5 GRÜNDE, WARUM DIE MEISTEN BEZIEHUNGEN SCHEITERN

…UND WAS DU DAGEGEN TUN KANNST

5 Gründe, warum die meisten Beziehungen scheitern

Copyright © Sara und Peter Michalik

Fotos
Fololia © hypnocreative

Fololia © Thaut Images

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung von Beziehungs ABC.

Informationen zu unseren weiteren Publikationen finden Sie unter:

www.beziehungs-abc.de

Wünsche, Ideen und Anregungen direkt an:

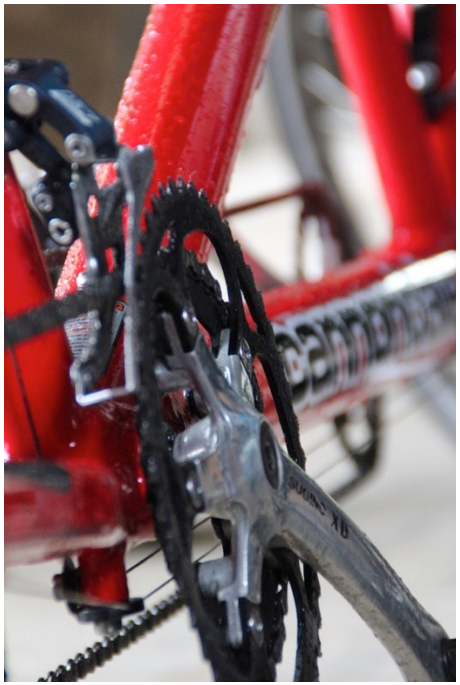
info@beziehungs-abc.ch

Bitte lesen Sie das hier zuerst

Eine glückliche Beziehung wird NICHT einigen Glücklichen in die Wiege gelegt.

Deshalb sind glückliche Beziehungen auch keine Glückssache!

Jedes Paar hat einen Traum von einem gemeinsamen und glücklichen Leben. Doch mit der Zeit und scheinbar ohne dass wir es sofort merken, verändert sich die Beziehung: Ablenkungen, überfüllter Zeitplan, beruflicher und finanzieller Druck, Kinder,... können eine Beziehung aus der Bahn werfen. Und bevor Sie es richtig erkennen, leben Sie in einer Wohngemeinschaft mit einem Menschen in den Sie sich früherer mal verliebt haben.



Der Traum von einer glücklichen Beziehung ist viel weniger prickelnd als Sie es erwartet hatten.

Nach der Verliebtheitsphase kommt die kalte harte Realität. Der Alltag ist ausgefüllt mit Einkaufen, Kochen, Wäsche waschen, Rechnungen erledigen, Arbeiten... Das kann zu einer großen Enttäuschung führen.

Wo sind die guten Gefühle geblieben?

Kaum etwas ist besser erforscht als die „Paarbeziehung“, daher gibt es auf diesem Gebiet keine Geheimnisse oder Zauberformeln. Es gibt aber Gewohnheiten, die glückliche Paare anders machen als die weniger glücklichen Paare.

Eine glückliche Beziehung ist kein Zufall, sie ist ein Produkt von täglichen kleinen Gewohnheiten, die Sie aber nicht neu erfinden müssen. Wir möchten Ihnen ein paar dieser Gewohnheiten näher bringen und Sie dabei unterstützen und ermutigen diese nachzumachen, damit Sie die Magie des Anfangs in Ihrer Beziehung neu entdecken können.

Entscheiden Sie sich für die Liebe, es lohnt sich!

5 Gründe, warum die meisten Beziehungen scheitern

1. Paare verabreden sich nicht mehr um Zeit gemeinsam zu verbringen, sondern sie hoffen, dass sich diese Zeit einfach so ergibt.

2. Paare begegnen sich nicht mehr bewusst, sondern nur noch flüchtig.

3. Paare reden nur noch über Belanglosigkeiten, Job oder Kinder.

4. Paare kommen sich nur noch beim Sex körperlich näher.

5. Paare haben keine Idee wie Ihre Beziehung in 2, 5 oder 7 Jahren aussieht.

Alles was lebendig bleiben soll, braucht Pflege!

Bei vielen Paaren, die schön länger zusammen sind, können alle 5 Punkte mit JA beantwortet werden. Die Auswirkungen sind immer die gleichen: Streit, Vorwürfe, Kritik, abwertendes Verhalten bis zu der Aussage:

„Wir haben uns auseinander gelebt!“

Nur 1 Minute am Tag

Sie haben die Möglichkeit etwas am Leben zu erhalten oder es sterben zu lassen.

