

Leseprobe

Ralf Hillmann

5 Minuten Paartherapie an jedem Tag

365 Übungen und Denkipulse
aus der Paarberatung

Für Paare:
Selbsthilfe-Arbeitsbuch, Dauerkalender
und Beziehungsratgeber zur Beziehungspflege



***(Hinweis zu Paarberatung / Paartherapie)**

Paartherapie ist keine heilkundliche Behandlungsart, wie z.B. Psychotherapie. Paartherapie ist daher keine Therapie im üblichen Sinne. Sie gehört zum Bereich der nichtheilkundlichen Psychologie (Psychologische Beratung, Coaching, Training etc.) mit dem Ziel der Aufarbeitung und Überwindung partnerschaftlicher Konflikte. Auch hier im Buch ist Paartherapie gleichbedeutend mit Paarberatung bzw. Eheberatung. Paartherapie ersetzt deshalb keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und soll auch keine laufende oder bevorstehende Behandlung medizinischer oder psychotherapeutischer Art ersetzen.

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leserin, als Leser jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Copyright 2020: Hillmann, Ralf

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Autor: Ralf Hillmann

ralf-hillmann@t-online.de

Covergestaltung: Ralf Hillmann

Bildmotiv „Hand in Hand“: Tobias Schnotale

ISBN: 9783752609813

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

ÜBER DEN INHALT UND VORBEREITUNG AUF DEN INHALT

5 Minuten Paartherapie an jedem Tag

365 Übungen und Denkipulse aus der Paarberatung

Vorabinformationen und Gebrauchsanleitung

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Arbeitsbuch in Form eines immerwährenden Dauerkalenders möchte Ihnen und Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner ein alltagstauglicher, täglicher Begleiter zur Verbesserung, Auffrischung, Entwicklung und Pflege Ihrer gemeinsamen Paarbeziehung sein. Beziehungsprobleme basieren in ihrem Kern meist auf einem Mangel an Interesse, Verständnis, Respekt, Empathie, Wertschätzung, Akzeptanz, Anerkennung, Gleichberechtigung, Unterstützung etc. Dieser zeigt sich in der Regel daran, dass Paare wegen ihrer Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln des Öfteren in Streit geraten und die Gefühle von Verbundenheit und Liebe dabei immer mehr abnehmen. Anders als am Anfang der Beziehung, als jeder im jeweils anderen den idealen, nahezu perfekten Partner zu erkennen glaubte, haben beide im Laufe der Zeit damit angefangen, sich gegenseitig das Gefühl zu geben, der andere sei so, wie er ist, veränderungsbedürftig! Er bzw. sie entspricht nicht mehr den jeweils eigenen Erwartungen. Vieles wünscht man sich anders. Zudem trägt Alltagsroutine mit täglich wiederkehrenden, immer gleichen Abläufen dazu bei, dass Beziehungen im Laufe der Zeit an Reiz und Spannung verlieren. Die hier im Buch enthaltenen 365 kurzen Übungen und intervenierenden Denkipulse zielen daher ganz im Speziellen darauf ab, genau diese Mängel bewusst zu machen und ihnen entgegenzuwirken!

Für wen dieses Buch gedacht ist: Dieser Dauerkalender wurde für alle Paare entwickelt, deren Beziehungsalltag in irgendeiner Form an Intensität eingebüßt hat sowie für jene, die sich gerade auf dem besten Wege befinden, sich auseinander zu leben oder sich wegen diverser Schwierigkeiten und Probleme immer öfter miteinander zu

streiten bzw. sich über einander zu ärgern. Paare, die kurz vor dem Beziehungsaus stehen oder schon über längere Zeit massivste Probleme haben, werden vermutlich intensivere Unterstützung direkt von einem Paarberater oder Paartherapeuten benötigen! Wenn die Fronten schon zu sehr verhärtet sind, braucht es gerade zu Beginn sehr viel Fingerspitzengefühl und Fachkompetenz eines direkten Ansprechpartners, der zwischen beiden Seiten gekonnt vermitteln kann. Die 365 Anregungen, die dieses Buch für Sie bereithält, setzen voraus, dass Sie und Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner in der Lage sind, sich selbst miteinander zu beschäftigen und auseinanderzusetzen sowie sich dabei gemeinsam auf den Weg zurück zu mehr Wertschätzung, Gemeinschaft, Verbundenheit und Beziehungsglück zu begeben!

Wann Sie die Arbeit mit diesem Buch beginnen können: Ganz egal, zu welcher Zeit Sie Ihren Dauerkalender das erste Mal in den Händen halten, Sie können zu jedem Datum mit der gemeinsamen Paararbeit beginnen! Wenn Sie dann nach einem Jahr alle Übungen und Denkipulse kennengelernt und diese bearbeitet bzw. auf sich wirken lassen haben, können Sie einfach noch so viele Monate oder Jahre damit weiterarbeiten, wie es Ihnen gefällt und nützlich erscheint!

So arbeiten Sie mit diesem Buch: Bevor Sie die erste Paarübung ausprobieren oder den ersten Denkipuls auf sich wirken lassen, lesen Sie bitte zu allererst alle Informationen, die ich Ihnen zur Vorbereitung auf die gemeinsame Paararbeit im Folgenden bis zur Seite 23 zusammengestellt habe. Alles, was Sie dort nachlesen können, sind grundlegende Erkenntnisse aus meiner Tätigkeit als Paarberater. Diese dienen Ihnen als Basisinformationen, um den Inhalt, Sinn und Zweck der vielen kurzen Denkipulse und Übungen besser nachvollziehen zu können. Sobald Sie mit Ihrer Vorbereitung fertig sind, können Sie starten! Ab diesem Zeitpunkt werden Sie für jeden Tag im Jahr entweder eine kurze Übung oder einen kurzen Denkipuls vorfinden. Sie werden sehen, die Übungen erklären sich von selbst! Dazu brauche ich Ihnen an dieser Stelle keine weiteren Vorabinformationen zur Verfügung zu stellen!

Zu den Denkipulsen möchte ich jedoch vorab Folgendes erklären: Jeder Denkipuls (Denkanstoß) hat das Ziel, Sie zum Nachdenken zu bringen, um Ihnen dann nach einer gewissen Einwirkzeit Veränderungen in Ihrer Beziehung zu ermöglichen. Es können Denkipulse vorkommen, die Sie einfach nur dazu inspirieren werden, künftig achtsamer in der Kommunikation und im Umgang miteinander zu sein. Es sind Denkanstöße, die Sie vermutlich gerne hören und die keinen inneren Widerstand bei Ihnen auslösen!

