

10 Beziehungstipps

Denkanstoss für eine lebendige Beziehung

Auf Wolke 7

Tipp #1 Im 7. Himmel

Nehmen Sie wieder einmal bewusst wahr, was Sie an Ihrem Gegenüber besonders anziehend finden. Und vor allem: Sagen Sie es ihm auch! Zeigen Sie Ihre Wertschätzung und Dankbarkeit, interessieren Sie sich und stellen Sie sich wieder einmal Fragen – ganz wie zu Beginn der Beziehung.

Adé
Beziehungs-
schrott

Tipp #6

Sich von Altlasten trennen

Hin und wieder muss auch die Beziehung ausgemistet werden. Klären Sie im gemeinsamen Gespräch, welche Beziehungsgewohnheiten Sie verändern und welche Sie beibehalten wollen. Werfen Sie alles, was für Sie nicht mehr stimmt über Bord und überlegen Sie sich, wo Ihre Partnerschaft vielleicht wieder einmal eine neue Politur vertragen könnte.

Date me

Tipp #2 Zeit zu zweit verbringen

Es muss nicht immer ein Dinner im Restaurant sein. Probieren Sie wieder einmal etwas Neues aus. Lesen Sie sich gegenseitig Geschichten vor, schwimmen Sie zusammen in einem schönen See oder mischen Sie sich bei einer exklusiven Vernissage unters Publikum. Planen Sie Ihre Dates fix ein und überraschen Sie sich gegenseitig mit einem abwechslungsreichen Programm.

Weisch no?

Tipp #7

Den Beziehungsanfang zelebrieren

Der Anfang einer Beziehung hat etwas Magisches. Besinnen Sie sich darauf, wie Sie sich damals gefühlt haben und wie gross die Schmetterlinge in Ihrem Bauch waren. Holen Sie alte Fotoalben hervor, hören Sie die Songs, zu denen Sie damals getanzt haben und schwelgen Sie in alten Erinnerungen.

Break free

Tipp #3 Aus dem Alltag ausbrechen

Warum immer so korrekt? Brechen Sie aus dem Alltag aus und machen Sie einmal etwas Verrücktes. Die teuersten Boutiquen besuchen, den Kinosaal vorzeitig verlassen oder Pizza nach Hause bestellen, obwohl Sie gescheiter Salat essen würden – es kann so viel Spass machen, sich nicht ganz regelkonform zu verhalten und sich dabei ganz abenteuerlich zu fühlen.

Scho wieder!?

Tipp #8

Schöne Rituale etablieren

Jeden Montagmorgen gemeinsam im Park joggen, wöchentlich ein neues Café entdecken oder einmal pro Monat ohne die Kinder ausgehen? Überlegen Sie sich, welche gemeinsamen Aktivitäten Ihnen besonders viel Spass bereiten und machen Sie diese zum festen Ritual. Die Regelmässigkeit schafft Vertrauen und bekanntlich ist die Vorfreude auf ein gemeinsames Erlebnis die schönste Freude.

Wir müssen
reden

Tipp #4 Ehrlich die Meinung sagen

Schlucken Sie Ihren Ärger nicht herunter, sondern öffnen Sie sich und sagen Sie Ihre ehrliche Meinung – natürlich ohne respektlos, herablassend und absichtlich verletzend zu sein. Nur wenn der andere weiss, was er besser machen kann, kann sich die Beziehung auch entwickeln.

Lach mal!

Tipp #9

Über Lappalien lachen

Seien Sie nicht so hart zueinander und nehmen Sie nicht alles so ernst. Schmunzeln Sie über die nervigen aber irgendwie auch liebenswürdigen Macken des anderen und nehmen Sie es mit Humor, wenn Sie merken, wie wichtig die Angelegenheiten sind, über die Sie manchmal streiten.

Wenn ich
dich wäre ...

Tipp #5 Routinen durchbrechen

Der eine spült immer und der andere trocknet ab? Der eine schläft rechts, der andere links? Der eine holt die Kinder ab, während der andere einkaufen geht? So sehr geregelte Abläufe den Alltag vereinfachen können, so nerv-, oder schlimmer, beziehungsstörend sind sie häufig. Machen Sie es doch einfach einmal andersrum und durchbrechen Sie die gewohnten Routinen.

PS:
I love you

Tipp #10

Neues aneinander entdecken

Glauben Sie nicht, dass Sie schon alles voneinander wissen! Bleiben Sie neugierig, noch unbekannte Seiten aneinander zu entdecken. Reden Sie über neue Themen, sprechen Sie über Ihre geheimen Wünsche und haben Sie Mut, auch Neues von sich preiszugeben. Sie werden überrascht sein, was Ihr Gegenüber noch alles zu bieten hat.