

Gina Senarighi

Mehr Liebe, weniger Streit

Das Workbook für bessere
Kommunikation und mehr
Harmonie in der Beziehung

YES

Gina Senarighi

***Mehr Liebe,
weniger Streit***

Gina Senarighi

Mehr Liebe, weniger Streit



Das Workbook für bessere
Kommunikation und mehr
Harmonie in der Beziehung

Aus dem Englischen von
Marion Zerbst

YES

1. Auflage 2023
© 2023 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR
Türkenstraße 89, 80799 München
info@yes-publishing.de
Alle Rechte vorbehalten.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *Love More, Fight Less: Communication Skills Every Couple Needs: A Relationship Workbook for Couples* bei Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York. Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC. penguinrandomhouse.com
© 2020 by Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Übersetzung: Marion Zerbst
Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlagabbildung: igor kisselev/Shutterstock.com
Layout: Stacy Wakefield Forte
Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-96905-252-5
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-253-2

WIDMUNG:

.....

Für Rae, die große Liebe
meines Lebens

Für meine Eltern, die mir
dauerhafte Liebe vorgelebt
haben

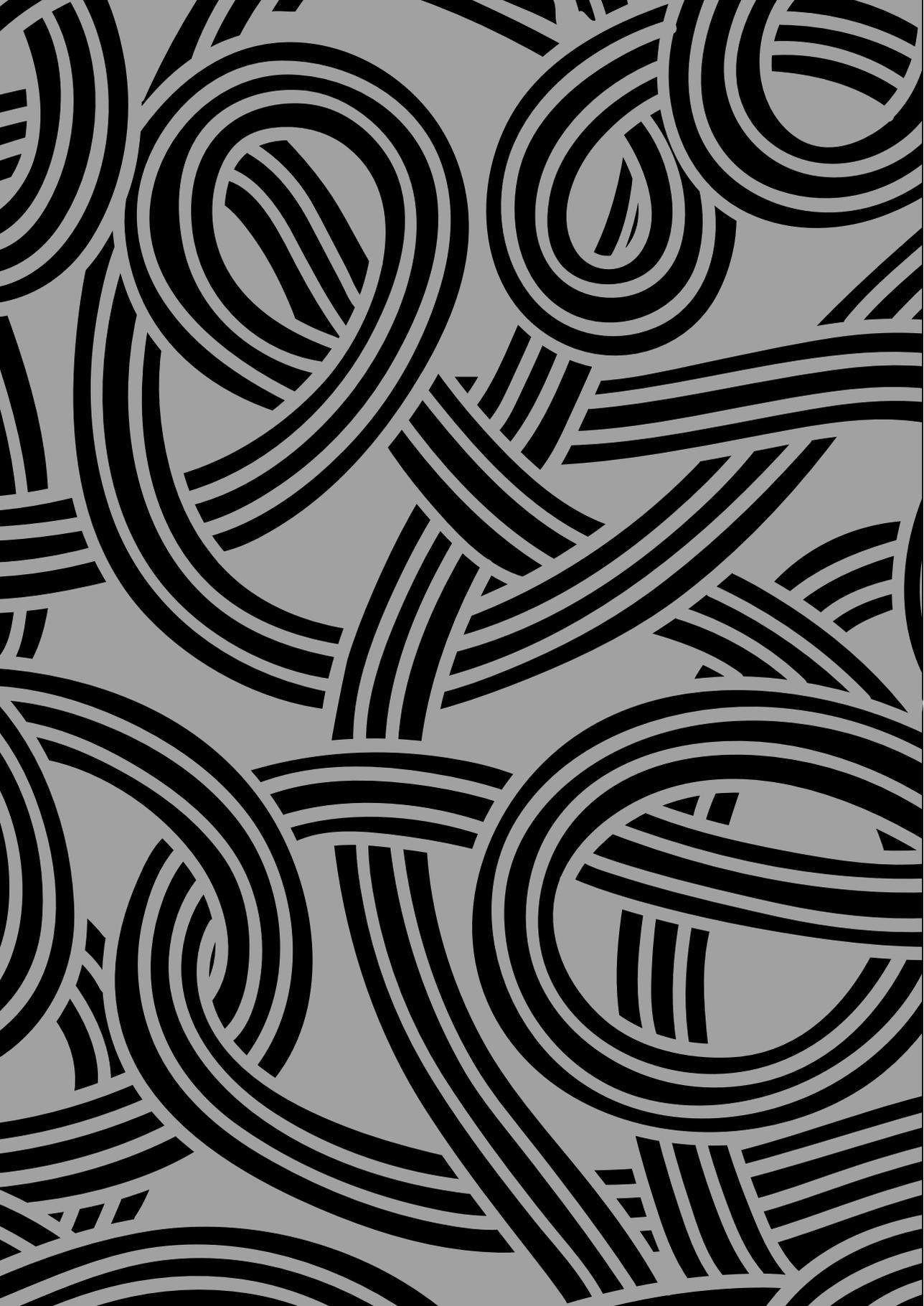
Und für alle Menschen, die
gerade dabei sind, sich ein
glückliches Liebesleben
aufzubauen