Es gibt aber auch Denkipulse, die Ihnen vermutlich einen Spiegel vorhalten und die von Ihren gewohnten Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern abgewehrt werden. Wir alle sind häufig keine Weltmeister darin, uns Schwächen oder Fehler einzugestehen, geschweige denn, sie gegenüber anderen zuzugeben! Solche Verdrängungs-, Vermeidungs-, und Abwehrmechanismen setzen wir nicht bewusst ein, sondern sie werden quasi vollautomatisch aus unserem Unterbewusstsein heraus aktiv. Aus diesem Grund lautet die Empfehlung unter jedem Denkipuls immer: „Lassen Sie diesen Denkipuls einfach auf sich wirken!“ Warum ist das sinnvoll?

Wenn ein Denkipuls wie ein vorgehaltener Spiegel wirkt, ist die Gefahr groß, dass man versucht, das Spiegelbild abzuwehren! Nicht jeder, der beispielsweise den Partner oder die Partnerin respektlos, ungerecht oder sonst wie geringschätzend behandelt, ist spontan dazu in der Lage, sich das als beziehungs-schädlichen Fehler einzugestehen. Aus diesem Grund laden die Denkipulse ganz bewusst nicht dazu ein, über das, was sie dem Paar mitteilen, miteinander zu sprechen. Die Gefahr, dabei in einen Streit zu geraten, wäre sonst des Öfteren vorprogrammiert!

Zur Veranschaulichung: Angenommen ein Paar liest einen Denkipuls, der auf einen oder beide Beteiligten wie ein vorgehaltener Spiegel wirkt. Etwa weil das Gelesene darauf aufmerksam macht, dass es für eine Beziehung schädlich ist, wenn man den Partner vor anderen Leuten abschätzig behandelt. Nehmen wir ferner an, einer von beiden hat in Vergangenheit gerne mal die Partnerin oder den Partner in Anwesenheit anderer kritisiert! Der andere zeigte

solch ein Verhalten bisher nicht! Für jenen, der den anderen bereits des Öfteren vor anderen kritisierte, kann dieser Denkipuls, wie oben geschildert, wie ein vorgehaltener Spiegel wirken, in den er am liebsten nicht hineinschauen möchte. Jener, der schon des Öfteren in der Anwesenheit anderer kritisiert wurde, freut sich einfach nur über den Denkipuls, weil dieser ihm aus der Seele spricht. Die Empfehlung „Lassen Sie diesen Denkipuls einfach auf sich wirken!“ ist hier wirklich bares Gold wert. Sie bietet dem einen die Möglichkeit, den Spiegel schnell wieder zur Seite legen zu können und zu einem späteren Zeitpunkt die Kraft der Worte noch einmal auf sich wirken zu lassen. UND SIE WERDEN WIRKEN! Dem anderen wird mit dieser Empfehlung die Möglichkeit genommen, sich zu einer Bemerkung hinreißen zu lassen, die für eine Verbesserung der Beziehungslage nicht förderlich wäre. Etwa wenn er sagen würde: „Da siehst du, dass du dich mir gegenüber oft falsch verhältst. Ich hoffe wirklich, dass du das in Zukunft lassen wirst!“ Vermutlich muss ich an dieser Stelle nicht weiter erklären, warum solch ein Kommentar alles andere als zielführend wäre!

Daher gilt für die gemeinsame Arbeit mit Ihrem Paarkalender grundsätzlich Folgendes: Ganz gleich, ob Sie eine Übung oder einen Denkipuls erhalten, bitte vermeiden Sie Streitereien, Rechthabereien, Bevormundungen, Manipulationen, Rechtfertigungen, Anschuldigungen, Verallgemeinerungen, Vergleiche etc. Das sind genau die Kommunikations-Strategien, die in die falsche Richtung führen! Üben Sie auch keinen Druck aufeinander aus, etwa wenn einer von Ihnen beiden keine Lust auf eine Übung hat oder Ähnliches. Lassen Sie das einfach zu. Respektieren Sie, was der andere sich zutraut und was nicht. Für solche Fälle, in denen Sie die Übung nicht durchführen können, weil z.B. einer von Ihnen beiden nicht möchte, können Sie sich überlegen, ob Sie stattdessen eine andere Übung zusammen machen wollen. Vielleicht eine, die Sie während der Arbeit mit dem Buch bereits kennengelernt haben und die Ihnen beiden Freude macht! Gerne können Sie eine Übung aber auch nach eigenen Wünschen kreativ umgestalten. Beispielsweise kann es sein, dass eine Übung Sie dazu auffordert, sich einmal zu überlegen, wohin Sie beide heute oder in den nächsten Tagen einmal essen gehen könnten, wo Sie noch nie zuvor waren! Falls diese Übung nicht zu Ihnen passt, weil

Sie vielleicht nicht gerne außer Haus essen, oder weil Sie einfach keine Lust oder Zeit dafür haben, könnten Sie sich stattdessen überlegen, welches Gericht, das Sie zuvor noch nie probiert haben, Sie sich einmal kochen könnten. Wichtig ist im Grunde ja nur, dass jede Übung Sie dazu inspirieren kann, etwas Zeit gemeinsam zu verbringen! Falls es Tage gibt, an denen Sie keine Zeit finden, um sich einer Übung oder einem Denkipuls zu widmen, holen Sie diese am besten sobald es geht nach. Das dürfte nicht allzu schwer sein, denn in der Regel benötigen Sie für die Bearbeitung nur jeweils wenige Minuten!

Wenn Sie bereits eine Weile mit dem Buch gearbeitet haben und Sie es sich irgendwann zutrauen, die Denkipulse nicht einfach nur auf sich wirken zu lassen, sondern über diese miteinander auch respektvoll und zielführend zu reden, können Sie das natürlich gerne tun.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Weiterlesen! Sie legen damit bereits den Grundstein für Ihre bevorstehende, gemeinsame Paararbeit!

Herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

Genderhinweis

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).

