
Tipps für sofortige Besserung der Beziehung

Dicke Luft mit dem Partner? Das hat jeder schon mal erlebt und tut weh. Es herrscht Funkstille oder Aggression - schon wieder.

Schon oft erlebt und Vieles versucht, um endlich wieder eine glückliche Paarbeziehung zu spüren?

Aber nichts hat geklappt?

So geht es nicht mehr weiter, Sie sehen aber auch keine Lösung des Problems?

Dann ist eine Option, die Beziehung zu beenden.

Oder Sie versuchen mal was Neues.

Hier 5 Tipps, damit die Paarbeziehung schnell wieder besser wird.

Sagen und zeigen Sie Ihrem Partner, dass er was Besonderes für Sie ist (dass Sie ihn lieben) - aber in seiner Sprache

Bewunderung, Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Partner zeigt, wie wichtig er mir ist (und steigert gleichzeitig seinen Selbstwert).

Warum ist uns in der Paarbeziehung das Thema Treue so wichtig?

Und warum tut es so weh, wenn es nicht so ist?

Durch die Treue zeigt uns der Partner, wie wichtig die Beziehung zueinander ist. So wichtig, dass er sogar auf alle anderen verzichtet.

Er ist der Einzige!

Das fühlt sich gut an und ist ein Beweis seiner Wertschätzung dem anderen gegenüber.

Früher dachte ich, wenn ich meiner Freundin die Reifen wechsle oder das Auto repariere, wäre das ein sicheres Zeichen, dass ich sie liebe. Das kam bei ihr aber leider nicht so an. Dieses Zeichen der Liebe hat sie nicht verstanden. Ich verwendete die falschen "Worte".

Übung:

1. Finden Sie zehn Punkte, die Ihren Partner besonders machen, die Sie an ihm toll finden, die er gut kann!
2. Sagen und zeigen Sie es ihm, am besten täglich!
3. Loben Sie Ihren Partner in Gegenwart anderer!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.
8.
9.
10.

Übung:

Mit welchen kleinen Gesten kann ich im Alltag meinem Partner ein Zeichen der Wertschätzung geben?

1. Kleine Zettel verstecken
2. Rose in den Scheibenwischer
3. Lieblingsgericht kochen
4. Wertschätzendes Lächeln schenken
5. Lob aussprechen
6. Kleine Geschenke wie ein Lieblingsbuch
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Das Wichtigste in der Partnerschaft - das Gespräch

Über Kommunikation gäbe es sehr viel zu sagen und auch zu lernen.

Am wichtigsten finde ich, es zu TUN.

Überlegen Sie sich mal, wie viel Zeit Sie in den letzten Tagen miteinander verbracht haben und miteinander gesprochen haben - als Paar.

Zweisamkeit ist dafür auch ein passendes Wort.

Die Tage rennen nur so dahin, und der Alltag macht sich breit.

Studien zeigen, dass Elternpaare im Durchschnitt nur 35 Minuten pro Woche miteinander sprechen. Und das oft nur über die Logistik im Alltag, also nicht wirklich über persönliche Dinge.

Wer nicht sehr achtsam ist, vergisst die Zweisamkeit.

Wenn wir dann miteinander sprechen, sind es meist Vorwürfe, die wir dem anderen an den Kopf klatschen. Das trennt.

Übung:

Nehmen Sie sich täglich 20 Minuten Zeit für ein gemeinsames Gespräch als Paar.

Eigentlich sind 20 Minuten nicht viel, die können aber schnell mal sehr lange werden.

Tipps dazu:

- Schauen Sie dem Partner beim Gespräch in die Augen!
- Wenn der Partner spricht, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei ihm! (Kein Handy)
- Hören Sie genau hin, was den anderen bewegt und achten Sie auf die Körpersprache!
- Lassen Sie den Partner aussprechen! (Keine Unterbrechungen)
- Vorwürfe sind tabu, versuchen Sie es mit Wünschen!
- Ein Timer kann am Anfang sehr hilfreich sein.

Langeweile in der Beziehung

Irgendwann, nach der Verliebtheitsphase, beginnen die Gewohnheiten.

"Gehen wir heute (wieder) zum Italiener oder zum Asiaten?"

Alle Geschichten sind schon erzählt, keine Überraschungen mehr, **es wird schnell langweilig.**

Paare brauchen nicht nur "angenehme" Aktivitäten, sie brauchen vor allem auch **aufregende** Aktivitäten.

So werden die Schmetterlinge im Bauch wieder spürbar.

Forscher verglichen in einer 10-Wochen-Studie bei Paaren die Wirkung zwischen angenehmen und aufregenden Aktivitäten.

Die „Angenehmen“ verloren!

Paare, die Spannendes unternommen haben, zeigten eine signifikante Steigerung der Paarzufriedenheit im Vergleich zur "angenehmen" Gruppe.

Warum war das so?

Das gute Gefühl, etwas Spannendes zu erleben, wird verbunden mit der Person, mit der wir es erleben - mit dem Partner. :-)

Übung:

Unternehmen Sie gemeinsam etwas Aufregendes.

Gehen Sie Tanzen, in den Kletterseilgarten, schauen Sie statt einer Doku einen Horrorfilm oder einen spannenden Thriller an, lernen Sie gemeinsam Neues, ...!

Aufregendes, das wir gemeinsam machen können:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Gemeinsame Lustige Erlebnisse

Paare, die sich an gemeinsame Ereignisse erinnern, bei denen sie gelacht haben, sind zufriedener in ihren Beziehungen.

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam über lustige gemeinsame Erlebnisse zu sprechen?

Übung:

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner nach lustigen Erlebnissen und betonen Sie Ihre Ähnlichkeiten.

Ist der Partner gerade nicht bereit, geht es auch alleine.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Ich und mein persönliches Wachstum

Paare bestehen immer noch aus zwei Individuen.
Sie werden nicht eins, verschmelzen nicht.
Das gibt es nur in Hollywood ;-)

Das Beste, was Sie machen können ist, sich um sich und Ihr persönliches Wachstum zu kümmern. Das haben Sie selber in der Hand.
Denn eine Paarbeziehung gelingt umso leichter, je besser man mit sich selber zurecht kommt.
Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Leben gut leben!

Was kann man tun?

- Lösen Sie Ihre inneren Blockaden!
- Kümmern Sie sich um Ihren Selbstwert!
- Pflegen Sie soziale Kontakte!
- Lernen Sie, mit Ihren Ängsten umzugehen!
- Lassen Sie es sich gut gehen und genießen das Leben!
- Planen Sie Ihre berufliche Zukunft und übernehmen Sie die Verantwortung dafür!
- Heilen Sie traumatische Erlebnisse (alte Wunden) aus der Vergangenheit!
- Versöhnen Sie sich mit Ihrer Vergangenheit! (Eltern, Ex-Partner, ...)

Fragen oder Wünsche? Ich freue mich über Ihre Nachricht!

Ihr Manfred Huber :-)

Rufen Sie mich gerne in meiner Praxis an:

Telefon: +49 (0) 8071 / 922 53 53

Alternativ können Sie mir auch gerne ein Email schicken an

Manfred@Huber-Hypnose.de

<https://www.huber-hypnose.de/>

Manfred Huber

Heilpraktiker für Psychotherapie