

Zwanzig Praktiken für glücklichere Paare, mehr Nähe und besseren Sex

Inspiziert durch Real, Terrence; The New Rules of Marriage (S. 286-292)

Thomas Hübl hat mal gesagt, dass "die Ehe darin besteht, alles zu entdecken, was man beim ersten Date verpasst hat". Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber mein Mann und ich können dem nur zustimmen.

Nach der "Honeymoon-Phase" eurer Beziehung fängst du an, die Risse und Schwächen deines Partners zu sehen. Du merkst, dass er oder sie nicht perfekt ist und dass seine Unvollkommenheiten dir unter die Haut gehen können.

Das Gute an dieser Situation ist, wenn du und dein Partner euch immer wohler fühlt und einige eurer Schwächen zeigt.

Das Schlechte daran ist, dass diese neuen Seiten von dir und deinem Partner zu Konflikten, Streit und einem Gefühl der Unzufriedenheit in eurer Beziehung führen können. Und das fühlt sich nie gut an.

Die Sache ist die: All das ist völlig normal. Alle Beziehungen bewegen sich ständig zwischen Harmonie, Verfall und Reparatur...

Das fehlende Glied für viele Paare, mit denen ich im Laufe der Jahre gearbeitet habe, ist die Reparaturphase. Obwohl sich fast alle Paare die Reparaturphase wünschen, haben die wenigsten von uns jemals gelernt, wie man sie richtig angeht.

Es gibt bestimmte Schritte, die befolgt werden müssen, damit es wirklich funktioniert.

Eine glückliche Beziehung ist kein Zufall. Du kannst Einiges tun, um die Liebe und Verbundenheit mit deinem Partner zu nähren und die Harmonie in der Beziehung immer wieder herzustellen.

Konflikte in der Beziehung sind normal. Wichtig ist, wie wir damit umgehen. Um dir das zu erleichtern, teile ich hier 20 Praktiken für glückliche Paare mit dir (Inspiziert von Terry Reals Buch „The New Rules of Marriage“):

1. Wertschätzung

a). Wertschätzt euch gegenseitig mindestens einmal am Tag. Sage deinem Partner am Ende des Tages drei Dinge die du schätzt, entweder über etwas Aktuelles oder etwas Langfristiges. "Ich freue mich, dass du mir heute Abend zugehört hast", ist ein Beispiel. Aber auch: "Du hast schon immer wunderschöne Augen gehabt."

b). Entwickle eine "Haltung der Dankbarkeit". Achte im Laufe des Tages auf alle Opfergedanken und ändere sie. Wenn du etwas nicht magst, ändere es, lass es sein oder

nimm es an. Wenn du dich dafür entscheidest, es weder zu ändern noch zu lassen, dann stehe zu deiner Entscheidung und schätze die guten Eigenschaften der Situation.

2. Praxis der Abgrenzung

Nimm dir zu Beginn eines jeden Tages einen Moment Zeit, um dir vorzustellen, wie du deine Grenzen setzt. Nimm dir im Laufe des Tages immer wieder Zeit, um deine Grenzen durch Visualisierung neu zu setzen. Mach dir klar, wo du dich gerade bezüglich deiner Grenzen befindest und korrigiere es, wenn nötig, indem du die Mauern aufweichst und den angemessenen Schutz stärkst. Vermeide alle grenzverletzenden Verhaltensweisen. Sprich aus der Ich-Perspektive, nicht aus der Du-Perspektive oder aus der Es-Perspektive. Denke daran, dass es nichts gibt, was du sagen musst, das du nicht aus dem "Ich" heraus sagen kannst, wenn du es übst.

3. Wertschätzung kultivieren

Wertschätzung ist die bewusste Kultivierung deiner Fähigkeit, dich an dem zu erfreuen und zu feiern, was was du hast. Wenn du die Fortschritte deines Partners wertschätzt, indem du ihm gezielt positives Feedback gibst, ist das der beste Weg, dass die gewünschten Verhaltensweisen beibehalten und wiederholt werden. Du pflegst deine Beziehung, indem du dir Zeit für sie nimmst, Energie in sie steckst und deinem Partner mit Worten und Taten zeigst, dass dir etwas an ihm/ihr liegt. Du schätzt dich selbst durch aktive Selbstfürsorge. Dein Engagement für dein kontinuierliches Wachstum ist Wertschätzung für dich und deine Partnerschaft.

