



CLAUDIA MACCHINETTI

## **12 TIPPS FÜR EINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG**

Um den Redefluss nicht zu blockieren, habe ich mich für die «alte», männliche Form entschieden.

# TIPP 1

## Verliebe dich wieder in deinen Partner

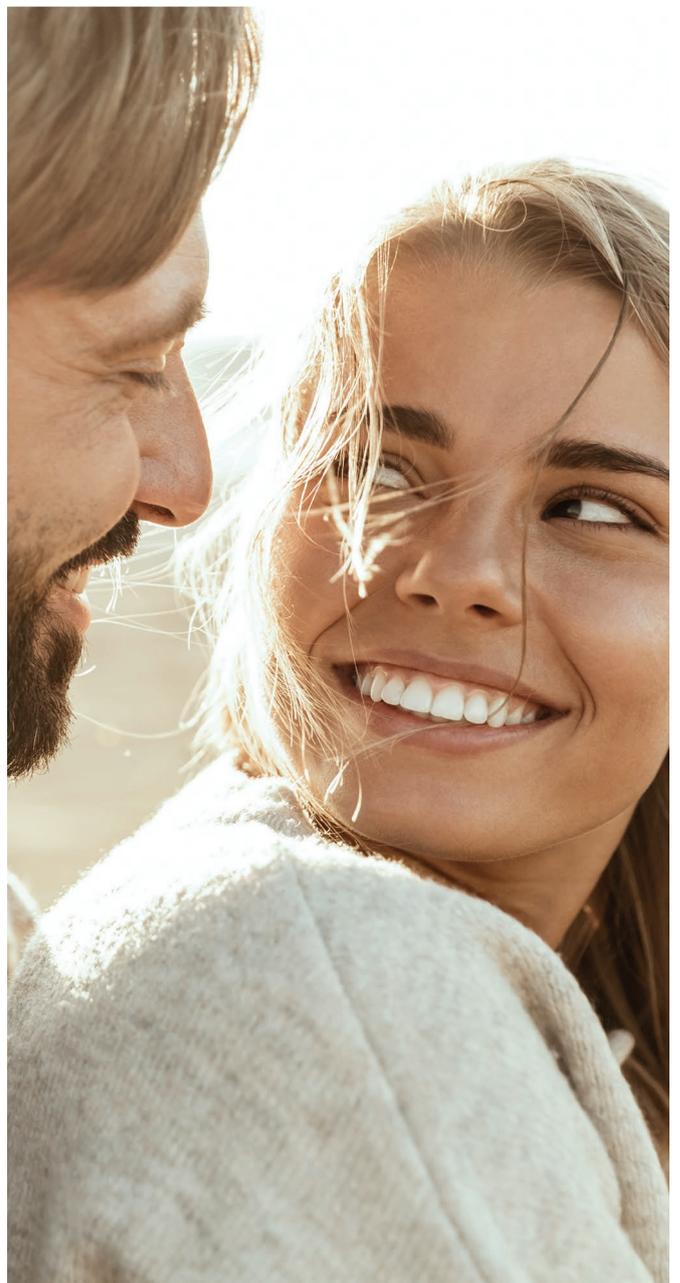
Erinnere dich:

Wie war es, als ihr euch zum ersten Mal getroffen habt? Wie fühlte sich der erste Kuss an? Was schätztest du ganz besonders an deinem Partner? Warum wolltest du mit ihm zusammen sein?

Fühle nach:

Wie wäre es ohne deinen Partner? Was würdest du vermissen? Wie würde sich dein Leben verändern? Wofür bist du besonders dankbar, dass es deinen Partner gibt?

Wenn du glaubst, dich gefühlsmässig von deinem Partner entfernt zu haben, ist es eine gute Übung, dir täglich vor dem Einschlafen Gedanken zu machen, was du an ihm schätzt und liebst.