Nichts verändert Ihre Beziehung schneller als diese einfache Gewohnheit:

Begegnen Sie sich mindesten einmal am Tag bewusst.

Alles was lebendig bleiben soll, braucht Pflege!

Wenn Sie schon länger mit Ihrem Partner zusammen sind, kann es passieren, dass Ihre Begegnungen im Alltag eher flüchtig sind.

Haben Sie beide einen Job, Kinder, Haus und eventuell auch Hobbys, ist das Risiko, dass es nur noch flüchtige Begegnungen in Ihrer Beziehung gibt, noch viel größer. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie sich bewusst als Paar begegnen. So, dass Sie sich gegenseitig als Individuen – als Mann und Frau wahrnehmen.

Sich bewusst zu begegnen, heißt, für ein paar Sekunden die Hektik und den Stress des Alltags anzuhalten, sich selbst wahrzunehmen und sich auf den Partner auszurichten.

Es sind nur ein paar Sekunden, die Sie sich füreinander Zeit nehmen. Die haben es aber in sich. Wenn Sie damit anfangen, werden Sie nach kurzer Zeit merken, wie diese wenigen Sekunden, die Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin intensiv verbringen, guttun. Diese Sekunden werden buchstäblich zur einer Insel im Alltag und zu einer großen Ressource.

Ihre Aufgaben

1.
Nehmen Sie sich bewusst einmal am Tag etwas Zeit und überlegen Sie sich, wann oder wo Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin bewusst begegnen können.

2.
Machen Sie es die nächsten 7 Tage. Erzählen Sie sich aber nicht sofort was Sie jeweils machen werden.

3.
Achten Sie einfach darauf, was anders wird bzw. Ihr Partner / Ihre Partnerin anders macht.

4.
Erzählen Sie sich am Ende der Woche wie es für Sie war.

Nur 1 Minute am Tag

Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Berührung finden in diesen kurzen Augenblicken statt und stärken Ihre Beziehung.

Sie glauben nicht, dass 1 Minute pro Tag etwas an Ihrer Beziehung ändern kann? Sie müssen es uns nicht glauben, probieren Sie es einfach mal aus.

Wo sind die guten Gefühle von früher?

Sie haben es wahrscheinlich auf unserem Blog schon gelesen.

Wir haben es schon paarmal gesagt und wir werden es noch tausendmal sagen:

Verabreden Sie sich wieder!

Wenn die Qualität der Zeit, die Sie miteinander verbringen abnimmt, und das tut sie, wenn Sie sich nicht mehr aktiv verabreden, dann werden Sie in Ihrer Beziehung kämpfen.

Sie werden gereizter sein, sich mehr streiten und aneinander herumnörgeln.

Wenn die Qualität der Zeit, die Sie miteinander verbringen steigt, und das tut sie, wenn Sie sich wieder aktiv verabreden, dann wird Ihre Beziehung wachsen, sich gut anfühlen und Sie spüren wieder, dass Sie ein Paar sind. Die guten Gefühle von früher tauchen wieder auf.

Das regelmäßige, wöchentliche Date sollte in Ihrem Kalender die höchste Priorität haben. Verteidigen Sie dieses Datum gegen alles was Ihnen in die Quere kommen will. Zeit gemeinsam miteinander zu verbringen hält die Beziehung frisch und lässt wieder Intimität entstehen. Das passiert, wenn es keine Ablenkung gibt und Sie nur Zeit für sich als Paar haben. Die Tiefe der Gespräche kann sich wieder steigern, die Nähe zwischen Ihnen wird wachsen.

Sie haben keine Idee für einen Date?

Hier finden Sie sicher etwas:

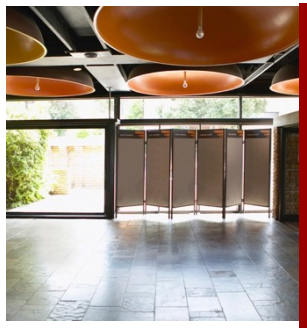
18 Ideen – die nichts oder wenig kosten und Ihrer Beziehung einen besonderen Kick geben!

Ihre Aufgaben

1.
Holen Sie Ihre Kalender raus und machen Sie noch heute ein Rendezvous in den nächsten 7 Tagen ab.

2.
Schreiben Sie gemeinsam eine Liste mit Ideen, was Sie zusammen erleben möchten.

Über was sollen wir denn reden, beim Date?