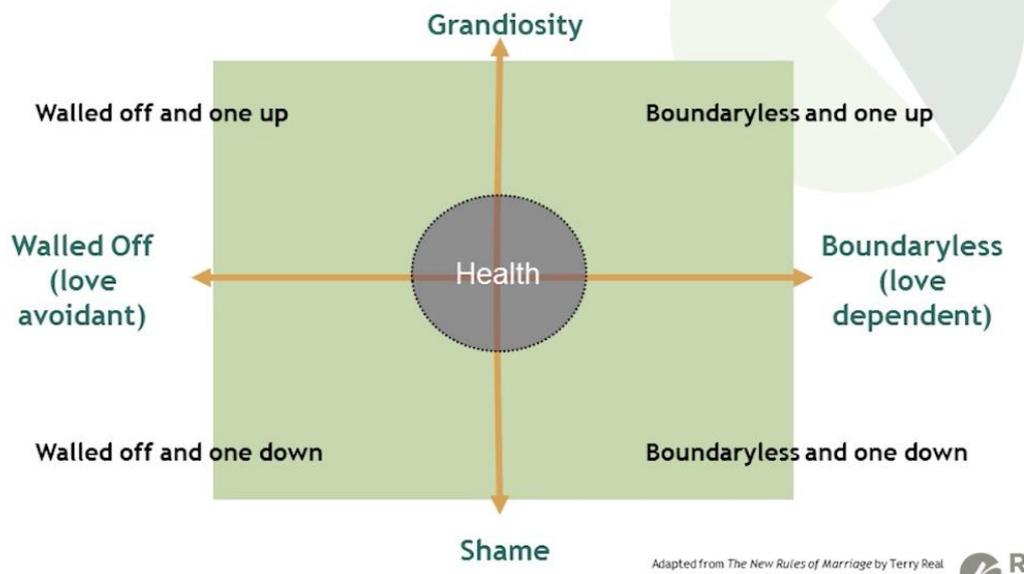
4. CNI (Core Negative Image, dt. Negatives Kernbild)-neutralisierende-Verhaltensweisen

CNI's sind die negativen Kernbilder, die wir von unserem Partner entwickelt haben. Das passiert auch beiden Seiten, meist unbewusst. Erstelle gemeinsam mit deinem Partner eine Liste mit CNI-bestätigenden und CNI-neutralisierenden Verhaltensweisen. Was sind CNI-bestätigende Verhaltensweisen? CNI steht für Core-Negative-Image, also Verhaltensweisen, die den negativen Erwartungen oder dem **negativen Kernbild** deines Partners entsprechen. CNI-neutralisierende Verhaltensweisen sind die Verhaltensweisen, die von den negativen Erwartungen oder dem CNI deines Partners sehr stark abweichen. Diese Liste dient dir als Beziehungskompass, als konkrete Handlungsanweisung, wie du die Harmonie zwischen dir und deinem Partner wieder herstellen kannst. Je weniger CNI-bestätigende Verhaltensweisen und je mehr CNI-neutralisierende Verhaltensweisen du an den Tag legst, desto besser.

5. In die Mitte kommen

Nutze das RLT Beziehungsraster, um eine Momentaufnahme deines Verhaltens zu machen und korrigiere jedes Ungleichgewicht, indem du an deinem Selbstwertgefühl und/oder deinen Grenzen arbeitest.

The Relationship Grid™



6. Verträge abschließen

Ausdrückliche Verträge schützen dich, den Vertragspartner, in zweierlei Hinsicht, indem es

- für die andere Person schwierig wird, eine Opferposition einzunehmen, da sie dem Vertrag zugestimmt hat
- die Erwartungen und Verpflichtungen der anderen Person deutlich macht.

Verträge beziehen sich immer auf Verhaltensweisen, nicht auf Einstellungen oder Gefühle, und sind am besten, wenn sie spezifisch und eng begrenzt sind.

7. Ein Gefühl der Fülle kultivieren

Halte in normalen Momenten und vor allem in Momenten der Aufregung inne, schaue entweder auf den Boden oder schließe deine Augen für ein paar Sekunden und atme bewusst ein und aus. Spüre die Wohltat eines bewussten, tiefen Atems. Spüre die Luft auf deiner Haut. Spüre die Schönheit deiner Umgebung, die Sonne oder den Anblick der Bäume vor deinem Fenster. Erwähne dich daran, dass dein Leben reichhaltig ist, dass dieser Moment reichhaltig ist und dass ein negatives Vorkommnis in deiner Beziehung oder deinen Lebensumständen dir diese Fülle nicht nehmen wird.

