



## Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Partnerschaft?

Wenn Sie diesen Artikel lesen, steht der Monat Mai, der Monat der Liebe, vor der Türe. Dies kann einladen, sich über die Liebe zu unserem Partner, unserer Partnerin Gedanken zu machen. Wie geht es mir in meiner Beziehung? Wie geht es meinem Partner? Wie geht es uns als Paar?

Eine Beziehung ist kein statisches Gebilde, sie verändert sich stetig. Die einzelnen Phasen – vom Verliebtsein über Ernüchterung, Resignation hin zu reifer Liebe – dauern je nach Paar unterschiedlich lange. Jeder Abschnitt ist begleitet von Höhen und Tiefen, unterschiedlichen Bedürfnissen nach Nähe und Distanz. Was sind aktuelle Herausforderungen in unserer Partnerschaft? Was schätze ich an unserer Beziehung?

John Gottmann, ein amerikanischer Psychologe, hat durch mehrere Studien mit über 3'000 Paaren die 5:1-Formel aufgestellt. Diese besagt, dass die Zufriedenheit bei den Paaren am grössten ist, bei denen auf 1 negative Interaktion 5 positive Botschaften oder Erlebnisse folgen. Wir dürfen also Ärger oder Kritik durchaus bei unserem Partner platzieren. Zentral ist, dass nachher mindestens 5 positive, wohlwollende, aufbauende, humorvolle Worte, Blicke, Handlungen folgen. Wie oft äussere ich mich negativ über meinen Partner, über unsere Beziehung? Wie oft sage ich Danke für das Gute und Schöne, lachen wir gemeinsam?

Immer wieder bewusst JA sagen, zum Partner, zur Partnerin und dieses JA auch spüren lassen - das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Vorwürfe, Enttäuschung und Resignation dominieren?

- ✿ Was brauche ich, was brauchen wir, um alte, destruktive Muster loszulassen und gemeinsam Neues zu wagen?
- ✿ Wie können wir im Gespräch bleiben, ein WIR aufbauen, eine Paaridentität entwickeln?
- ✿ Wer oder was kann mich unterstützen, mich nicht von meinem Partner abzuwenden, sondern mich ihm zuzuwenden?
- ✿ In welchen Momenten fühlt sich unsere Beziehung leicht und unbeschwert an?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihre Partnerschaft immer mehr Tiefe und Verbundenheit erreichen kann.