Grundlegende Informationen zur Vorbereitung auf die gemeinsame Arbeit mit Ihrem Paarkalender:

Von der Verliebtheit am Anfang einer Beziehung

Frisch Verliebten erscheint die Welt bekanntlich rosarot. Durch die Verliebtheitsbrille wirkt der andere interessant, aufregend und zauberhaft. Es ist, als hätte man endlich den bzw. die Richtige gefunden. Das Glück erscheint geradezu perfekt. Und falls es etwas geben sollte, das einem am anderen nicht gefällt, geht man in dieser Beziehungsphase oft davon aus, dass der Geliebte sich noch ändern wird. Die gemeinsame Zukunft erscheint zu Beginn einfach nur vielversprechend. Verliebte stellen sich häufig nicht vor, dass die wunderbaren Gefühle irgendwann abnehmen können. Aus meiner Erfahrung als Paarberater behaupte ich: theoretisch hat jedes Paar die Chance, das gemeinsame Glück auf Dauer zu erhalten. Praktisch gelingt dies in vielen Beziehungen jedoch nicht. Der Grund dafür ist: die Unkenntnis darüber, was eine Beziehung braucht, um langfristig erfüllend zu bleiben!

Von der Unkenntnis zweier Liebenden

Vieles, was wir über die Liebe von Kindesbeinen an lernen, ist irreführend und der Sache nicht dienlich. Übertrieben sentimentale Liebesromane, herzerreißende Romantikfilme und naive Herz-Schmerz-Love-Songs zeichnen kein realistisches Bild von erfüllter Zweisamkeit. Sehr viele Menschen glauben an diese naiven Hollywood-Ideale, wo zwei Individuen quasi miteinander zu einem verschmelzen. Auch denken Menschen häufig, folgende drei Bedingungen seien die wichtigsten für das Gelingen einer Beziehung: Der andere soll ehrlich, treu und liebevoll sein. Man selbst glaubt von sich, diese Eigenschaften ohnehin mitzubringen. Welchen Freiraum zur persönlichen Entwicklung und Entfaltung man sich selbst und dem jeweils anderen zugestehen muss, damit sich Ehrlichkeit, Treue und Liebe überhaupt entwickeln und entfalten können, ist vielen jedoch nicht bewusst. Mit Erwartungen und Bedingungen, die man an den jeweils anderen stellt, kann dies jedenfalls nicht gelingen. Ebenso wenig durch Schuldzuweisungen, Streit, Manipulationen, Besserwisserei, Bevormundung etc. Aber

wodurch lässt sich eine Liebesbeziehung dauerhaft glücklich gestalten? Was ist das Geheimnis dauerhaften Glücks?

Dazu ein paar Gedanken: Was macht die erste Verliebtheitsphase oder überhaupt das Verliebtsein so ganz besonders intensiv und zauberhaft? Sie wissen es sicher selbst! Plötzlich ist da jemand, der uns genau das geben kann, was wir uns schon immer gewünscht haben. Zum einen ist hier natürlich die Rede von körperlicher Zuwendung wie Zärtlichkeit, Sex etc. und zum anderen – was noch viel entscheidender und beglückender ist – haben wir endlich jemanden gefunden, der sich für uns interessiert und uns nahe sein möchte. Da ist plötzlich einer, der uns anerkennt, respektiert, annimmt sowie interessant und attraktiv findet. Jemand, der ja zu uns sagt, Zeit mit uns verbringen möchte, uns Komplimente macht, uns mit Geschenken überrascht. Ein Mensch, der uns das Gefühl gibt, etwas ganz Besonderes zu sein, der uns aufregend und spannend findet, **WEIL WIR GENAU SO SIND, WIE WIR SIND!**

Bei solch einem Menschen fühlen wir uns angenommen, geborgen, sicher und geliebt. Nichts kann glücklicher machen! Verstärkt wird das wunderbare Gefühl der Liebe noch durch die Tatsache, dass beide in dieser Phase nur die positiven Aspekte voneinander kennen. Es scheint, als passe man perfekt zusammen. Von Unterschieden, die später einmal zu Problemen führen können, weiß man zu jener Zeit noch nichts. Es ist, als gäbe es gar nicht! Dadurch wirkt alles geradezu perfekt und euphorisierend.

Der Grund weshalb die Gefühle der seelischen Verbundenheit und des großen Glücks bei vielen Paaren dann aber irgendwann nachlassen, ist: beide Beteiligten wissen nicht, wie sich die für eine glückliche Beziehung elementaren Bedürfnisse nach Akzeptanz, Wertschätzung, Nähe, emotionaler Sicherheit, Respekt, Vertrauen, Verständnis etc. dauerhaft aufrechterhalten bzw. erfüllen lassen. Wenn die soeben genannten, sich wechselseitig bedingenden Bedürfnisse vernachlässigt werden und dem Partner stattdessen mit Erwartungen, Anschuldigungen, Bedingungen, Streitereien, Rechthabereien usw. signalisiert wird, dass **ER SO, WIE ER IST; NICHT in Ordnung ist und ER SICH ÄNDERN SOLL**, dauert es in

der Regel nicht lange, bis diese Bedürfnisse nicht mehr genug Erfüllung finden. Die Gefühle des Gesehen-Werdens, Respektiert-Werdens, Geliebt-Werdens etc. leiden und gehen mit der Zeit immer mehr verloren. Der Schlüssel für eine dauerhafte, glückliche Beziehung liegt also in ehrlicher, gleichberechtigter, wechselseitiger Anerkennung, Akzeptanz, Wertschätzung Empathie, sowie ehrlichem, gleichberechtigtem, wechselseitigem Interesse, Respekt, Verständnis etc.

Von der Basis einer glücklichen Beziehung

Wichtigste Basis-Zutat für das gemeinsame Glück ist die absolute Gleichberechtigung bzw. Gleichwertigkeit beider Beteiligten. Hiermit ist nicht gemeint, dass sich jeder zu gleichen Teilen an der Haushaltsarbeit oder Ähnlichem zu beteiligen hat. Genauso wenig geht es darum, das Einnehmen männer- oder frauenspezifischer Rollen abzuschaffen. Wenn beide sich dabei wohlfühlen, darf auch einer dominanter bzw. devoter sein als der andere. In einer Beziehung gleichberechtigt bzw. gleichwertig zu sein, bedeutet, dass die Bedürfnisse, Meinungen, Gefühle, Interessen, Wünsche, Begehren, Fähigkeiten, Unfähigkeiten, Eigenschaften, Talente, Stärken, Schwächen, Ängste und Defizite von beiden Beteiligten gleich viel Bedeutung haben und jeder auch das gleiche Recht auf deren Anerkennung bzw. Berücksichtigung hat – auch wenn diese bei beiden zum Teil sehr unterschiedlich sein können. Ferner braucht die gutfunktionierende Beziehung kontinuierliche und bewusste Pflege! Behandeln sich zwei Liebende gleichberechtigt bzw. gleichwertig, ist diese Pflege verhältnismäßig einfach. Denn wer sich selbst und den anderen als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anerkennt, begegnet sich im Umgang miteinander respektvoll, anerkennend, wertschätzend, interessiert, fair und gewaltfrei.