4	<i>Fehler wiedergutmachen und Verantwortung übernehmen.....</i>	92
FÄHIGKEIT NR. 16	Verantwortung übernehmen, statt dem Partner die Schuld zuzuschieben	93
FÄHIGKEIT NR. 17	Den Konflikteufelskreis durchschauen	97
FÄHIGKEIT NR. 18	Missverständnisse ausräumen	102
FÄHIGKEIT NR. 19	Sich auf überzeugende Weise entschuldigen	104
FÄHIGKEIT NR. 20	Vertrauen aufbauen, indem man sich an seine Zusagen hält	109
5	<i>Vertrauen und Intimität.....</i>	113
FÄHIGKEIT NR. 21	Einen sicheren Raum für Intimität schaffen	114
FÄHIGKEIT NR. 22	Mehr körperliche Intimität aufbauen	117
FÄHIGKEIT NR. 23	Emotionale, spirituelle und geistige Intimität	121
FÄHIGKEIT NR. 24	Funktionelle oder familiäre Intimität fördern	124
FÄHIGKEIT NR. 25	Bedürfnisse nach Intimität in einer Beziehung erkennen.	127
6	<i>Gesunde Grenzen setzen.....</i>	130
FÄHIGKEIT NR. 26	Erkennen, wann an Grenzen gearbeitet werden muss	131
FÄHIGKEIT NR. 27	Zwischen Wünschen, Bedürfnissen und Anforderungen unterscheiden.	133
FÄHIGKEIT NR. 28	Um die Erfüllung eigener Bedürfnisse bitten	136
FÄHIGKEIT NR. 29	Sich auf den Partner zu- und von ihm wegbewegen.	138
FÄHIGKEIT NR. 30	Achtsam mit Konflikten umgehen.	141

Teil zwei

BEZIEHUNGSPROBLEME	144
7 <i>Intimität</i>	146
PROBLEM NR. 1 Abnahme des sexuellen Verlangens	147
PROBLEM NR. 2 Kein Sex.	150
IPROBLEM NR. 3 Den Partner an neuen sexuellen Fantasien teilhaben lassen	153
PROBLEM NR. 4 Sexuelle Lustlosigkeit	156
PROBLEM NR. 5 Schlechter Sex	159
8 <i>Beruf und Karriere</i>	161
PROBLEM NR. 6 Fehlende Klarheit über persönliche Ziele	162
PROBLEM NR. 7 Karriere und persönliches Vermächtnis	165
PROBLEM NR. 8 Einen Sinn im Beruf erkennen	167
PROBLEM NR. 9 Visionen und langfristige Pläne	171
PROBLEM NR. 10 Transparenz, Ehrlichkeit und Vertrauen	174
PROBLEM NR. 11 Wenn Pläne sich ändern	177
9 <i>Finanzen</i>	180
PROBLEM NR. 12 Einfluss des Elternhauses auf den Umgang mit Finanzen	181
PROBLEM NR. 13 Finanzielle Entscheidungen	184
PROBLEM NR. 14 Beitrag zum Haushalt	187
10 <i>Familie</i>	190
PROBLEM NR. 15 Angeheiratete Verwandte und unterschiedliche Familiennormen	191
PROBLEM NR. 16 Grenzen innerhalb der Familie setzen	194