# TIPP 2

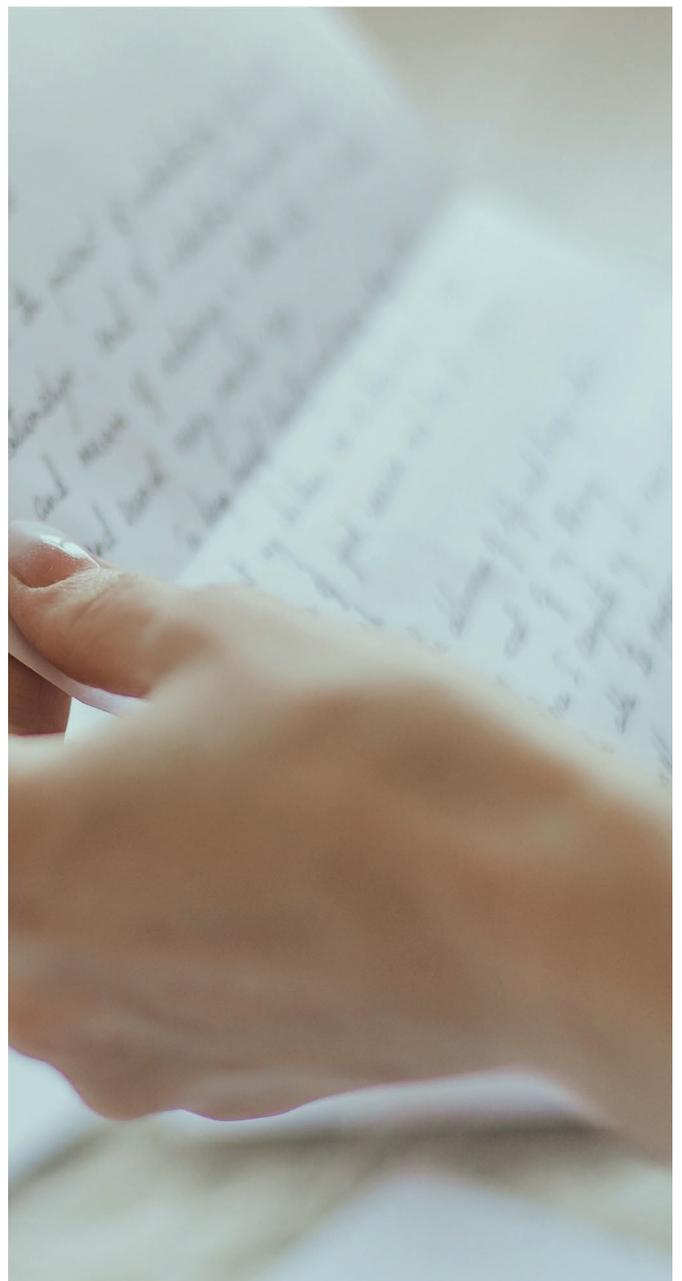
## Nutze die Kraft der Wertschätzung und „versprühe“ Komplimente

Komplimente aussprechen und Wertschätzung gegenüber deinem Partner zeigen, stärkt deine Beziehung.

Falls du Schwierigkeiten hast, Komplimente auszusprechen, dann schreibe einfach liebevolle WhatsApps oder Briefe.

Der Partner sollte nach einer langen gemeinsamen Zeit wissen, dass er immer noch geschätzt und geliebt wird. Kämpfe dagegen an, alles Positive als Selbstverständlichkeit anzusehen.

Nutze ein Leben lang die Kraft der Komplimente und Wertschätzung!