Zur Pflege einer Paarbeziehung gehören: die Entwicklung eines Bewusstseins für sich selbst, das die eigenen Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt; die Entwicklung eines Bewusstseins für den jeweils anderen, das dessen Bedürfnisse und Interessen anerkennt, wertschätzt und respektiert sowie die Entwicklung eines Bewusstseins für das gemeinsame WIR, das die Bedürfnisse und Interessen beider miteinander vereint. Dies ermöglicht, dass sich

überhaupt jeder vom jeweils anderen geliebt fühlen kann, und dass das Zusammensein die Bezeichnung „Paarbeziehung“ verdient.

Möglichst gleiche oder zumindest ähnliche Interessen und Lebensziele erleichtern es den beiden Beziehungspartnern natürlich, diese solide Grundlage herstellen und aufrechterhalten zu können. Zwingend notwendig sind sie jedoch nicht – zumindest nicht in jedem Fall. Nur wenn wirklich unüberwindbare Unterschiede vorliegen, kann das gemeinsame Glück nicht zufriedenstellend gepflegt und erhalten werden! Etwa wenn sich der eine Treue wünscht und der andere nicht! Beide Wünsche sind legitim und zu respektieren! Unter einen Hut kann man sie jedoch nicht kriegen! Da hilft nur eine gütliche Trennung. Jeder Streit darum wäre sinnlos und ein Zeichen dafür, dem Bedürfnis des jeweils anderen nicht mit genügend Respekt zu begegnen!

Von der Basis einer problembehafteten Beziehung

Die Hauptproblematik, auf der alle anderen Schwierigkeiten aufbauen, ist im Kern bei fast allen Beziehungsproblemen gleich. Es mangelt den Paaren hauptsächlich an Respekt, Verständnis, Interesse, Anerkennung, Wertschätzung und Empathie für den jeweils anderen und für das gemeinsame WIR. In unglücklichen Beziehungen fehlen meist die Bereitschaft, sich selbst und den anderen als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anzuerkennen, sowie die Einsicht, dass Unterschiede unter einen Hut gebracht werden wollen. Daraus folgt, dass jeder den jeweils anderen nicht so annehmen will und kann, wie er ist und dass jeder insgeheim von sich denkt, der Bessere, Klügere, Berechtigtere oder Ehrenwertere von beiden zu sein; dass beide Beteiligten kein WIR-Bewusstsein entwickeln können, welches einerseits die Bedürfnisse der Zweierbeziehung wahrt, und andererseits ermöglicht, dass sich keiner für den jeweils anderen aufgeben oder verbiegen muss. Anstelle einer Basis, auf der sich jeder vom anderen geliebt fühlt, ein guter Umgang miteinander gepflegt wird und eine glückliche Beziehung gelingen kann, hat das Paar dann eine Grundlage, die für die gemeinsame Liebe und das Zusammenleben schädlich ist.

Von Offenheit und Ehrlichkeit

Grundlegend für gemeinsames Glück ist, dass zwei Menschen miteinander über alles offen und ehrlich reden können. Wahres Vertrauen kann sich nur dann zwischen zwei Partnern entwickeln und entfalten, wenn sie sich genügend Raum für Offenheit und Ehrlichkeit zur Verfügung stellen. Es ist klar, dass niemand immer nur ehrlich sein kann. Manchmal ist es rücksichtslos, die Wahrheit zu sagen. Jedem muss also auch zugestanden werden, manchmal nicht das auszusprechen, was er wirklich denkt. In den wirklich wesentlichen Punkten des Zusammenlebens sollte man jedoch aufrichtig sein können und dürfen! Wenn es um Belanglosigkeiten geht, kann man auch mal aus Rücksicht oder weil es einem vielleicht unangenehm wäre, schweigen, anstatt sich mitzuteilen. Zum Lügen sollte man sich aber zu keiner Zeit aufgefordert fühlen müssen. Am Ende ist es gut, die Gewissheit in sich zu spüren, dem anderen gegenüber immer ehrlich sein zu können. Egal was auch passiert.

Wir alle haben jeweils unsere eigenen Bedürfnisse, Meinungen, Gefühle, Befindlichkeiten, Interessen, Eigenschaften, Werte, Wünsche, Ängste, Stärken, Schwächen etc. Wenn wir uns gegenseitig nicht genügend Raum für Offenheit und Ehrlichkeit zur Verfügung stellen, finden wir vermutlich nicht immer den Mut und die Bereitschaft in uns, uns dem jeweils anderen vertrauensvoll mitzuteilen. Wenn wir befürchten müssen, vom jeweils anderen für unser Denken, Fühlen und Handeln gerügt oder beschuldigt zu werden, wenn wir beispielsweise manchmal so sind, wie der andere es nicht nachvollziehen und auch nicht gutheißen kann, dann werden wir uns nicht zutrauen, immer offen und ehrlich zu sein. Zum einen, um uns selbst zu schützen und zum anderen, um dem anderen nicht wehzutun! Ob wir offen und ehrlich über alles reden können, hängt also immer auch vom jeweils anderen ab. Wenn wir darauf vertrauen können, dass wir über alles reden dürfen, egal was es ist und egal was wir vielleicht falsch gemacht haben, dann finden wir auch die Bereitschaft in uns, stets einander unsere Wahrheit anzuvertrauen und zuzumuten. Wenn wir hingegen befürchten müssen, für unsere Offenheit und Ehrlichkeit beschimpft und beschuldigt zu werden, werden wir die Wahrheit vielleicht lieber verschweigen.

Leider ist es in vielen Beziehungen so, dass Ehrlichkeit vom Partner nur dann als etwas Wertvolles anerkannt wird, wenn sie für ihn erfreulich ist. Ist sie das nicht, wird man für die offen und ehrlich mitgeteilte Wahrheit kritisiert. Schlimmstenfalls wird man dafür beschuldigt, abgelehnt, angebrüllt etc. und paradoxerweise sogar als unehrlich, unehrenhaft und charakterschwach wahrgenommen und beschimpft. Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit sehen anders aus!