	PROBLEM NR. 17	Privatsphäre und Weitergabe von Informationen . . .	197
	PROBLEM NR. 18	Unterschiedliche soziale Bedürfnisse	200
	PROBLEM NR. 19	Die Paarblase stärken	203
11	<i>Gemeinsames Zuhause</i>		206
	PROBLEM NR. 20	Standardverhaltensmuster im Umgang mit Hausarbeit	207
	PROBLEM NR. 21	Keine regelmäßige Abstimmung über wichtige Abläufe im Haushalt	210
	PROBLEM NR. 22	Kein Gefühl für Verantwortung oder Pflichten	213
	PROBLEM NR. 23	Umgang mit enttäuschten Erwartungen	216
	PROBLEM NR. 24	Entstehung von schlechten Gefühlen	219
12	<i>Freundschaften und andere Menschen</i>		222
	PROBLEM NR. 25	Fehlende Eigenständigkeit	223
	PROBLEM NR. 26	Isolation	226
	PROBLEM NR. 27	Eifersucht	229
	PROBLEM NR. 28	Unsicherheit	232
	PROBLEM NR. 29	Untreue	235
	<i>Schlusswort</i>		241
	<i>Anhang</i>		242
	<i>Literaturhinweise</i>		245
	<i>Register</i>		246
	<i>Danksagung</i>		255
	<i>Über die Autorin</i>		256



KOMMUNIKATION

ist die Basis jeder Beziehung

IN WOHNZIMMERN, RESTAURANTS, Autos und per SMS-Austausch versuchen Paare weltweit jeden Tag, schwierige Gespräche miteinander zu führen – oder zu vermeiden. Die Themen können die ganze Bandbreite einer Beziehung abdecken: von Hochzeits- oder Urlaubsplänen bis hin zu Vorwürfen und Entschuldigungen. All diese Diskussionen – manchmal kompliziert, manchmal vielleicht auch heikel – können entweder in eine gelungene Kommunikation oder eine Fehlkommunikation münden.

Seit zehn Jahren unterstütze ich Paare weltweit als Therapeutin und Coachin – sowohl in Einzelsitzungen als auch im Rahmen von Paarseminaren und Kommunikationsworkshops – und habe dabei schon alles Mögliche erlebt. Von Paaren, die wegen der Hausarbeit aneinandergeraten, bis hin zu Ehen, die beinahe an der Pünktlichkeit (oder Unpünktlichkeit) eines Partners gescheitert wären – meine Klienten haben sehr unterschiedliche Sorgen und Probleme. Es gibt aber ein paar wiederkehrende Themen, die sich wie ein roter Faden durch diese Beziehungskonflikte ziehen. Und meiner Erfahrung nach haben selbst Menschen, die gut kommunizieren können, mit Konflikten in ihren engsten Beziehungen zu kämpfen.

Leider haben die meisten von uns nie gelernt, wie man Konflikte auf gesunde Weise bewältigt. Unsere Rollenvorbilder haben uns nicht beigebracht, wie man mit negativen Gefühlen, Verantwortung und Missverständnissen umgeht. Aufgrund unserer Erfahrungen mit Eltern und Bezugspersonen haben wir in unserer Kindheit und Jugend gewisse

Standardkommunikationsmuster entwickelt, auf die wir dann später auch in unserem Beziehungsleben als Erwachsene zurückgreifen. Und den meisten Menschen würde es nicht schaden, diese Kommunikationsmuster ein bisschen zu optimieren.

Ob Sie es glauben oder nicht: Es kann sogar Spaß machen, auf die »Reset«-Taste Ihres Kommunikationsverhaltens zu drücken und neue zwischenmenschliche Fähigkeiten zu erlernen. Ich habe Tausenden von Paaren beigebracht, wie man gut und liebevoll miteinander kommuniziert – selbst in angespannten Situationen.

Die Klienten, die zu meinen Paarseminaren kommen, haben in ihrer Partnerschaft meistens schon so oft aneinander vorbeigeredet und sich gegenseitig mit Missverständnissen und Zurückweisungen wehgetan, dass sie gar keinen richtigen Kontakt mehr zueinander haben. Die meisten streiten sich seit Jahren über dieselben oftmals belanglosen Probleme. Und manche Paare finden diese ständigen Auseinandersetzungen so zermürbend, dass sie die Hoffnung verloren haben. »Lässt sich an unserer Beziehung wirklich noch etwas ändern?«, fragen sie mich. »Oder liegt es vielleicht einfach daran, dass wir zu verschieden sind?« Solchen Paaren antworte ich: »Man kann immer etwas verändern.« Und das stimmt. Man muss nur bereit sein, die Spannungen zu entschärfen und ein paar einfache Kommunikationsfähigkeiten zu erlernen. Dann ist es gar nicht so schwierig, einen Neuanfang in einer Beziehung zu finden.