8. Wage es, das Boot zu schaukeln

Um zu bekommen, was du willst, musst du auch in den gesündesten Beziehungen manchmal selbstbewusst und bestimmt auftreten. Wenn dir etwas wichtig ist und dein Partner es nicht "versteh", musst du vielleicht mit Nachdruck für deine Wünsche und Bedürfnisse eintreten und für sie kämpfen. Das bedeutet, dass du bereit sein musst, etwas zu tun oder zu sagen,

was deinem Partner vielleicht unangenehm sein wird - und trotzdem keinen Rückzieher zu machen.

9. Dead-Stopp-Verträge

Ein Dead-Stopp-Vertrag ist eine Vereinbarung zur Unterbrechung des Teufelskreises von CNI-meets-CNI (Also negatives Kernbild des einen Partners trifft auf negatives Kernbild des anderen Partners). Die Vereinbarung lautet wie folgt: "Wenn ich das Gefühl habe, egal ob zu Recht oder zu Unrecht, dass du dich auf eine Weise verhältst, die zum Beispiel ein altes, schreckliches Muster in mir triggert, was dir wehtut, werde ich einen Stopp signalisieren. Und du versprichst im Voraus, dass du, wenn du dieses Signal hörst, verstehst du, dass dein Verhalten CNI-auslösend ist und unsere Interaktion zum Stillstand kommen wird - egal, ob du mit meiner Wahrnehmung einverstanden bist oder nicht." Wenn du einen Dead-Stopp-Vertrag abschließt, hat die körperliche Sicherheit und der Stopp Vorrang, egal was du was du über die Wahrnehmung oder Motivation deines Partners denkst.

10. Deinem Partner zum Erfolg verhelfen

Wenn dein Partner dir das gegeben hat, was du brauchtest oder wolltest, ist es wichtig, dass du ihn und sein Verhalten entsprechend wertschätzt. Das kannst du indem du

- a). ...dich bedankst und das wertschätzt, was dir angeboten wurde und
- b). ...fragst, was du tun kannst, um deinem Partner zu helfen, dir das zu geben, was du brauchst.

Wenn du das bekommst, was du dir gewünscht hast, bist du an der Reihe zu geben, was dein Partner braucht.

11. Zuhören, um zu verstehen

Denke daran, dass die Rolle des Sprechers und die des Zuhörers zwei verschiedene Rollen sind. Als Zuhörer:in hörst du zu. Konzentriere dich auf deinen Partner und nicht auf deine Gegenargumente, Erklärungen oder Bedenken, ob gesprochen oder nur gedacht. Verwandle strittige Punkte in Punkte der Neugierde.

12. Fokussiere auf das Positive

Anstatt dich darauf zu konzentrieren, was dein Partner falsch gemacht hat, konzentriere dich darauf, was er jetzt oder später besser machen könnte. Du wechselst von einem negativen/vergangenen Fokus zu einem positiven/zukünftigen Fokus.

13. Unreife mit Reife begegnen

Wenn dein Partner offensichtlich aus einem unmäßigen, kindischen Teil seiner selbst heraus agiert, dann zentriere dich und bleibe selbst geerdet und präsent. Versuche zwei oder drei Mal, deinem Partner zu helfen, in sein erwachsenes Ich zurückzukommen, z. B. mit: "Schatz, es tut mir leid. Ich wollte dich nicht herabsetzen. Ich wollte nur..." Wenn nach ein paar solchen Versuchen klar wird, dass dein Partner hinter einer Mauer steht und nicht zuhört,

solltest du dich höflich und respektvoll zurückziehen. Mach dir nicht die Mühe, entrüstet oder verletzt zu sein, aber höre auch auf, deinen Kopf gegen die Wand zu schlagen. Diskutiere nicht, argumentiere nicht und beschwichtige nicht. Lass einfach los und gib deinem Partner den Raum, um eine Lösung zu finden.

14. Sich an die Liebe erinnern

Bevor du ein schwieriges Thema ansprichst, erinnere dich daran, dass die Person, mit der du sprechen willst, jemand ist, der dir wichtig ist und dass dein Ziel ist, die Dinge zu verbessern. Behalte dein Ziel im Auge!