Von Vertrauen

Menschen machen Fehler. Das ist einfach zutiefst menschlich! Es ist nicht möglich, immer alles richtig zu tun! Wenn Menschen Fehler, Dummheiten oder Unüberlegtheiten machen, werden sie jedoch leider häufig von ihrem Partner aufs Schärfste kritisiert. Häufig kommt es dann zu Vertrauensverlusten in Form von Vertrauensentzug. Doch wenn ein Mensch einen Fehler macht und dann befürchten muss, dafür von seinem Partner beschimpft und verachtet zu werden, gibt es im Grunde von vornherein kein wirkliches Vertrauen zwischen beiden. Es fehlt dann das Vertrauen, sich dem Partner zumuten und anvertrauen zu dürfen. Aber wo es kein wahres Vertrauen gibt, kann eigentlich auch keines entzogen werden. Daher ist es gut, wenn in einer Beziehung genügend Verständnis dafür existiert, dass kein Mensch fehlerfrei ist und es genügend Raum für Offenheit und Ehrlichkeit geben muss! Wir sind gut beraten, wenn wir Vertrauen nicht daran messen, wie fehlerfrei der Partner seine Versprechen einhält oder unsere sonstigen Erwartungen erfüllt, sondern viel mehr daran, ob er stets bereit ist, sich uns zuzumuten und anzuvertrauen, wenn er einen Fehler oder eine Dummheit gemacht hat. Ganz egal um was es sich handelt! Wer das hinkommt bzw. diese persönliche Reife entwickeln kann, hat allerbeste Chancen, dauerhaft eine glückliche und erfüllende Beziehung miteinander zu pflegen! Es ist sozusagen die Kür in Sachen Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit!

Von wertschätzender Kommunikation

Die allerwichtigsten Grundpfeiler, die es uns ermöglichen, miteinander respektvoll und wertschätzend zu kommunizieren,

sind: die Bereitschaft zur uneingeschränkten Gleichberechtigung bzw. Gleichwertigkeit, die Bereitschaft zu größtmöglicher, vertrauensvoller Offenheit und Ehrlichkeit, die Bereitschaft, den jeweils anderen als den Menschen anzuerkennen, der er ist sowie die Bereitschaft, bei Differenzen nicht darum zu streiten, wer Recht hat, sondern sich die Unterschiede zuzugestehen und sich gütlich zu einigen.

Um wertschätzend miteinander zu sprechen, bedarf es keiner Kommunikationstechnik, sondern viel mehr einer achtsamen Grundhaltung. Man muss zutiefst verstehen, dass zwei Menschen, die Differenzen miteinander zu klären haben, beide gleichermaßen dazu berechtigt sind, ihre eigene Meinung zu besitzen. Die eigene Meinung ist für einen selbst genauso wichtig, berechtigt und wahr, wie die Meinung des anderen für ihn wichtig, berechtigt und wahr ist. Nur wer ein gewisses Maß an sozialer Kompetenz entwickeln kann, ist in der Lage, wertschätzend mit dem Partner umzugehen!

Wer wertschätzend kommuniziert, beachtet:

- Jeder Mensch glaubt, seine Sicht sei richtig, gerechtfertigt, wahr und objektiv. Deshalb geht es darum, ein Bewusstsein für die „Brille“ zu entwickeln. Ein Bewusstsein für die eigene BRILLE und für die BRILLE des anderen!
- Konflikte entstehen durch Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln von mindestens zwei Personen / Parteien. Unterschiede sind jedoch ganz natürlich und stellen an sich kein Problem dar. Erst wenn man nicht bereit ist, einen Unterschied anzuerkennen und nach einer gütlichen Einigung zu suchen, wird daraus ein Problem. Deshalb geht es darum, sich gegenseitig Unterschiede zuzugestehen und diese zu respektieren!
- Ein Konflikt engt unsere freie Sicht auf den anderen / das andere ein. Man wird schnell misstrauisch und empfindlich. Annahmen werden dann schnell für Realität gehalten. Aus Mücken werden Elefanten. Deshalb geht es darum, achtsam für sich und den anderen zu sein und sachlich zu bleiben!

- Wir alle haben das Bedürfnis, verstanden zu werden. Jemanden zu verstehen bzw. für jemanden Verständnis zu haben, bedeutet nicht automatisch, mit ihm einverstanden zu sein. Einverstanden kann man nicht mit allem und jedem sein, aber verstehen (nachvollziehen) kann man alles und jeden, wenn man sich für die Ursachen interessiert – interessieren kann man sich immer!

Von vermeintlichen Enttäuschungen

Eine Enttäuschung beruht fast immer auf einer Selbsttäuschung! So oft höre ich in meiner Beratungspraxis Klienten klagen: „Mein Partner hat mich sehr enttäuscht“ oder „ich bin in meinem Leben schon so oft von Menschen enttäuscht worden, dass ich mittlerweile schon gar keinem mehr wirklich trauen kann“. Doch zu 95 Prozent halte ich das für einen Irrtum. Wenn Menschen von Enttäuschung sprechen, bringen sie meiner Erfahrung nach sehr häufig etwas Grundlegendes durcheinander! In den allermeisten Fällen ist es nämlich gar nicht so, dass wir von unserem Partner oder anderen Menschen enttäuscht werden. Vielmehr handelt es sich dabei um Selbsttäuschungen. Wir merken es nur nicht, weil wir nicht wirklich darüber nachdenken. Denn: wir sind es doch, die eine bestimmte Vorstellung von jemandem haben oder gewisse Erwartungen an ihn stellen. Als sei es selbstverständlich, gehen wir dann davon aus, dass der andere diesen zu entsprechen hat. Wie kommt es nur, dass wir uns für unsere Vorstellungen und Erwartungen häufig nicht verantwortlich fühlen? Warum schieben wir die Verantwortung für diese dem Partner in die Schuhe, wenn er sich nicht so verhält, wie wir es uns vorgestellt haben?

Dazu noch ein paar Gedanken: Auch wenn wir in der ersten Phase der Verliebtheit denken, wir seien dem Menschen begegnet, der perfekt zu uns passt, so ist es trotzdem immer so, dass zwei Menschen unterschiedlich denken, fühlen und handeln. Das wir von unseren Unterschieden in dieser Phase nichts wissen, ist uns jedoch nicht bewusst. Wir bemerken diese Wissenslücke nicht, weil wir sie unbewusst mit etwas auffüllen, das wir irrtümlich für Wissen halten. Und zwar füllen wir diese Lücke mit unseren Erwartungen und Wünschen, die wir an den geliebten Menschen haben. Wir

stellen uns beispielsweise vor, dass er der perfekte Partner für uns ist. Jemand, der sehr gut zu uns passt; der alles genauso sieht und empfindet wie wir; der niemals etwas tun könnte, was uns wehtut; der nur uns liebt und daran interessiert ist, uns glücklich zu machen; ja der sich für unsere Zufriedenheit verantwortlich fühlt etc. Mit diesen naiven, unrealistischen Vorstellungen, Erwartungen und Überzeugungen gehen wir häufig in eine Beziehung.