Wenn ich mit Paaren arbeite, entwickeln wir gemeinsam neue Fähigkeiten zur Selbstreflexion, zur Übernahme persönlicher Verantwortung und zur Heilung alter Verletzungen. Je mehr emotionale Trümmer wir beseitigen, umso stärker wird das Vertrauen zwischen den beiden Partnern und umso leichter fällt es ihnen, Mitgefühl aufzubauen und die Grenzen des anderen zu respektieren. Dank dieser neuen Fähigkeiten fühlen sich die Paare dann auch in angespannten Situationen wohler und können besser mit emotionalen Reaktionen umgehen, ohne sich in ihr Schneckenhaus zurückzuziehen, davonzulaufen oder wütend auf den Partner zu werden.

In diesem Arbeitsbuch zeige ich Ihnen einfache Strategien, mit denen Sie Ihre Kommunikationsmuster verändern, ein tieferes Verständnis für Ihren Partner entwickeln und eine sinnvollere Beziehung zu ihm eingehen können. Diese Fähigkeiten eignen sich für jeden Beziehungsstatus – egal ob Sie verheiratet sind oder sich gerade erst kennengelernt haben, ja sogar dann, wenn »alles furchtbar kompliziert« ist. Ob schwul, lesbisch oder heterosexuell – ohne gesunde Kommunikationsfähigkeiten kann keine Partnerschaft überleben. Neuen Forschungsergebnissen zufolge haben gleichgeschlechtliche und queere Paare in ihrer Kommunikation zwar ein paar spezielle Herausforderungen zu meistern und besitzen andererseits auch besondere Stärken und Fähigkeiten, doch

die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen belegen, dass wir – unabhängig von unserer sexuellen Orientierung – alle auf die gleichen Standardkommunikationsmuster zurückgreifen. Und genau da kommen die Strategien ins Spiel, die ich Ihnen in diesem Buch vermitteln möchte. Der besseren Lesbarkeit halber spreche ich in diesem Buch meist vom „Partner“, damit meine ich aber explizit immer alle Geschlechter.

Je mehr zwei Menschen sich lieben, umso seltener streiten sie sich, und die Kämpfe, die sie miteinander ausfechten, richten dann auch sehr viel weniger Schaden an.

Es gibt nichts Schöneres, als zu beobachten, wie Paare konfliktstark werden, ihre negativen Gefühle hinter sich lassen und einander wieder in liebevoller Entspannung begegnen. Sobald es ihnen gelingt, selbst heikle Situationen mit Demut und leisem Humor zu meistern, lassen sie entspannt die Schultern sinken, und das Lächeln kehrt auf ihre Lippen zurück. Sie wissen, dass es nicht darum geht, eine konfliktfreie Beziehung zu führen, sondern darum, Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse mithilfe kluger Kommunikationsstrategien schnellstmöglich zu überwinden. Und sie nutzen Konflikte als Chance, um ihre Beziehung zueinander auf respektvolle Weise zu vertiefen.

Warum Paare sich streiten

Über 90 Prozent meiner Klienten sagen, dass sie ihre Kommunikationsprobleme überwinden möchten. Entweder stören sie sich am unschönen Ton ihrer Streitigkeiten, oder sie wissen nicht, wie man einen Konflikt auf gesunde Weise meistert. Deshalb gehen sie heiklen Themen so lange aus dem Weg, bis der Konflikt sich in heftigen Emotionen Bahn bricht – was nur selten zu einer Lösung führt. Denn inzwischen haben sich bereits negative Gefühle angestaut und zu Distanz und Zwietracht geführt, sodass die Situation ausweglos erscheint. Kommt Ihnen dieses Muster bekannt vor? Schlechte Kommunikation – so sage ich den Paaren, die in meine Sprechstunde kommen, immer wieder – kann selbst die perfekte Beziehung ruinieren.

Wenn ich meine Klienten frage, wie oft sie miteinander kommunizieren, geben die meisten an, das Gefühl zu haben, nie länger als ein paar Sekunden von ihrem Partner getrennt zu sein, weil sie sich ständig SMS oder E-Mails schicken können. In unserer heutigen Gesellschaft erleben die Menschen zwar das beglückende Gefühl, blitzschnell miteinander in Verbindung treten zu können, doch diese enge Verbundenheit kann



SEIEN SIE BEREIT!