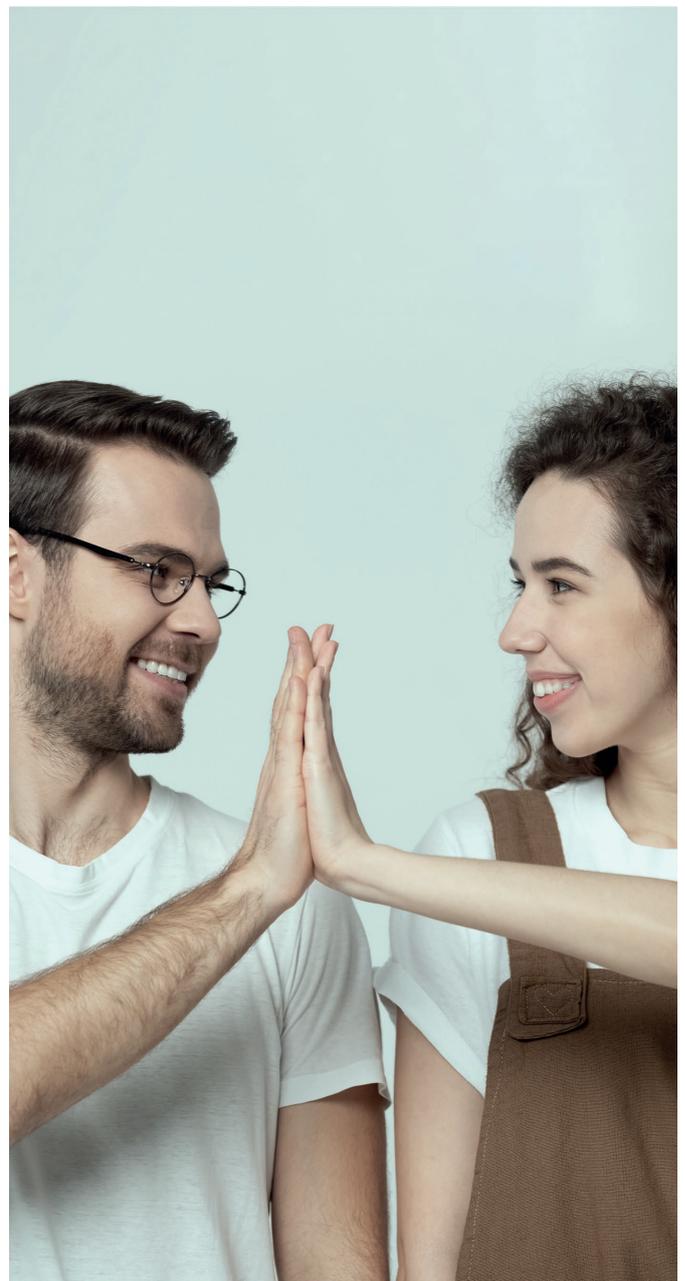


# TIPP 3

## Findet Lösungen

Die Herausforderungen im Alltag können Beziehungen stark belasten. Konzentriert euch vor allem auf Lösungen und bleibt nicht in der Opferrolle oder Negativität stecken.

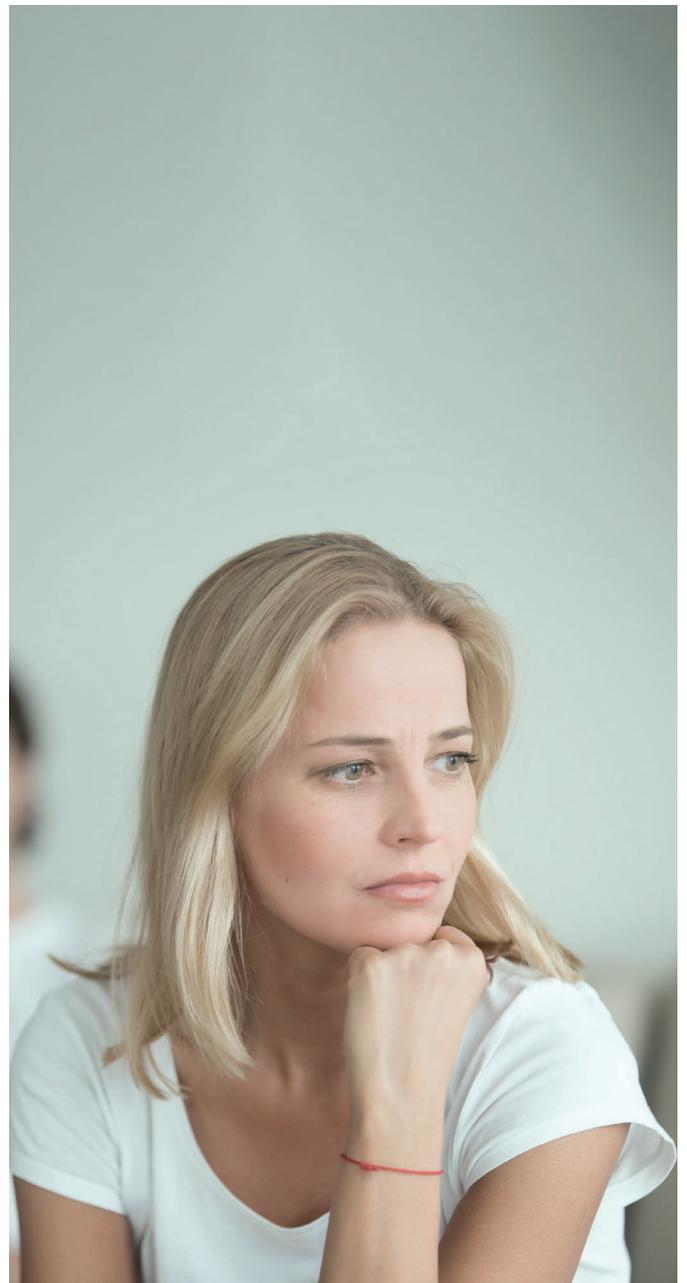
Es gibt für jedes Problem mehrere Lösungen. Aber diese erfordern sehr oft ein Umdenken. Fragt euch immer wieder: Wie können wir unsere Situation verbessern? Wie können wir unser Leben verschönern? Wie können wir unsere Beziehung stärken? Was brauchen wir, um glücklich zu sein? Wer könnte uns helfen?



# TIPP 4

## Überprüfe Illusionen

Lebe nicht in der Illusion, mit einem anderen Partner wäre alles besser. Du hättest einfach andere Vor- und Nachteile mit ihm. Widerstehe der Versuchung, davonzulaufen, wenn es schwierig wird. Bei Menschen, die du frisch kennengelernt hast, ist es einfach, positive Dinge zu entdecken. Aber garantiert haben auch diese Menschen schwierige Seiten. In unseren Träumen ist es ganz einfach, uns den perfekten Partner zu erschaffen. Du bist nicht perfekt, dein Partner ebenfalls nicht. Dies ist die Realität, und mit der Realität müssen wir lernen, umzugehen!



# TIPP 5

## Das wöchentliche Beziehungsgespräch

Plant wöchentlich Zeit ein für ein gemeinsames Beziehungsgespräch. Dies kann bei einem Glas Wein sein, in der Badewanne, bei einem Spaziergang in der Natur usw.

Teilt dabei zuerst euer Wohlbefinden mit. Wie fühlt ihr euch zur Zeit? Was läuft gut, was liegt auch auf dem Magen?

Danach fragt ihr euch: Wie geht es weiter? Vielleicht plant ihr zusammen die nächste Woche. Was ist wichtig und muss unbedingt erledigt werden? Oder ihr sprecht über zukünftige Projekte wie Reisen, Babyplanung oder die gemeinsame Freizeit, Wohnsituation usw.