Aber: wenn unser Partner dann aufgrund seiner eigenen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ziele, Denk-, Gefühls- und Handlungskompetenzen nicht in der Lage oder auch nicht willens ist, unsere Erwartungen zu erfüllen, dann ist das sein gutes Recht. Er ist deswegen doch kein schlechter Mensch. Soll er sich denn für uns verbiegen oder gar aufgeben? Soll ER den Preis für UNSERE Erwartungen zahlen? Ist das unsere Erwartungshaltung? Unsere Erwartungen passen halt einfach nicht immer zu seinen eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen. Wenn wir ihn deswegen als schlechten Menschen abqualifizieren, müssten wir uns selbst ja auch eingestehen, ein schlechter Mensch zu sein, denn wir können genauso wenig immer nur so denken, fühlen und handeln, wie unser Partner sich das vorstellt!

Zum besseren Verständnis: WIR haben häufig UNSERE Vorstellungen und Erwartungen an andere, für die die anderen aber gar nichts können und deswegen auch nicht verantwortlich zu machen sind. Werden UNSERE Vorstellungen und Erwartungen nicht erfüllt, sollten WIR erkennen, dass WIR UNS in dem, was WIR UNS vorgestellt oder erwartet haben, getäuscht haben. WIR hatten angenommen, dass der Partner sich ganz nach UNSEREN Wünschen verhalten wird. Wenn er es dann aber nicht tut, haben WIR UNS geirrt (selbst getäuscht). WIR haben mit UNSERER Einschätzung falsch gelegen. UNSERE Selbst-Täuschung flog auf (sie wurde „ent-täuscht“). Die Erkenntnis, zu der wir kommen sollten, lautet demnach nicht wie oben geschildert: „Mein Partner hat mich sehr enttäuscht“, sondern: „Mit den Vorstellungen, die ich von meinem Partner hatte und den Erwartungen, die ich an ihn stellte, habe ich mich getäuscht, ich hatte mich einfach nicht dafür interessiert, ob er meine Vorstellungen und Erwartungen überhaupt erfüllen kann und möchte. Ich hatte einfach vorausgesetzt, dass

das, was ich mir vorstellte und ich erwartete, gut und richtig ist!“ Auch die zweite oben geschilderte Erkenntnis lautet nicht: „ich bin in meinem Leben schon so oft von Menschen enttäuscht worden, dass ich mittlerweile schon gar keinem mehr wirklich trauen kann“, sondern vielmehr: „ich habe mich in meinem Leben schon so oft getäuscht, wenn ich gewisse Vorstellungen und Erwartungen an andere hatte, dass ich mir mittlerweile schon gar nicht mehr selbst trauen kann, ob ich mit meinen Vorstellungen und Erwartungen andere überfrachte und überfordere“.

Also, warum erkennen wir häufig nicht, dass wir für unsere Enttäuschung selbst verantwortlich sind? Warum sprechen wir den anderen dafür schuldig? Drei wichtige Faktoren können sein:

Erstens: Wir alle meinen doch, dass das, was wir denken und wie wir die Dinge sehen, richtig ist. Wir halten unsere Vorstellungen und Erwartungen folglich für berechtigt. Dass andere diese erfüllen sollen, erscheint uns als richtig, ehrenwert, gerecht, moralisch korrekt etc. Werden diese vom Partner dann aber nicht erfüllt, werten wir sein Verhalten irrtümlich als falsch, unehrenhaft, ungerecht, moralisch unkorrekt etc.

Zweitens: Menschen sind häufig keine Weltmeister darin, Fehler bei sich selbst zu suchen. Einem anderen die Verantwortung zuzuschieben, geschieht oft nahezu automatisch. Das liegt an unseren biografischen Lernerfahrungen.

Drittens: Wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, bescheren uns die damit verbundenen unerfüllten Bedürfnisse immer auch unangenehme Gefühle. Weil Gefühle viel schneller in unserem Bewusstsein ankommen, als wir uns überhaupt über sie Gedanken machen können, kommen wir häufig auch gar nicht auf die Idee, noch einmal über alles genau nachzudenken. Wir vertrauen unseren unangenehmen Gefühlen, die uns zu sagen scheinen: „Dass es mir jetzt so schlecht geht, kommt nur daher, weil du nicht gemacht hast, was ich wollte! Du bist schuld daran, dass es mir jetzt so schlecht geht!“ Wer sein Gefühl hinterfragt müsste in den meisten Fällen jedoch zu folgender Erkenntnis kommen: „Dass es mir jetzt so schlecht geht, kommt daher, weil du nicht gemacht hast,

was ich wollte. Da du aber nicht verpflichtet bist, mir all meine Erwartungen zu erfüllen, trifft dich an meinem Ärger logischerweise auch keine Schuld! Ich selbst kann ja schließlich auch nicht all deine Erwartungen erfüllen! Selbst wenn ich wollte, ich könnte es nicht! Niemand kann alle Erwartungen eines anderen erfüllen! Die Verantwortung für meine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen liegt also bei mir selbst!“

Übrigens: Wer das wirklich versteht und so sehen kann, ärgert sich in der Regel schon gar nicht mehr so sehr, wenn seine Erwartungen nicht erfüllt werden. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist: Wer das wirklich versteht, wird zudem viel weniger Erwartungen an seinen Partner stellen. Was wiederum ein Zeichen für persönliche Reife, Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit darstellt! Was sich dann natürlich sehr positiv auf die Paarbeziehung auswirkt!

Wann kann man davon sprechen, dass man tatsächlich von einem anderen Menschen enttäuscht wurde? Wenn mich jemand ganz bewusst belügt bzw. mir etwas vortäuscht oder mir jemand etwas verspricht bzw. zusagt, und sich dann nicht daran hält, dann kann ich zu ihm sagen: „Ich habe auf das, was du zu mir sagtest vertraut und jetzt hast du mich enttäuscht!“ Aber Vorsicht! Jeder kann auch mal etwas vergessen oder sich nicht an etwas halten, das er zugesagt hatte. Erstrecht wenn nach der Zusage bereits viel Zeit vergangen ist. Menschen ändern sich im Laufe ihres Lebens. Es ist legitim, wenn man sich nach einer gewissen Zeit nicht mehr an etwas halten kann, was man einmal zugesagt hat, wenn sich die Umstände, Wünsche, Prioritäten und Lebensziele geändert haben! Deshalb lohnt es sich, über alles, was einem in der Partnerschaft wichtig ist, immer wieder mal neu zu kommunizieren!