Wenn Sie die Übungen zusammen mit Ihrem Partner machen, hören Sie vorher lieber erst einmal in sich hinein. In welcher körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung befinden Sie sich? Hat einer von Ihnen Hunger oder ist müde? Falls ja, kümmern Sie sich zuerst um diese Grundbedürfnisse, und vereinbaren Sie bei Bedarf einen neuen Termin für Ihr Gespräch.

auch schneller zerstört werden als je zuvor. Denn in unserer eng vernetzten modernen Welt, in der wir über große Entfernungen hinweg miteinander kommunizieren können, werden Tonfall und Inhalte besonders leicht missverstanden, sodass die Kommunikation am Ende oft mehr Schaden anrichtet, als sie nützt.

Ein weiteres Problem ist der extreme Zeitdruck, unter dem Paare heutzutage stehen, denn dadurch lebt man nur allzu leicht aneinander vorbei. Den meisten Paaren fällt es schwer, sich so viel Zeit für ihre Beziehung zu nehmen, wie sie möchten – und für die Lösung ihrer Konflikte reicht die knapp bemessene Freizeit erst recht nicht aus. Viele der Paare, die ich als Therapeutin betreue, können weniger als eine Stunde pro Woche hundertprozentig füreinander da sein.

Zu viel oder zu wenig Kommunikation – beides macht unsere Beziehungen kaputt. Doch zum Glück lässt sich das ändern. Mit den Kommunikationsstrategien, die ich Ihnen in diesem Arbeitsbuch erklären möchte, können Sie Ihre Verhaltensmuster ändern und Ihre wichtigsten Beziehungen problemlos meistern.

STREIT UND INEFFEKTIVE KOMMUNIKATION

Wenn Paare mir sagen, dass sie ihre Kommunikation verbessern möchten, meinen sie damit eigentlich, dass sie gern lernen würden, weniger zu streiten. Doch obwohl Konflikte sehr belastend sein können, wenn man nicht richtig damit umgeht, sind sie doch ein natürlicher und notwendiger Bestandteil jeder Beziehung.

Der Trick besteht darin, sich in einem sorgsamem Umgang mit Konflikten zu üben. Die meisten Streitereien sind nicht konstruktiv und können großen Schaden in einer Beziehung anrichten. Aber man kann Konflikte auch so angehen, dass man sich dabei nähert, statt die Kluft in der Beziehung zu vertiefen. Und mit diesen Kommunikationsstrategien wollen wir uns nun beschäftigen.

Als Matt und Kevin zum ersten Mal in meine Praxis kamen, erklärten sie mir, sie hätten »Probleme mit der Kommunikation«. Eigentlich schienen die beiden ganz gut miteinander reden zu können, doch bei näherem Hinsehen stießen wir auf ein Problem. Matts Eltern hatten ein ziemlich distanziertes Verhältnis zu ihrem Sohn gehabt, daher hatte er sich im Umgang mit seinen Bedürfnissen ein kontraproduktives Vermeidungsverhalten angewöhnt: Er versuchte, sie entweder beiseitezuschieben oder mithilfe passiv-aggressiver Taktiken durchzusetzen, was Kevin normalerweise entweder übersah oder missverstand. Infolgedessen war Matt frustriert, und Kevin hatte das Gefühl, seinen Partner ständig zu enttäuschen.

Als Keith und Samantha mich aufsuchten, standen sie kurz vor der Trennung. Vor allem Samantha war mit ihrem Latein am Ende. »Ich verstehe gar nicht, warum wir beide so schlecht mit unseren Konflikten fertigwerden«, meinte sie – und das, obwohl sie beruflich an internationalen Friedensverhandlungen mitwirkte. »Bei meiner Arbeit gelingt es mir hervorragend, Konflikte beizulegen, aber wenn ich mit Keith zusammen bin, schaffe ich es einfach nicht«, klagte sie. Viele Menschen zeigen bei der Arbeit gute Kommunikationsfähigkeiten, doch zu Hause lässt dieses Talent sie kläglich im Stich.