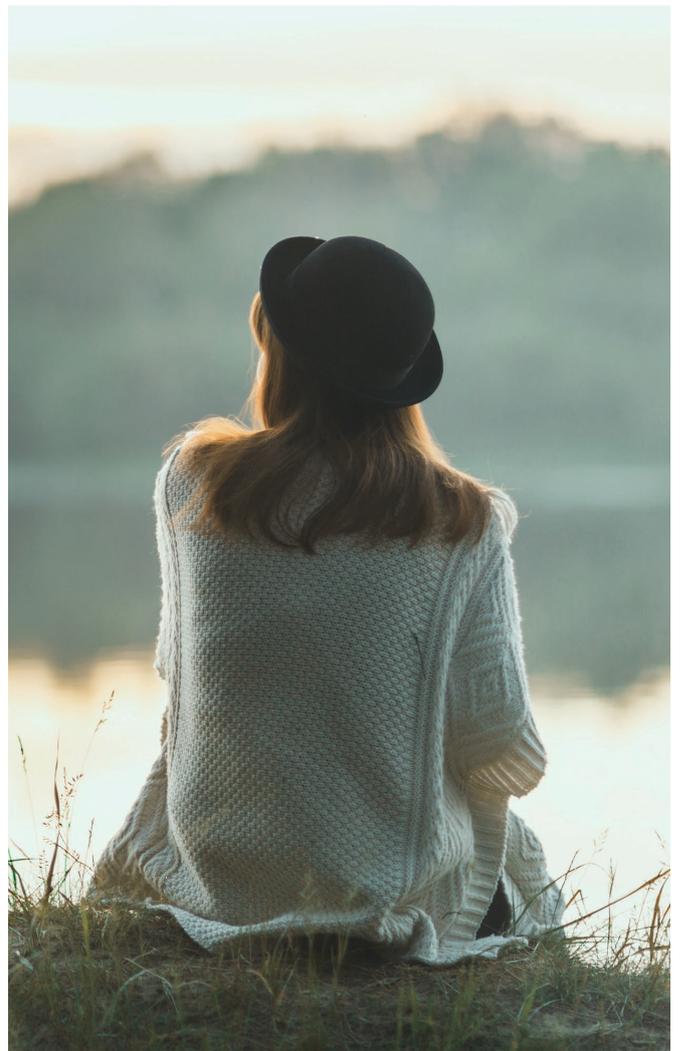


# TIPP 6

## Emotionale Ausbrüche

Verliert dein Partner die Kontrolle über sein Handeln, macht er Beschuldigungen, wird sehr ungeduldig, fängt er an zu weinen, schweigt nur noch oder schreit usw., versuche, in diesen Momenten so wenig wie möglich persönlich zu nehmen. Diese Emotionen entstehen, wenn uns jemand auf einen wunden Punkt drückt aus der Vergangenheit.

Unterbrecht hier das Gespräch, bis ihr euch beide wieder beruhigt habt; vielleicht schläft ihr zuerst einmal darüber. Sucht jedoch unbedingt erneut das Gespräch über dieses Thema.



Macht euch bewusst, welche Verletzung aus der Vergangenheit diese Reaktionen hervorrief. Versucht nun, den Sachverhalt „nüchtern“ zu betrachten. Jeder braucht seine individuelle Zeit, um sich zu beruhigen!

# TIPP 7

## Überanpassung gehört nicht in glückliche Beziehungen

Überanpassungen entstehen aus einer tiefen Angst heraus, den Partner zu verlieren, weil wir nicht genügen und uns minderwertig fühlen. Vielleicht haben wir dieses Verhalten unseren Eltern abgeschaut oder wir glauben, Überanpassung sei das Gleiche wie „sehr nett sein“.

Wenn du dich zu sehr anpasst, dann erlischt mit der Zeit dein inneres Leuchten. Die Beziehung mit dir wird langweilig, der Zauber der „Magie des Andersseins“ ist verschwunden.

Es geht dir nicht gut, du fühlst dich zunehmend schwächer, weil du nicht du bist und dich so nicht angenommen fühlen kannst.



Überprüft immer wieder, ob ihr euch in bestimmten Situationen authentisch verhaltet. Überprüft auch, ob der andere sich vielleicht zu sehr anpasst. Es geht immer darum, einen Mittelweg zu finden, aber dabei sich selbst treu zu bleiben.

# TIPP 8

## Unterschiedliche Bedürfnisse auch bei „Kleinigkeiten“ ins Gleichgewicht bringen

Grund zu Streitigkeiten geben oft folgende Kleinigkeiten: Wie soll der Kühlschrank eingeräumt werden, wie weit geht das Trennen von Abfällen, wie sauber muss die Küche sein, wo liegen getragene Kleidungsstücke in der Nacht und vieles mehr. Auch diese kleinen unterschiedlichen Bedürfnisse verdienen Beachtung und müssen als Unstimmigkeiten respektiert werden. Daraus werden Diskussionen entstehen, und es müssen Lösungen gefunden werden, mit denen beide Partner leben können.



Vielleicht schreibt ihr auf ein Blatt Papier, was sich jeder wünscht, und welche Bedürfnisse vorhanden sind. Dabei nehmt ihr keine Rücksicht auf den Partner. Danach vergleicht ihr das Aufgeschriebene und sucht nach einem Mittelweg, sodass mit der Lösung ein Gleichgewicht entsteht.

# TIPP 9

## Gemeinsame Zeit reservieren

Hast du auch das Gefühl, dass die Zeit sehr schnell vorbei geht? Kaum hat die Woche begonnen, ist es schon wieder Freitag. Gerade haben wir noch am Silvester angestossen, und jetzt sind wir bereits wieder mitten im Jahr?



