischen Paarurlaub:**

### **Planung ist wichtig: Seien Sie realistisch**

Hand aufs Herz: Wieviel nicht zweckgebundene Zeit verbringen Sie täglich mit Ihrem Partner? Wahrscheinlich kommen Sie auf einen Nettowert von unter einer Stunde pro Tag. Im Urlaub darf und soll das natürlich gerne mehr sein. Aber: zuviel Nähe kann schnell überfordern. Achten Sie bei der Planung darauf, dass Sie beide im Urlaub sowohl Raum für die Realisierung eigener Interessen haben als auch für gemeinsame Unternehmungen und auch über nicht verplante Zeit verfügen.

### **Ist-Zustand feststellen - Erwartungen reduzieren**

Erinnerungen an den zuletzt gemeinsam verbrachten glücklichen Urlaub sind schlechte Ratgeber. Allzu schnell neigt man dazu, die Vergangenheit zu idealisieren und übersieht, dass sich die Beziehung in der Zwischenzeit geändert hat. Wenn Sie erwarten, dass Ihr Partner Ihnen im Urlaub wieder wie einst die Wünsche von den Augen abliest, könnten Sie schnell enttäuscht werden. Besser: tauschen Sie Ihrem Partner vor dem Urlaub aus, was Sie gerne konkret unternehmen und erleben möchten und worauf Sie im Urlaub keinesfalls verzichten möchten. So werden Enttäuschungen vermieden.

### **Der Urlaub ist keine Partnerschaftswerkstatt**

Besonders anfällig für Krisen im Urlaub sind Paare, deren Beziehung ohnehin belastet ist oder die in einer von aussen verursachten Lebensumbruchsituation stecken, z.B. der Auszug der erwachsenen Kinder, Arbeitsplatzverlust- oder wechsel, Übergang in die Rente. Wer so große Aufgaben wie die Neudefinition einer Partnerschaft mit in die Ferien nimmt, spielt mit dem Feuer. Dann wird schon mal ein kleiner Urlaubskrach zum nicht bestandenen „Beziehungstest“ stilisiert und vollkommen überbewertet. Paare, die sich gegenseitig vor dem Urlaub eingestehen, dass es ungelöste Probleme gibt, setzen sich im Urlaub weniger unter Druck.

### **Raum für Entdeckungen schaffen**

Ist man erst einmal mit allen Sinnen im Urlaub angekommen und ist der Kopf dann endgültig frei von den Belastungen des Alltags, kann es sehr beglückend sein, die gemeinsame Zeit im Urlaub ganz bewusst zu genießen. Wenn Streitfallen souverän umschiff sind, kann man den Partner an seiner Seite



lustvoll neu entdecken. Sexualität und Humor, zwei Beziehungssäulen, die sich bei Alltagsbelastung schnell verflüchtigen, gilt es wieder zu entdecken.

## **Freiräume aus dem Urlaub mit in den Alltag nehmen**

Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Die einzige Möglichkeit, sich das Urlaubsfeeling zusammen mit dem Partner zu bewahren sind die kleinen Alltagsfluchten. Ihre Partnerschaft bedarf der Pflege – wenn Sie diese Lehre aus dem Urlaub mitgebracht haben, sollten sie auch bereit sein, etwas dafür zu tun. Dabei hilft die „Zeituhr“. Reservieren Sie sich täglich ein festes Zeitbudget für Ihren Partner. Schon wenige Minuten täglicher Einsatz für ihre Partnerschaft bewahrt das tiefe Verständnis füreinander, dass eine Partnerschaft ausmacht und verhindert die Entfremdung.

## **Beziehungskiller Urlaub: ECA bietet eine Hotline**

Eigentlich sollten Ferien für Entspannung und Erholung sorgen, trotzdem endet bei vielen Pärchen die Reise mit einem riesen Knall. Woran liegt das? Gerne können Sie unseren Experten Bernhard Juchniewicz (ECA) befragen. Wir vermitteln gerne Interviews und (gratis) Coachingtipps: Der Partnercoach kennt sich mit dieser Problematik aus und erklärt, was die Ursachen für solche Streitigkeiten sind und wo die Lösungen liegen.



ECA Hotline

Die ECA bietet Ihnen einen kurzfristigen, persönlichen Vermittlungsservice an, der Ihnen am gleichen Werktag oder spätestens am Tag danach einen passenden Coach für Ihr Anliegen vermittelt. Sollte ein persönliches Treffen zwischen Ihnen und Ihrem vermittelten Coach nicht in der von Ihnen gewünschten Zeit möglich sein (in der Regel kann das aber realisiert werden), vermitteln wir Ihnen zunächst ein telefonisches Coaching. Unter der Nummer 0211/323106 ist von Montag bis Freitag 9-18 Uhr die Coachvermittlung erreichbar. Oder senden Sie einfach eine e-Mail an [office@european-coaching-association.com](mailto:office@european-coaching-association.com) mit Ihrem Anliegen. Wir stehen unter Schweigepflicht. Der Vermittlungsservice ist kostenfrei.

## **Kontakt ECA:**

Christel Juchniewicz  
European Coaching Association e. V.  
Postfach 240239  
40091 Düsseldorf  
Tel. +49 (0)211 8368209  
Fax +49 (0)211 328732  
[office@european-coaching-association.com](mailto:office@european-coaching-association.com)

## **ECA European Coaching Association e.V.**

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32  
Mail: [office@european-coaching-association.com](mailto:office@european-coaching-association.com) | [www.european-coaching-association.com](http://www.european-coaching-association.com)  
ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz