

5 Tipps, die du *heute* noch umsetzen kannst, um ab morgen eine erfülltere Beziehung zu leben

Bewährte Geheimnisse aus meiner Praxis für
Paartherapie



Was macht eine erfüllte Beziehung aus? Freiraum, Reden oder viel Sex? Wir alle beginnen Partnerschaften, als ob es um das leichteste Unterfangen der Welt gehen würde. Viele Beziehungen scheitern jedoch. Was machen glückliche Paare anders?

5 Tipps für Glück in der Liebe



Unterstützung

Glückliche Paare halten als Team zusammen, im Alltag und auch in schwierigen Situationen. Sie stehen sich bei Sorgen und Problemen bei und unterstützen sich. In glücklichen Partnerschaften können sich beide in allen Lebenslagen auf einander verlassen. Das fördert Stabilität und unerschütterliches Vertrauen.

Unterstützung und Hilfsbereitschaft zeigen sich auch durch kleine Gesten:

- einander zuhören
- sich unliebsame Arbeiten abnehmen
- den Morgenkaffee ans Bett bringen
- fragen, wie es geht
- eine gewisse Angleichung der Lebensgewohnheiten.

Was kannst du heute tun, um deinen Partner zu unterstützen?

2



Bestätigung

Hand aufs Herz, wieviel Lob und Anerkennung, wie viele Komplimente sprichst du aus, wenn du in einer längeren Partnerschaft bist? Wie oft sprichst du deinem Partner Mut zu?

Bestätigung muss nicht immer durch Worte ausgedrückt werden. Aufmunternde Gesten, lächeln, zunicken kommen oft genauso gut an.

Dinge, die der andere für uns tut, nehmen wir oft als selbstverständlich. Doch wie fühlt sich jemand, der stundenlang in der Küche, Werkstatt oder im Garten war, wenn die Mühe völlig unkommentiert bleibt?

Achtung, bitte überschütte deinen Partner nicht plötzlich mit Komplimenten. Das kann gekünstelt wirken und geht nach hinten los.

Humor und intensiver Austausch im Gespräch werden in meiner Praxis immer als Ausdruck von echtem Interesse gewertet und allzu häufig vermisst!

Was kannst du heute tun, um deinem Partner zu zeigen, dass du ihn wahrnimmst?

3



Überraschung

Der Volksmund sagt, kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Warum also dem Partner nicht hin und wieder eine kleine Überraschung bereiten?

Das muss nicht immer das sprichwörtliche Geschenk sein. Der Lieblingsjoghurt, ein "Ich liebe dich"-Zettelchen oder das Planen eines Kino- oder Theaterbesuchs sind nur einige wenige der Dinge, die du tun kannst, um deinen Partner zu überraschen.

Wie kannst du deinen Partner heute überraschen?

4



Gemeinsame Zeit

Als Paar exklusive Zeit miteinander zu verbringen, ist für viele zu einer Rarität geworden.

Eine gemeinsam wirklich kostbare Zeit miteinander zu verbringen, setzt voraus, dass jeder genug Freiräume für sich selbst hat.

Paare, die in Symbiose auf einer selbstgeschaffenen Insel leben, verblassen leicht. Der Gegensatz macht den Unterschied.

Lebt ihr miteinander, statt nebeneinander! Das bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, in der du deinem Partner deine volle und ungeteilte Aufmerksamkeit widmest.

Auch bei diesem Tipp zählen kleine Gesten:

- Augenkontakt im Gespräch halten
- nichts nebenbei machen
- ausreden lassen, genau hinhören
- Körpersprache und damit verbundene Hinweise wahrnehmen
- keine wertenden oder abwertenden Kommentare, sondern nachfragen. Was bewegt den anderen wirklich?
- redet über eure Gefühle

Das führt zu dem wunderschönen Gefühl, mit dem anderen verbunden zu sein.

Wie oft entsteht Streit, weil man sich genau diese Punkte so dringend ersehnt!

Streit ist oft ein Hilferuf, um Nähe und Aufmerksamkeit des Partners zu erlangen.

Gemeinsame Zeit miteinander so zu verbringen, dass sie zu einer erfüllteren Beziehung führt, ist ganz leicht.

Zeige deinem Partner, dass du gerade mit Leib und Seele, Haut und Haar im Hier und Jetzt bei ihm bist.

Wie gesagt, das gelingt am besten, wenn es eine Balance zwischen gemeinsamer Zeit und der Zeit nur für sich alleine gibt.

Was kannst du heute tun, um gemeinsame Zeit mit deinem Partner exklusiv und kostbar zu gestalten?

5



Zärtlichkeit und Sexualität

Berührungen, Sex und Zärtlichkeiten sind der direkteste Ausdruck der Liebe, den wir kennen.

Wir alle sehnen uns danach, dass unser Partner seine Hände ausstreckt und uns berührt. Nicht immer ist damit Sex gemeint. Die meisten Sexprobleme entstehen nicht, weil die Technik nicht gut ist, sondern weil sich der Partner nicht berührt fühlt.

Wie kannst du deinen Partner heute berühren?

Du möchtest mehr - hier gibt es mehr !

Zeitungen und Zeitschriften, Radiosender und auch das Fernsehen haben mich als Expertin interviewt, wenn es um Liebe und um Partnerschaft ging. Das meiste davon kannst du jederzeit in meinem Blog nachlesen.



Hier gehts zu meinem Blog

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



Dein Kontakt zu mir

Praxis für Paartherapie
Vera Matt
Sonnenstr. 49
14612 Falkensee

Telefon: 03322 - 121 444 6
Mail: kontakt@paartherapeut-in.de
Facebook: Beziehungskiste Vera Matt
Internet: www.paartherapeut-in.de

Über mich

Ich bin ich selbstständige Paartherapeutin. Seit 2000 führe ich eine Praxis für Coaching und Paartherapie. Begonnen habe ich in Stuttgart, viele Jahre war ich in Berlin, jetzt findest du mich rund um die Uhr im Internet.

Paartherapeutin bin ich aus Leidenschaft. Mit Menschen sprechen, Menschen verstehen, erkennen, was in ihnen vorgeht und helfen - das hat mich mein Leben lang begleitet.