Der Alltag holt uns ein. Es gibt so viel zu erledigen. Der Beruf, die Kinder, die Schule, Ausbildungen, Weiterbildungen, Einkaufen, Mahlzeiten, Haushaltarbeiten, dann noch die Freizeitgestaltung, Ferien vorbereiten, Einladungen usw.

Da kann es schnell passieren, dass die Zeit, nur mit dem Partner allein, zu kurz kommt.

Reserviert euch gemeinsame Zeit für „schöne Momente“, nur zu zweit, zum Abschalten und Erholen.

Zum Beispiel ein romantisches Essen, Kinobesuche, Theatervorstellungen, Picknicks, gemeinsame Wanderungen, Wellness usw.

Wichtig ist, dass ihr euch Zeit nehmt, nur für euch beide und dieser Angelegenheit eine hohe Priorität zuordnet.

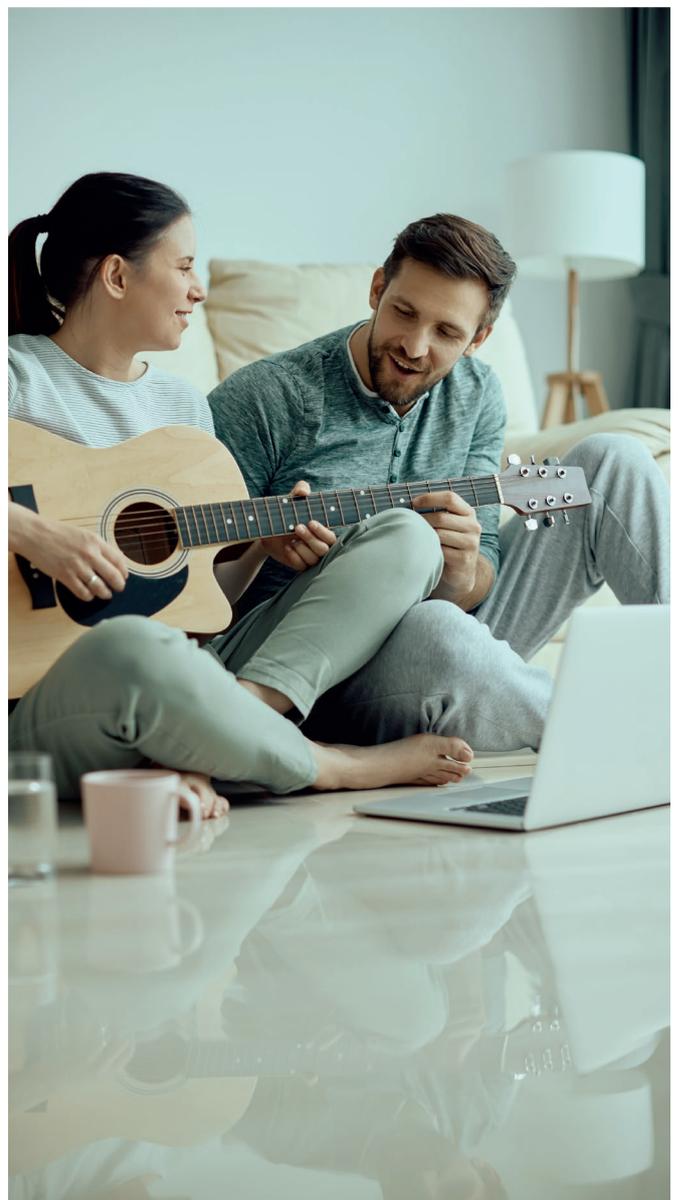
# TIPP 10

## Lerne von deinem Partner

Dein Partner ist dir in vielen Bereichen überlegen. Du bist in anderen Bereichen stärker als dein Partner. Dies ist völlig normal! Diese Tatsache ist vielen nicht bewusst. Es gilt, ganz genau hinzuschauen. Auch wenn es nicht so wirkt: Zu einer starken Frau gehört immer ein starker Mann. Und natürlich umgekehrt!