Sasha und Dayton waren bereits seit 18 Jahren zusammen, als sie auf meiner Couch landeten. »Wir haben uns ein wunderschönes Leben zusammen aufgebaut, aber wenn es um Sex geht, ist die Situation so verfahren, dass wir nicht darüber reden können, ohne uns gegenseitig anzuschreien oder zu weinen«, erklärten sie mir. Wie so viele Paare kommen Sasha und Dayton mit den meisten komplizierten Dingen des Lebens gut zurecht, doch bei einem bestimmten Thema scheinen sie ständig gegen eine Wand anzurennen.

Kommunikationskonflikte in intimen Beziehungen bereiten uns besonderes Kopfzerbrechen. Die meisten von uns erleben ihre heftigsten und chaotischsten Konflikte ausgerechnet mit den Menschen, die ihnen besonders am Herzen liegen. Doch zum Glück gibt es da Hoffnung: Wir müssen einfach bessere Kommunikationsfähigkeiten erlernen. Mit den einfachen Überlegungen und Strategien, die ich Ihnen in diesem Arbeitsbuch vermitteln möchte, können Sie die Konfliktmuster in Ihrer Partnerschaft überwinden.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Arbeitsbücher können uns bei unserem inneren Wachstum und unserer persönlichen Weiterentwicklung helfen, weil der Leser das Gelernte sofort in praktische Veränderungen umsetzen kann. Anhand der in diesem Arbeitsbuch beschriebenen Taktiken und Strategien können Sie lernen, besser miteinander zu kommunizieren. Außerdem enthält das Buch geführte Reflexionen zur Verbesserung Ihrer Kommunikationsfähigkeiten.

Sie können dieses Buch allein oder – noch besser – zusammen mit Ihrem Partner durcharbeiten. Die Übungen sollen Sie einander näherbringen und Sie dabei unterstützen, sich gegenseitig besser zu verstehen. Selbst Leser, die in einer relativ konfliktarmen

Beziehung leben, werden von diesen Übungen profitieren, denn sie vertiefen die Verbundenheit mit dem wichtigsten Menschen in ihrem Leben.

Dieses Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil geht es um sechs wichtige Bereiche, in denen Sie Ihre Kommunikation verbessern können. Jedem dieser Bereiche sind Übungen zugeordnet, die Sie zusammen mit Ihrem Partner machen können, um Ihre Kommunikationsfähigkeit zu optimieren.

Teil zwei führt Sie durch ein paar realitätsnahe Szenarien, die in einer Partnerschaft oft zu Konflikten führen. Diese Probleme tauchen bei den verschiedensten Paaren, mit denen ich arbeite, immer wieder auf. Mithilfe der in Teil eins erlernten Kommunikationsfähigkeiten wird es Ihnen leichter fallen, diese Probleme zu meistern.

WAS SIE ERWARTET UND TIPPS FÜR DEN ERFOLG

Bevor Sie mit der Lektüre dieses Buches beginnen, möchte ich Ihnen sechs wichtige Tipps geben, damit Sie erfolgreich sind

Nehmen Sie diese Arbeit ernst

Die Übungen in diesem Buch bringen Ihnen nur dann etwas, wenn beide Partner bereit sind, sich auf einen Lernprozess einzulassen. Planen Sie daher genügend Zeit zum Nachdenken ein! Und wenn Sie sich gegenseitig Ihre Antworten auf die Fragen mitteilen, sollten Sie dabei einfühlsam miteinander umgehen. Also hören Sie vor diesem Gedankenaustausch in sich hinein, um sicherzugehen, dass Sie sich in der bestmöglichen Verfassung dafür befinden. (Wenn Sie gerade eine hektische Fahrt zur Arbeit oder einen stressigen Arbeitstag hinter sich haben, werden Sie wahrscheinlich nicht unbedingt die besten Voraussetzungen für so ein Gespräch mitbringen.)

Nehmen Sie sich Zeit

Arbeiten Sie dieses Buch in Ruhe durch. Veränderungen sind meist ein langsamer Prozess. Wenn Sie bei dieser Arbeit etwas erzwingen wollen, wird das garantiert nicht zu größeren oder besseren Veränderungen führen – damit erreichen Sie höchstens das Gegenteil.

Denken Sie langfristig

Die Veränderung eingefahrener Kommunikationsmuster ist ein langwieriger Entwicklungsprozess. Denken Sie daran: Für die Übungen in diesem Buch gibt es kein Zeitlimit.

Da es sich hierbei um ein Arbeitsbuch handelt, können Sie zwischendurch immer wieder Pausen einlegen, um die Informationen in Ruhe zu verarbeiten.