Vom Schutz einer Beziehung

Eine Partnerschaft, in der sich beide Beteiligten Verbundenheit, Treue und Beständigkeit wünschen, braucht bewusste Pflege und Schutz. Beide sollten wirklich wissen, dass Verbundenheit und Treue bewusst zu kultivieren sind und das gemeinsame Glück gegen erotische und sonstige Versuchungen von außen geschützt

werden muss. Doch eine Beziehung braucht nicht nur Schutz nach außen, sondern auch nach innen.

Der innere Schutz besteht aus der Pflege der Beziehung. Wenn beide den Rahmen, also den Wert, die Basis, die Absprachen und Ziele ihrer Beziehung kennen und entsprechend bewusst miteinander umgehen, schützen sie damit das, was sie miteinander haben und aufrechterhalten wollen.

Der Schutz nach außen besteht hauptsächlich aus zwei Aspekten:

- Erster Aspekt: Beide Partner verhalten sich in der Gegenwart anderer so, dass diese erkennen können, dass beide ein Paar sind. Damit signalisieren sie Außenstehenden, dass sie sich lieben und für andere tabu sind. Beide intensivieren mit solchem Verhalten auch für sich selbst spürbar das zwischen ihnen vorhandene emotionale Band.
- Zweiter Aspekt: Beiden Partnern ist bewusst, dass es auf dieser Welt andere Menschen gibt, die man – neben dem eigenen Partner – erotisch interessant finden kann. Nicht weil man ein charakterloser oder schlechter Partner ist, sondern weil alle Menschen sexuelle Wesen sind, die Augen im Kopf haben! Das ist ganz natürlich und nicht zu vermeiden. Beiden Partnern sollte also klar sein, dass die eigene Paarbeziehung gegen potenzielle „Gefahren“ von außen bewusst geschützt werden muss. Das heißt, gegen einen kleinen Flirt oder Ähnliches ist vermutlich nichts einzuwenden, aber spätestens wenn man sich für einen Außenstehenden mehr interessiert, als es der Beziehung zuträglich ist, sollte man die Reißleine ziehen, sich zurückziehen und sich auf den Wert und den Schutz der eigenen Beziehung besinnen. Solch ein Bewusstsein bzw. diesen bewussten Schutz braucht jede Paarbeziehung!

Vom Rahmen einer Beziehung

Die persönliche Freiheit eines Singles ist eine andere, als die Freiheit von zwei Menschen, die sich als Paar begreifen und ihr gemeinsames Leben im Rahmen einer Beziehung gestalten wollen. Ein Paar, das nicht beziehungslos nebeneinanderher lebt, sondern sich wirklich als Paar begreift, weiß, dass es gewisse Rahmenbedingungen gibt, die es zu wahren gilt. Solch ein Paar hat ein entsprechend gut entwickeltes WIR-Bewusstsein. Jeder weiß für sich selbst, wer er ist, was er will und was er braucht. Aber beide wissen auch, wer der jeweils andere ist, was dieser will und braucht. Die logische Schlussfolgerung daraus ist: Im Rahmen ihrer Beziehung sind beide daran interessiert, alle Bedürfnisse, Interessen, Wünsche etc. gleichberechtigt, respektvoll, wertschätzend und einander zugewandt unter einen Hut zu bringen. Um den Rahmen der gemeinsamen Beziehung wahren zu können, muss man diesen natürlich zunächst einmal kennen. Das heißt, ein Paar sollte gemeinsam klären, welche Aspekte es sind, die den Rahmen ihrer Beziehung bilden!

Also: Was macht Ihre Beziehung bedeutend? Worin sehen Sie den Wert Ihrer Beziehung? Was sind die Gründe, warum Sie sich für Ihre Beziehung entscheiden? Wissen Sie, was Sie aneinander haben? Welche Absprachen gibt es zwischen Ihnen beiden? Auf welcher Basis (Vertrauen, Treue, Respekt, Gleichberechtigung, Anerkennung, Ehrlichkeit etc.) möchten Sie Ihre Beziehung führen? Wissen Sie welchen Schutz Ihre Beziehung braucht? Erst wenn Sie den Rahmen kennen, können Sie Ihrer Beziehung die Aufmerksamkeit und Pflege geben, die Sie braucht. Erst dann haben Sie eine Grundlage, auf der Sie wissen, was Sie sich voneinander wünschen; wo Sie sich aufeinander verlassen dürfen und wodurch Sie wahres Vertrauen wachsen lassen können. Und durch welches Verhalten Sie Vertrauen beschädigen würden! Für Eifersucht, Kontrollverhalten und viele andere Probleme, die mit einem Mangel an Vertrauen zusammenhängen, gäbe es keinen Nährboden mehr. Für die meisten anderen Probleme und Missverständnisse, die mit einem Mangel an Respekt und Anerkennung etc. zu tun haben, ebenso wenig!

Fünf Aspekte bilden den Rahmen einer Beziehung

- Aspekt Nr. 1: Ein gut entwickeltes WIR-Bewusstsein
- Aspekt Nr. 2: Die Säulen der Beziehung (Vertrauen, Treue, Respekt, Gleichberechtigung, Anerkennung, Ehrlichkeit etc.)
- Aspekt Nr. 3: Miteinander geschlossene Vereinbarungen (Grundsätzliches)
- Aspekt Nr. 4: Sonstige Absprachen (Erwartungen, Ziele, Vorstellungen, Wünsche etc.)
- Aspekt Nr. 5: Schutz der Beziehung

Nur noch einen Hinweis vorab

Gleich haben Sie alle wichtigen Vorabinformationen gelesen, sodass Sie in wenigen Minuten damit beginnen können, mit Ihrem Paarkalender zu arbeiten! Nachfolgend nur noch eine Info:

