

# So bleibst du gelassen ...

... auch wenn dich  
dein Partner gerade nervt.

Regt dein Partner dich auf?

Kleinigkeiten führen zu schlechter Stimmung, komischen Blicken und arten schnell in Streit aus.

Streit sollte eigentlich die Fronten klären und euch näher bringen. So steht es im vergessenen Handbuch des Lebens. Wie das geht?



## 3 Schritte:

1



### **Nimm dich unter die Lupe**

Mach doch mal eine Bestandsaufnahme: Wie geht es dir in deiner Beziehung? Und wie hättest du sie gerne?

Ist alles so, wie du es dir wünschst? Oder gibt es Luft nach oben? Wie sieht deine Vision einer idealen Partnerschaft aus? Was du hier herausfindest, ist dein Stoff für Zoff.

2



### **Hör dir selbst in einer konkret ärgerlichen Situation zu**

Wie bewertest du die Situation?

Bleibst du sachlich oder fühlst du dich verletzt, wütend? Wie klingt dein innerer Dialog? Freundlich und versöhnlich oder spuckst du Feuer?

3



### **Wie erlebst du nervige Situationen in deiner Partnerschaft?**

Streitet ihr?

Streit sollte eigentlich klärend wirken. Theoretisch. Rein praktisch gehören eine ganze Reihe belastender Gefühle zum Streiten, die uns sehr aus dem inneren Gleichgewicht katapultieren können. Dann ergibt ein Wort das andere.

Mit welchen Selfcare-Tools kannst du dich selbst beruhigen? Wie wieder klar denken?

1

# Deine Beziehung

Deine **ideale Beziehung** ist:

---

---

---

---

---

Deine **aktuelle Beziehung** ist eher so:

---

---

---

---

---

Dein **glücklichster Moment** deiner Beziehung war, als ...

---

---

---

---

---

Dein **schlimmstes Moment** deiner Beziehung war, als ...

---

---

---

---

---



# Gedanken-Selfie

Ein Selfie deiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen hilft dir, über schwierige Situationen und Probleme nachzudenken.

Deine **SITUATION** - Was ist passiert?

---

---

---

---

---

**GEFÜHLE** - Wie fühlst du dich?

---

---

---

---

---

**GEDANKEN** - Was denkst du darüber?

---

---

---

---

---

**VERHALTEN** - Wie hast du dich verhalten?

---

---

---

---

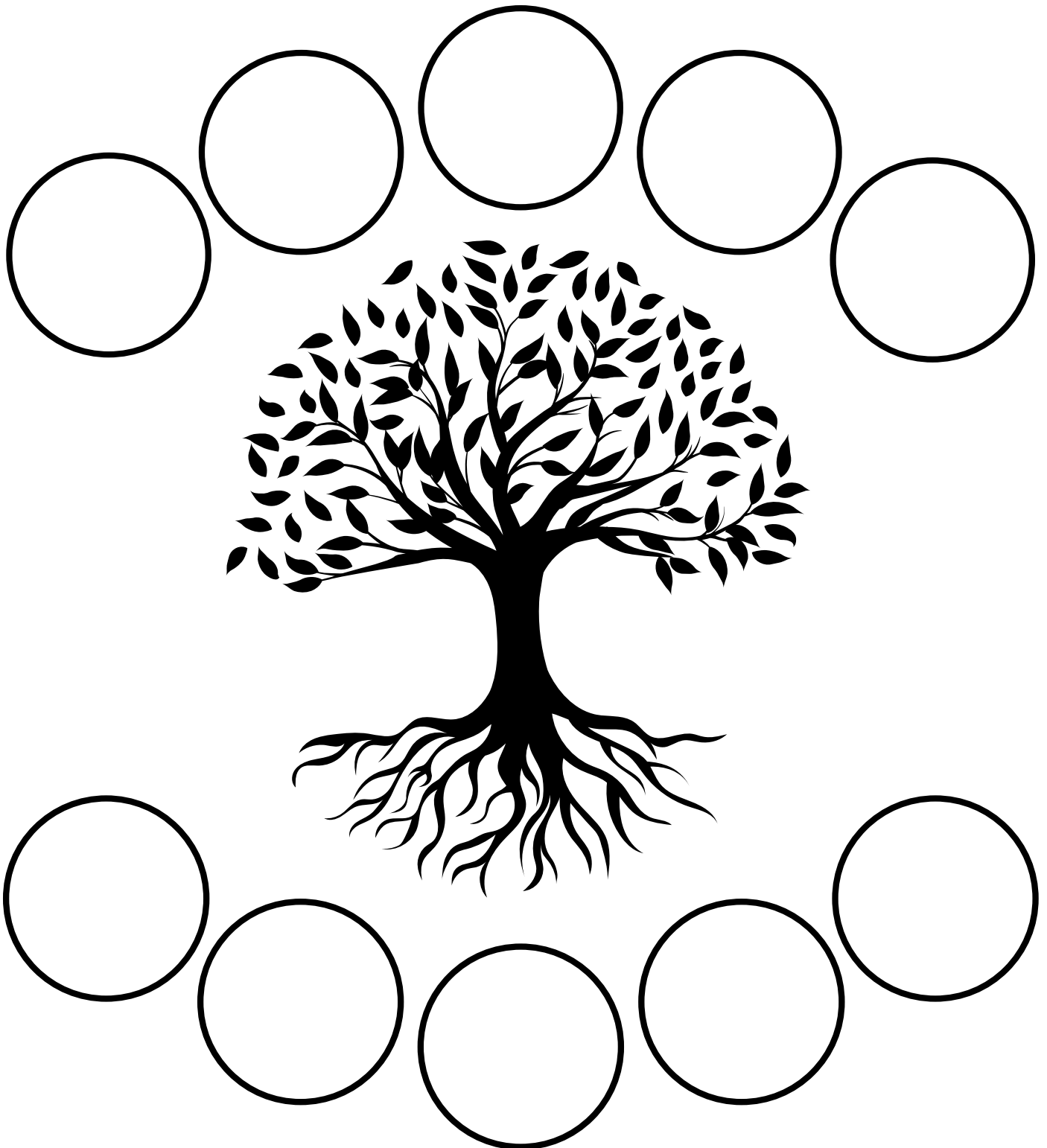
---

3

# Dein Beziehungs-Baum

Wie erlebst du nervige Situationen mit deinem Partner? Schreibe die verschiedenen Anzeichen in die Wurzeln des Baums.

Welche Selfcare-Strategien hast du, um den schlechten Gefühlen Paroli zu bieten? Schreibe das in die Blätter des Baums.



4



#### Schau dir das Video zu diesem PDF an:

Im Video erkläre ich dir, wie du am besten mit den 3 Schritten zum Streit-vermeiden arbeiten kannst.

Link zum Video: [So bleibst du gelassen, auch wenn dein Partner dich gerade nervt](#)

5



#### Mehr Tipps zum besseren Miteinander:

Es gibt meiner Meinung nach zwei wichtige Zutaten, um die Liebe in deiner Partnerschaft aufrechtzuerhalten (außer natürlich dir und deinen Partner).

In den nächsten E-Mails zeige ich dir beide.

## Du möchtest mehr - dann schau auf den Blog

Du suchst einen fundierten Blog, um schnell gute Tipps und bewährte Strategien zu finden, um wichtige Themen in deiner Partnerschaft zu verbessern? Stöbere im Blog. Dort findest du konkrete Hilfe.



[Der Blog für Liebesglück](#)



Dein Kontakt zu mir



### Praxis für Paartherapie

Vera Matt

Mail: [kontakt@paartherapeut-in.de](mailto:kontakt@paartherapeut-in.de)

Internet: <https://www.paartherapeut-in.de>

Blog: <https://www.paartherapeut-in.de/blog>