

A romantic scene of a man lifting a woman into his arms. They are silhouetted against a vibrant sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a warm orange and red glow. The background shows a line of trees and the calm surface of the water reflecting the sky.

23 erprobte Tipps für das Gelingen einer erfüllten Partnerschaft

So finden Sie wieder zum gemeinsamen Glück.

Krisen sind Chancen die, wenn sie genutzt werden, die Liebe in einer Partnerschaft vertiefen.

Persönliches Wachstum ist die Folge.

Inhaltsverzeichnis

- | | | |
|----|---|-------|
| 1. | Vorwort: Paarbeziehungen heute | 03 |
| 2. | 11 Dinge, die Sie in einer Paarbeziehung unbedingt vermeiden sollten. | 04 |
| 3. | 12 Schritte: So finden Sie wieder zum gemeinsamen Glück. | 05-06 |
| 4. | Nachwort | 06 |



Paarbeziehungen heute



Eine Partnerschaft, aufgebaut auf Ehrlichkeit, Gemeinsamkeit, Liebe und Respekt, ist eine Basis für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben.

Das eigene Wohl, das der Kinder und unser beruflicher Erfolg werden hiervon mitgetragen.

In der heutigen Zeit beobachten wir jedoch, dass Paare häufig nur ca. zwei bis fünf Jahre zusammenbleiben. Wir haben in der Regel nie wirklich gelernt, wie man eine dauerhafte und glückliche Partnerschaft führt, und viele hoffen, dass ihre Beziehung auch ohne eigenes Engagement glücklich und von Dauer sein wird. Wer schon in einer etwas länger andauernden Partnerschaft lebt weiß, dass dies alleine nicht ausreicht.

Eine Paarbeziehung ist lebendig und somit der Veränderung unterworfen. Sie erfordert immer wieder neue Motivation und dient der Entwicklung und Verwirklichung jedes Einzelnen. Krisen sind hierbei eine natürliche Ausdrucksform von Grenzen, deren Überwindung inneres Wachstum bedeutet. Wer dies weiß und für sich nutzt, kann eine dauerhafte und glückliche Partnerschaft erleben.

11 Dinge, die Sie in einer Paarbeziehung unbedingt vermeiden sollten

1. Gehen Sie nie davon aus, dass Ihre PartnerIn genauso denkt wie Sie, selbst wenn Sie sich schon Jahrzehnte lang kennen.
2. Versuchen Sie nicht den Anderen zu verändern.
3. Sagen Sie ihrer PartnerIn nicht, was sie falsch macht, oder was Sie an ihr stört.
4. Schauen Sie nicht woanders hin, wenn Sie mit Ihrer PartnerIn sprechen.
5. Halten Sie Ihrer PartnerIn nie Vergangenes vor.
6. Seien Sie sich nie sicher darüber, was Sie meinen vor kurzem gehört oder gesagt zu haben.
7. Sprechen Sie nie schlecht über Ihre früheren PartnerInnen.
8. Unterbrechen Sie Ihre PartnerIn nicht, wenn sie Ihnen etwas sagen möchte.
9. Sprechen Sie nicht über Probleme, über die Sie schon mehrmals erfolglos miteinander gesprochen haben.
10. Vermeiden Sie Streit ohne Augenkontakt.
11. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Tagesablauf ein Gefängnis für Sie wird, denn dies tötet jede Beziehung.

12 Schritte: So finden Sie wieder zum gemeinsamen Glück

1. Hören Sie Ihrer PartnerIn aufmerksam zu, so wie am Anfang Ihrer Beziehung, als Sie sich noch kennen lernen wollten.
2. Lernen Sie sich immer wieder neu kennen.
3. Schauen Sie täglich auf das, was Sie an Ihrer PartnerIn lieben.
4. Sagen Sie Ihrer PartnerIn möglichst täglich etwas, das Sie an Ihr mögen, lieben oder schätzen. Schreiben Sie ihr z. B. eine Nachricht (SMS, WhatsApp), ein Herz oder anderes Symbol)
5. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Lebenswirklichkeit und somit auch Ihre Partnerschaft selbst gestalten. Jeder Moment ist einzigartig und vollkommen neu. Nutzen Sie diese Gelegenheit.
6. Erlauben Sie sich vergangene Konflikte zu vergessen. Begegnen Sie sich immer wieder innerlich gereinigt.
7. Geben Sie Ihrer PartnerIn jeden Tag einen Grund, sich neu für Sie zu entscheiden. Kleine Gesten der Zuwendung sind eine gute Investition.
8. Nehmen Sie sich täglich 10 Min. Zeit, um sich bewusst zu machen, wofür Sie alles dankbar sein können. Sprechen Sie es, wenn möglich, für sich selbst laut aus.
9. Tun Sie, was Ihnen Freude bereitet, sorgen Sie für sich selbst, und Sie geben dem Anderen damit die Erlaubnis das Gleiche zu tun.
10. Bleiben Sie offen für Neues. Dies sorgt für Lebendigkeit in Ihnen und Ihrer Partnerschaft.
11. Bleiben Sie in Kontakt auch mit anderen Menschen. Tauschen Sie sich aus.

12. Versuchen Sie, wenn sie in einen Streit mit Ihrer PartnerIn geraten, so schnell wie möglich wieder herauszukommen, indem Sie sich erst einmal voneinander abwenden, sich beruhigen und dann das Thema hinter sich lassen.

Alle genannten Tipps sind sogar dann wirkungsvoll, wenn nur Sie alleine etwas für Ihre Beziehung tun möchten. Manchmal reicht jedoch das Wissen um das richtige Verhalten in Paarbeziehungen nicht aus, um wieder in eine erfüllte Partnerschaft zu finden. Dies ist der Fall, wenn Verstrickungen aus der Ursprungsfamilie oder belastende Kindheitserlebnisse den Blick in die Gegenwart verstellen und wir unsere PartnerIn nicht auf eine authentische Weise wahrnehmen können. Dann ist es hilfreich eine Eheberatung oder Paartherapie in Anspruch zu nehmen.

Bei einer Paartherapie in meiner Praxis für Psychotherapie und Beziehungscoaching nehmen wir die Spur Ihrer Problematiken und Blockaden auf und klären sie gemeinsam. So können Sie durch das Aufdecken der Hintergründe zu Ihrer inneren Kraft gelangen und diese, durch die Arbeit in meiner Praxis, für sich positiv nutzen.

Wenn Sie bereit sind, etwas für sich selbst und Ihr gemeinsames Glück zu tun, möchten Sie vielleicht die Gelegenheit ergreifen, durch eine Paartherapie wieder mehr Energie und Lebendigkeit in Ihr Leben und damit in Ihre Partnerschaft zu bringen. Gerne bin ich Ihnen als Heilpraktiker für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Beziehungstherapie, Eheberatung und Paartherapie, dabei behilflich. Gemeinsam finden wir einen kurzfristigen Termin für ein erstes Gespräch.

Je eher Sie diese Chance für sich ergreifen, desto schneller haben Sie die Möglichkeit Ihr gemeinsames Leben positiv zu gestalten.

Kontaktieren Sie mich gerne und vereinbaren Sie mit mir einen ersten Termin.

Tel.: 04342 859953

WhatsApp: 01573 2924010

E-Mail: info@ulrich-lui.de

www.ulrich-lui.de

Privatpraxis für ganzheitliche Paartherapie
Eheberatung und Psychotherapie
Ulrich Lui
Heilpraktiker (Psychotherapie)
Am Wiesengrund 4
24211 Lehmkuhlen