15. Mit Großzügigkeit reagieren

Denke daran, dass das größte Ziel im Versöhnungsprozess darin besteht, seinem Partner zu helfen, wieder in Einklang zu kommen. Du bist ihm/ihr "zu Diensten". Deine Aufgabe besteht aus zwei Schritten:

- Erkenne so viel wie möglich von dem an, was dein Partner gesagt hat;
- Gib so viel du kannst, von dem, worum dein Partner gebeten hat. Fange mit Wertschätzung und Zustimmung an, nicht mit Argumenten.

16. Verantwortungsvoller Distanzierung

Im Gegensatz zu einseitigem oder provokativem Rückzug beinhaltet verantwortungsvolle Distanzierung immer zwei Elemente:

- Eine Erklärung;
 - Ein Versprechen für eine Gegenleistung oder einen Alternativvorschlag. Du sagst nicht einfach: "Ich will nicht reden", sondern: "Ich will jetzt nicht reden. Hier ist der Grund. Ich brauche so und so viel Zeit, und dann und dann können wir darüber reden."
- Jedes Mal, wenn du zu jemandem Nein sagst, gehst du auf Distanz, und das solltest du verantwortungsbewusst tun.

17. Selbstwertgefühl üben

The Relationship Grid™



Überprüfe, wo du stehst - unten, oben oder auf Augenhöhe - und korrigiere dich, wenn nötig. Wenn du dich in einem toxischen Schamzustand befindest, ziehe dich selbst, vor deinem geistigen Auge, von unten nach oben, stelle dir vor, wie du dich in deinen Körper zurückziehst, so dass du die andere Person aus einer ebenen, gleichen Position heraus anschaust. Wenn du dich in einem grandiosen Zustand befindest, greife vor deinem geistigen Auge nach oben und visualisiere, wie du dich in deinen Körper zurückziehst, so dass du die andere Person auf gleicher Augenhöhe anschaust.

18. Kluge Großzügigkeit

Gib deinem Partner mehr von dem, worum er dich bittet. Ein Trick ist folgende Frage: "Was wird mich das kosten?" Dinge, die nicht schwer zu geben sind, aber deinem Partner viel bedeuten, wie zum Beispiel sich an ein wichtiges Datum zu erinnern, oder zuzugeben, wenn du dich geirrt hast, oder zuzustimmen, etwas zu tun, was du sowieso vorhattest, sind kostengünstige und ertragreiche Investitionen.

19. Time-Out (Auszeiten)

Wenn einer der beiden Partner einen Time-Out ausruft - indem er das Wort "Time-Out" sagt, das Handzeichen "T" benutzt oder ein anderes vereinbartes Zeichen - wird die Interaktion sofort unterbrochen. Das gesprochene oder gestikuliert Signal wird von beiden Partnern genutzt als eine Abkürzung der folgenden Worte:

"Lieber Partner, aus welchem Grund auch immer, ob richtig oder falsch, bin ich kurz davor, durchzudrehen. Wenn ich hierbleibe und so weitermache, werde ich wahrscheinlich etwas Dummes tun oder sagen, was ich später bereuen werde. Deshalb mache ich eine Pause, um mich zu beruhigen und mich zu sammeln. Ich verspreche dir, dass ich verantwortungsbewusst damit umgehen werde und mich innerhalb der vereinbarten Zeit wieder bei dir melden werde."

Vereinbare die Intervalle für die Auszeit vorher. Die Standardzeit für eine Auszeit beträgt zwanzig Minuten. Einchecken bedeutet nicht unbedingt, sich direkt wieder zu versöhnen. Du kannst dich entweder persönlich oder per Telefon melden und deinem Partner sagen, dass du mehr Zeit brauchst. Mit jeder Verlängerung wird das Time-out-Intervall länger. Die empfohlene Dauer zwischen den Check-ins ist

- Zwanzig Minuten
- Eine oder zwei Stunden
- Ein halber Tag
- Ein ganzer Tag

20. Das Feedback-Rad

- a). Schließe einen Vertrag mit deinem Partner ab, um den Prozess durchzuführen, wenn die Dinge zwischen euch nicht einwandfrei laufen und ihr Dinge kommunizieren müsst.
- b). Erinnere dich an die Liebe.
- c). Nutze die vier Schritte des Feedback-Rads – beschreibe Folgendes:
 1. Was du gesehen oder gehört hast
 2. “What I made up about it” – also, dein Film dazu (=deine Interpretation dazu)
 3. Wie du dich dabei fühlst
 4. Was du möchtest