Lerne von deinem Partner. Sei offen für seine Ratschläge und seine Meinungen. Hinterfrage seine Antworten und sage nicht einfach „Nein“ oder „Ja“. Lass dir Zeit, vielleicht übernimmst du einen Teil seiner Ideen. Freue dich darüber, dass du einen intelligenten, hilfsbereiten Partner hast.

Vier Augen sehen mehr als zwei.  
Gemeinsam seid ihr stärker und könnt mehr erreichen als allein!



# TIPP 11

## Küssen, küssen, küssen

Beginnt den Tag immer mit einem Kuss.

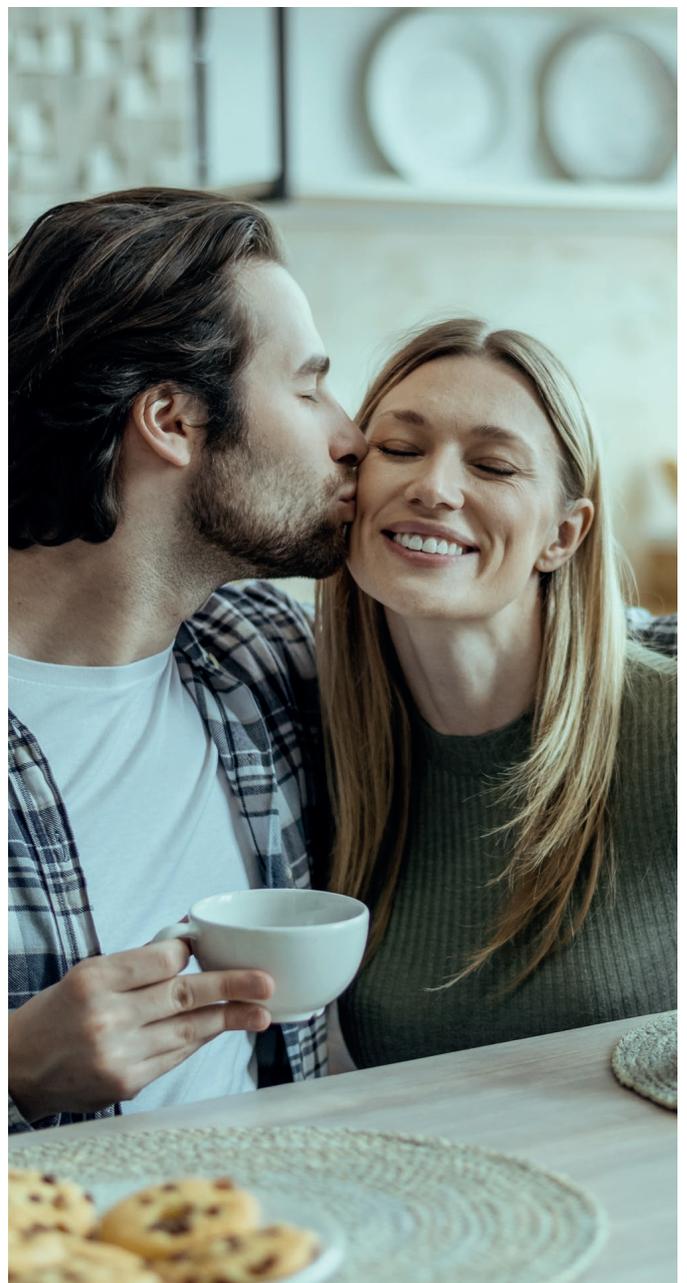
Küsse deinen Partner, wenn du gehst oder nach Hause kommst.

Gib deinem Partner einen Kuss, wenn du ihm begegnest. Geize niemals mit Küssen.

Das gleiche gilt für Umarmungen. Umarme deinen Partner so oft wie möglich.

Kuschelt miteinander auf dem Sofa. Halte die Hand deines Partners beim Spazieren.

Seid euch körperlich Nahe, nebst der Sexualität, ein Leben lang.



# TIPP 12

## Ihr seid einzigartig als Paar

Vergleicht euch nicht mit anderen Paaren. Jede Beziehung ist ein Unikat. Lebt und geht euren ganz persönlichen Liebesweg!

Es gibt Bereiche, in denen andere Paare euch inspirieren können. Findet heraus, was für euch beide richtig ist und macht eure eigenen Erfahrungen.

Claudia Macchinetti