Die Beziehungs-Schatzkiste

Wenn Sie mit Ihrem 5-Minuten-Paartherapie-Dauerkalender arbeiten, werden Sie immer wieder mal zu einer Übung gelangen, die wie folgt lautet: „Welchen gemeinsamen Schatz möchten wir heute unserer Beziehungsschatzkiste hinzufügen?“ Genauso wie die Übung „FÜR WAS SIND WIR DANKBAR?“ sowie die Übung „WAS LIEBE ICH AN DIR?“, zu denen Sie auch immer wieder mal gelangen werden, ist die Übung „UNSERE BEZIEHUNGS-SCHAFTZKISTE“ eine sehr friedentiftende und heilsame Übung, mit der Sie die Gefühle von Zweisamkeit, Gemeinschaft und Nähe nähren! Nachfolgend die Anleitung zur „Beziehungs-Schatzkiste“:

Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie beide es sich gemütlich! Stellen Sie sich dann die Frage: Was alles haben wir gemeinsam Positives erlebt oder erreicht? Was alles besitzen wir? Was alles bedeutet uns viel? Alles, was Ihnen dazu einfällt, sind die Schätze Ihrer gemeinsamen Beziehung! Das können ganz kleine, aber auch ganz große gemeinsame Schätze sein! Auch kann es gut sein, dass Sie sogar negative Ereignisse als Schätze Ihrer Beziehung bezeichnen möchten, wie etwa schwere Zeiten, die Sie

gemeinsam durchlebt und die Sie zusammengeschweißt haben oder anstrengende Aufgaben, die Sie zusammen bewältigten oder Ähnliches! Sie werden staunen, was Ihnen alles einfallen wird! Überlegen Sie dann gemeinsam, wie und wo Sie die Schätze Ihrer Beziehung aufbewahren möchten! Sie können einfach alles, was Ihnen einfällt, aufschreiben und in einem Ordner sammeln. Eine sehr viel schönere Idee ist beispielsweise, eine Schatzkiste in Form eines schönen Kartons oder Ähnlichem bereitzuhalten. Sie können dann jeden einzelnen Schatz Ihrer Beziehung auf einen Zettel oder ein Kärtchen schreiben und in Ihrer Schatzkiste sammeln. Fügen Sie regelmäßig oder immer wenn Sie es möchten, weitere Schätze hinzu! Mithilfe Ihrer Schatzkiste können Sie sich immer wieder ganz leicht all Ihre Schätze ins Bewusstsein rufen und sich an Ihren gemeinsamen Reichtum erinnern!

5 Minuten Paartherapie an jedem Tag

365 Übungen und Denkipulse
aus der Paarberatung



J a n u a r

01. Januar

Denkimpuls: Vieles, was unser Partner für uns tut oder an positiven Aspekten in unsere Beziehung einbringt, halten wir mit der Zeit für selbstverständlich. Tatsächlich ist es das aber nicht! Und manches halten wir nicht nur für selbstverständlich, sondern wir bekommen auch schon gar nicht mehr mit, was an Positivem überhaupt alles vorhanden ist.

Leider empfinden wir für alles, was wir mit der Zeit für selbstverständlich halten, keine Dankbarkeit mehr. Hierfür ein Bewusstsein zu entwickeln, künftig achtsamer zu sein, genauer hinzuschauen, die vermeintlichen Selbstverständlichkeiten wieder wahrzunehmen und dafür Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen, stabilisiert jede Paarbeziehung und intensiviert das emotionale Band zwischen beiden Partnern!

(Lassen Sie diesen Denkimpuls einfach auf sich wirken!)

Ein weiterer Ausschnitt aus dem Buch:

19. Januar

Übung zur Beziehungspflege: In welchen Momenten bin ich besonders glücklich? In welchen Momenten bist du besonders glücklich?

(Nehmen Sie sich etwas Zeit und erzählen Sie sich gegenseitig, wo, wann und wobei Sie sich besonders glücklich fühlen! Lassen Sie das Gespräch danach einfach auf sich wirken!)

Ein weiterer Ausschnitt aus dem Buch:

07. Februar

Denkimpuls: Schon ein paar ganz wenige Worte der Anerkennung und kleinste Gesten der Zuneigung wirken wahre Wunder in jeder Partnerschaft.

(Lassen Sie diesen Denkimpuls einfach auf sich wirken!)

Ein weiterer Ausschnitt aus dem Buch:

15. März

Denkimpuls: Grundlegend für eine glückliche Beziehung ist eine einander wertschätzende Kommunikation! Jeder glaubt, seine Sicht sei richtig und gerechtfertigt. In der wertschätzenden Kommunikation geht es darum, ein Bewusstsein für die „Brille“ zu schaffen. Ein Bewusstsein dafür, dass jeder Mensch durch seine eigene Wahrnehmungsbrille denkt, fühlt und handelt. Ein Bewusstsein dafür, dass die Brille eines anderen für ihn genauso bedeutsam und berechtigt scheint, wie unsere eigene Brille für uns selbst auch. Zwei Menschen, die in einer glücklichen Beziehung zusammenleben, respektieren die Brille des jeweils anderen!

(Lassen Sie diesen Denkimpuls einfach auf sich wirken!)

Ein weiterer Ausschnitt aus dem Buch:

07. Juli

Übung zur Beziehungspflege: Gibt es etwas, das wir in den nächsten Tagen oder Wochen zu zweit oder sogar mit anderen feiern können? Vielleicht etwas, womit wir unsere Beziehung ehren? Beispielsweise unser viereinhalbjähriges Bestehen, den letzten gemeinsamen Urlaub, unsere Liebe, unsere gemeinsam erreichten Ziele oder was auch immer?

(Machen Sie sich gemeinsam darüber Gedanken und treffen Sie eine Entscheidung!)

Weiterer Ausschnitt aus dem Buch:

29. November

Denkimpuls: Wenn wir mit unserem Denken, Fühlen oder Handeln unseren Partner verletzen, tun wir das nicht, weil wir ihn verletzen wollen. Aufgrund unserer Individualität und unserer Unterschiedlichkeit können wir nicht immer alles genauso sehen, denken, fühlen und tun, wie der jeweils andere es sich wünscht.

(Lassen Sie diesen Denkimpuls einfach auf sich wirken!)

30. November

Monatsrückblick: Haben wir diesen Monat jeden Tag konsequent unseren Paarkalender zur Hand genommen oder zumindest versäumte Tage nachgearbeitet? Haben sich die Denkimpulse und Übungen in irgendeiner Form auf mein/dein/unser Denken, Fühlen und Handeln ausgewirkt? Welche Erkenntnisse haben wir gewonnen? Hat sich die Qualität unserer Beziehung in irgendeiner Form verändert?

(Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und sprechen Sie gemeinsam darüber!)

Ende der Leseprobe