Ein Bonus

(Spickzettel für einen guten Gesprächsstart)

- Was ist die schönste Erinnerung an unser erstes Date?
- Nenne drei Dinge, die dir gut tun und ich wieder mehr tun sollte.
- Wenn Du irgendwohin reisen könntest, wo würdest du hingehen?
- Was ist deine größte Angst?
- Was findest du erotisch, wie kann ich dich am besten anmachen?
- Was ist das größte Abenteuer, das du je erlebt hast?
- Was hat dich in deinem Leben am meisten verletzt?
- Wenn Du finanziell ausgesorgt hättest, was

Zum Schluss

Verbinden Sie sich mit uns.

Beziehungs ABC

Beziehungs ABC

Beziehungs ABC

Es ist nicht genug nur diese Zeilen zu lesen und nichts zu tun.

Wenn Sie etwas verändern wollen, dann ist es an der Zeit damit anzufangen. Probieren Sie diese zwei einfachen Schritte aus:

1. Begegnen Sie sich immer wieder bewusst und
2. verabreden Sie sich wieder regelmässig, am besten wöchentlich

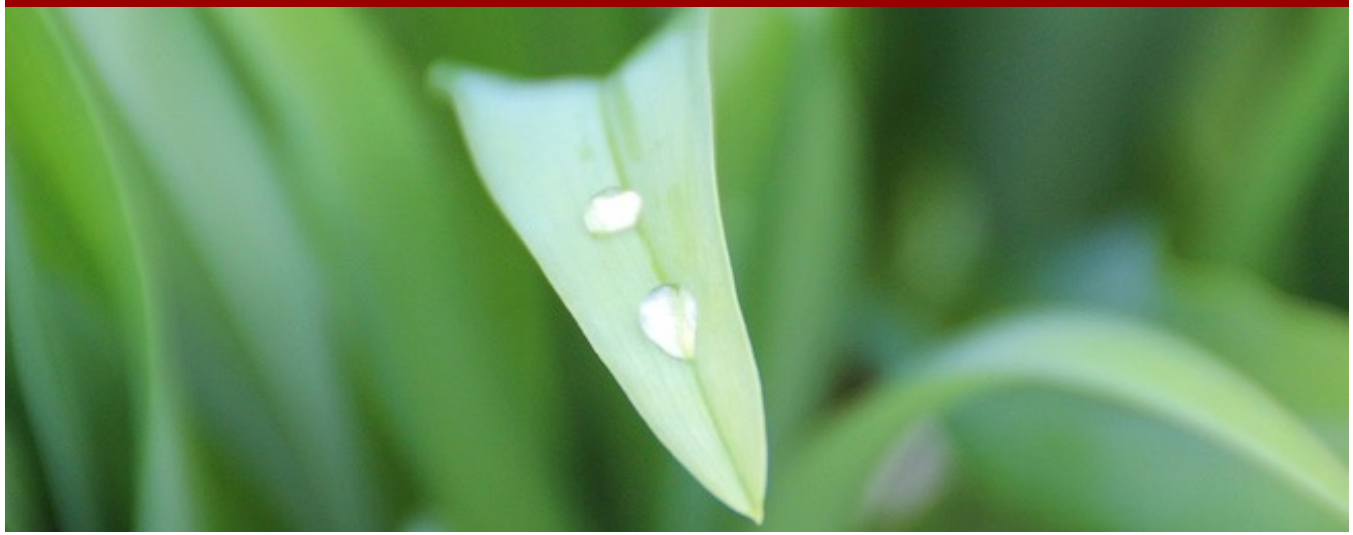
und Ihre Beziehung wird sich verändern.

Wir haben schon zu viele Paare in unserer Praxis gesehen, die gedacht haben, eine Beziehung muss nicht gepflegt werden. Bis es zu spät war. Darum wiederholen wir ganz bewusst: Pflegen Sie Ihre Beziehung, damit sie wachsen kann. Die Freude, die Zufriedenheit und das Glück sind zu schön um es nicht zu erfahren.

In unserem Newsletter bekommen Sie regelmäßig weitere Hinweise, wie Sie Ihre Beziehung pflegen und stärken können.

Wir würden uns freuen zu hören, wie es Ihnen ergangen ist.
Schreiben Sie uns: info@beziehungs-abc.de

Beziehungs ABC

Sara & Peter Michalik

http://www.beziehungs-abc.de