Üben, üben, üben

Es wäre großartig, wenn man seine Verhaltensmuster nach der Lektüre eines Arbeitsbuchs sofort für immer verändern könnte. Doch jede Veränderung erfordert Übung. Nehmen Sie sich also vor, konsequent daran zu arbeiten.

Geduld, Geduld, Geduld

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie bei diesem Veränderungsprozess hin und wieder Rückschläge erleben. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Partner! Üben Sie die in diesem Buch beschriebenen Fähigkeiten immer wieder – dann werden Sie mit der Zeit feststellen, dass Ihre Kommunikationsmuster sich von Grund auf verändern.

Überwinden Sie einschränkende Glaubenssätze

Lernprozesse scheitern oft an drei Glaubenssätzen, die uns bei unserer Weiterentwicklung im Weg stehen. Um eine Veränderung herbeiführen zu können, muss man aber innerlich offen sein. Deshalb möchte ich Sie vor den drei folgenden Glaubenssätzen warnen:

- ➔ **»DAS WEISS ICH DOCH SCHON.«** Von einigen der Dinge, die wir in diesem Buch behandeln werden, haben Sie sicher schon gehört. Doch leider nehmen wir uns nur selten die Zeit, unser Beziehungswissen gezielt auf unser eigenes Leben oder Verhalten anzuwenden. Wenn Sie bei diesem Lernprozess innerlich offen und neugierig bleiben, werden Sie durchaus Möglichkeiten finden, die betreffende Lektion in Ihr Leben zu integrieren. Und wer weiß: Vielleicht wird dadurch ja diesmal ein tieferer Lernprozess angestoßen als bisher. Statt zu sagen: »Das weiß ich schon«, sollten Sie sich also lieber fragen: »Was kann ich daraus lernen?« Versuchen Sie, die betreffende Information aus einem neuen Blickwinkel oder mit neuer Wertschätzung zu betrachten.

- ➔ **»WIR HABEN SCHON ALLES VERSUCHT.«** Vielleicht klingt dieser einschränkende Glaubenssatz bei Ihnen ein bisschen anders, zum Beispiel: »Das habe ich schon probiert« oder »Bei mir würde das nicht funktionieren«. Bleiben Sie innerlich aufgeschlossen und neugierig und fragen Sie sich lieber: »Wie könnte das bei mir

funktionieren?« Selbst wenn Sie tatsächlich schon mal etwas Ähnliches ausprobiert haben, sind Sie heute doch ein ganz anderer Mensch als früher und bringen womöglich auch bessere Voraussetzungen zum Glücklichsein mit. Also versuchen Sie es trotzdem noch einmal!

➔ **»SO EINFACH KANN DAS DOCH NICHT SEIN.«** Der dritte einschränkende Glaubenssatz, über den meine Klienten bei dieser Arbeit häufig stolpern, lautet: »Das ist zu einfach.« Seltsam, aber wahr: Die Leichtigkeit dieser Praktiken verleitet viele Paare dazu, sie nicht ernst genug zu nehmen. Doch wenn wir glauben, mit einfachen Strategien nichts bewirken zu können, sind wir auf dem Holzweg. Gerade in den banalsten Momenten einer Beziehung entsteht oft eine tiefe, sinnstiftende Verbindung. Wenn wir diese kleinen Chancen übersehen, uns besser zu verstehen oder uns enger miteinander verbunden zu fühlen, wird es mit unserer Partnerschaft früher oder später bergab gehen. Deshalb enthält dieses Buch viele Anregungen für minimale Kurskorrekturen, die Sie vornehmen können, um etwas an Ihren Beziehungsmustern zu verbessern. Lassen Sie sich nicht von der Einfachheit dieser Strategien täuschen – wenn Sie sich konsequent auf diesen Prozess einlassen, werden Sie Ihre Partnerschaft bald mit klarerem Blick meistern!

Teil eins



GUTE
KOMMUNIKATIONS-
FÄHIGKEITEN
ENTWICKELN

Dieser Teil meines Buches besteht aus sechs Kapiteln. In jedem Kapitel werden Sie fünf Fähigkeiten kennenlernen, die Sie allein oder zusammen mit einem Menschen, den Sie lieben, einüben können. Wir beginnen dabei mit Übungen zur Selbsterforschung. Denn um eine bessere Verbindung zu Ihrem Partner aufbauen zu können, müssen Sie zunächst einmal Ihre Kommunikation mit sich selbst optimieren.

Außerdem geht es in diesem Teil um die häufigsten Probleme beim Reden und Zuhören und um die besten Wege, Konflikte zu lösen, entstandene Schäden zu reparieren und sich nach schwierigen Zeiten wieder miteinander zu versöhnen. Wir werden daran arbeiten, Ihre Intimität und Ihr Vertrauen zueinander zu vertiefen, damit Ihre Beziehung möglichst lange hält und die Leidenschaft nicht verloren geht. Und zum Schluss wird es darum gehen, gesunde Grenzen zu setzen.

Diese Fähigkeiten erlernt man nicht über Nacht. Wie bei allem Neuen im Leben geht es auch hier nicht ohne regelmäßiges Üben. Bevor Sie damit anfangen, sollten Sie in sich hineinhören und auf Ihre körperliche und seelische Verfassung achten. Falls Sie gerade Hunger oder Durst verspüren oder müde sind, erfüllen Sie sich diese Grundbedürfnisse bitte, bevor Sie mit dem Üben beginnen. Außerdem ist es wichtig, sich für diese Arbeit in einen Raum zurückzuziehen, in dem Sie ungestört sind und nicht von Bildschirmen und Telefonen abgelenkt werden. Diese Zeit soll nur Ihnen beiden gehören.

Und vor allem: Überstürzen Sie nichts! Nehmen Sie sich viel Zeit, um neue, andere Möglichkeiten des Zusammenseins als Paar auszuprobieren.

1

...

SELBSTERFORSCHUNG

UNSERE BEZIEHUNG zu uns selbst bildet die Grundlage für alle anderen Beziehungen. Bevor Sie also mit der Arbeit an Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen beginnen, sollten Sie zunächst mal Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster durchschauen, Fähigkeiten zur Bewältigung intensiver Emotionen entwickeln und lernen, wiederkehrende negative Muster in Ihren Beziehungen zu durchbrechen.

Sich Verhaltensmuster bewusst machen

ZIELE

- Sich prägender Beziehungsvorbilder und -lektionen bewusst werden
- Erwartungshaltungen, Verhaltensmuster und typische Reaktionen erkennen
- Entscheiden, was Sie an diesen Mustern verändern möchten

Ohne es zu wissen, haben wir von unserer Familie, unseren frühen Beziehungen und der Gemeinschaft, in der wir leben, unzählige kleine Botschaften übernommen, in denen es darum geht, wie man sich in einer Partnerschaft verhält. Denn im Lauf der Zeit lernen wir von unseren Beziehungsvorbildern und aus unseren ersten Liebschaften wichtige Lektionen darüber, wie man Grenzen setzt, Respekt zeigt, eine feste Beziehung eingeht und sich liebevoll umeinander kümmert.

Aus diesen Lektionen erwachsen bestimmte Normen und Erwartungshaltungen: Wir entwickeln persönliche Stärken und Reaktionsmuster, die uns oft jahrelang begleiten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Mit manchen dieser Standardverhaltensmuster kommen wir gut zurecht, während andere uns im Weg stehen. Doch zum Glück sind diese Muster nicht in Stein gemeißelt: Mit etwas Anleitung und Übung können Sie neue Fähigkeiten erlernen, durch die Ihr Beziehungsleben sich mit der Zeit verbessern wird.

ÜBUNG

Lassen Sie sich von den unten stehenden Fragen zu einer geführten Tagebuchübung inspirieren. Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten ein und notieren Sie Ihre Antwort auf die erste Frage in der rechten Spalte, ohne sie nachträglich zu bearbeiten. Schreiben Sie so lange ununterbrochen weiter, bis die fünf Minuten um sind. Dann tun Sie das Gleiche mit einer anderen Frage.

Sobald Sie ein paar Fragen beantwortet haben, lesen Sie Ihre Antworten noch einmal durch und wählen ein paar Sätze oder Textpassagen aus, von denen Sie Ihrem Partner erzählen möchten. Nehmen Sie sich Zeit für diesen Gedankenaustausch. Vielleicht möchten Sie und Ihr Partner sich vorher zunächst einmal im Zuhören (siehe Kapitel 2 und 3) üben.

Familie

Was hat meine Familie mir über persönliche Grenzen und Konfliktlösung beigebracht?