

Kommunikationstipps für Ihre Partnerschaft von A bis Z

Aufmerksamkeit

Gegenseitige Aufmerksamkeit ist eine Voraussetzung für geglückte Kommunikation, vor allem wenn es um das Zuhören geht. Setzen Sie einfache, und dabei sehr deutliche Signale: Blickkontakt aufnehmen und zugewandte Körperhaltung einnehmen!

Beziehung

Bringen Sie die Beziehung hin und wieder ins Gespräch, wenn Sie eine Beziehung haben wollen! Beziehungen lassen sich pflegen und manchmal auch besser bewahren, wenn Sie über das sprechen, was zwischen Ihnen beiden als Paar geschieht.

Chaos

Im Chaos der Liebe entsteht meistens recht viel Klärungsbedarf. Umso wichtiger ist es, dass Liebespaare hin und wieder Ordnung reinbringen, indem sie über das sprechen, was sie bewegt. Nur dann können die vielen kleinen Missverständnisse geklärt werden, über die ein Paar ins Stolpern kommen könnte.

Dauer

Wenn sich eine Beziehung über eine längere Dauer erstreckt, können sich schon mal einige Muster einschleichen, die immer wieder zu den gleichen Problemen führen. Damit eine Beziehung auf Dauer zufrieden verläuft, ist es wichtig, als Paar im Gespräch zu bleiben.

Eltern

Wenn aus Paaren Eltern werden, beginnt eine völlig neue Phase für die Partnerschaft. Es gibt kaum einen grösseren Einschnitt in das Leben eines Paares. Kommunikation und Kooperation in der Partnerschaft zählen jetzt noch mehr als zuvor. Schaffen Sie sich kleine Inseln für einen ungestörten Austausch zu zweit.

Finanzen

Über das Geld spricht man nicht – sind Sie auch dieser Ansicht? Oder ist es ganz einfach ein heikles Thema für Sie? In Partnerschaften scheint es auf jeden Fall ein wichtiges Thema zu sein.

Glück

Zum Glück in der Liebe gehört es, sich immer wieder das Positive an der Beziehung vor Augen zu halten. Sprechen Sie als Liebespaar über das, was Ihnen gefällt und die Beziehung für Sie so einzigartig macht! So kann die Beziehung auch mal ein kritisches Wort verkraften, wenn es sein muss.

Heimliche Wünsche

Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Das ist eine traurige Tatsache, die immer noch vielen Menschen schwer fällt zu akzeptieren. Die gute Nachricht ist: Wer sich mitteilt, kann verstanden werden. Und ... unheimliche Wünsche könnten sogar erfüllt werden. Gilt für alle Menschen!

Investition

Zu welchen Investitionen in Ihre Beziehung sind Sie bereit? Haben Sie sich diese Frage schon einmal ernsthaft gestellt? Oder gehören Sie zu den Menschen, die automatisch am Beziehungskonto abheben und sich dann wundern, wenn es überzogen ist? Hier hilft nur die richtige Investition zur rechten Zeit, z.B. mal einen Kommunikationskurs als Paar besuchen!

Ja

Was heisst es für Sie, Ja zu Ihrer Beziehung zu sagen? Heisst das, niemals Nein zu sagen, oder ... immer mal wieder Ja zu sagen? Wozu sagen Sie Ja und wozu Nein? Wieviel glauben Sie, kann Ihr* Ihre Partner*in darüber wissen?

Kommunikation

Kommunikation ist das A und O jeder Beziehung, die auf Dauer glücklich und zufrieden sein soll. Also – nicht nur, die Probleme des Alltags zu bewältigen miteinander reden, sondern auch um sich mit dem mitzuteilen, was im Alltag in einem vorgeht und was jenseits der Sachebene steht. Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, oder auch mal Ängste gehören mit dazu!

Lust

Die Lust an der Beziehung zu einem Menschen kann vergehen, wenn zuwenig Anreiz besteht. Haben Sie Lust auf jemanden, der Ihnen nicht zuhört? Oder auf jemanden, der nichts an Ihnen wertzuschätzen weiss?

Momente

Besondere Momente in der Beziehung halten die Liebe lebendig. Und – sie immer wieder ins Gespräch zu bringen kann dem anderen das Gefühl vermitteln, eine einmalige und besondere Person für den anderen zu sein.

Nichts sagen

Nichts sagen heisst meist Schweigen. Überprüfen Sie, ob es sich um ein behagliches Schweigen handelt oder nicht. Man kann nicht nichts sagen ... Auch Schweigen kann viel sagen!

Offenheit

Für die Beziehung kann es wichtig sein, sich gegenseitig mitzuteilen, was in einem vorgeht, und dabei die eigenen Gefühle offen anzusprechen. Am besten gelingt sie mit Hilfe der Kommunikationsregeln!

Positives

Damit all das Positive, weshalb Sie als Paar zusammen sind, nicht als Alltäglichkeit zur Selbstverständlichkeit wird, versuchen Sie einmal ganz bewusst das wahrzunehmen, was Ihnen am anderen gefällt und gut tut. Sie werden staunen, was Sie da entdecken!

Qualität

Manchmal können Gespräche zur Qual für alle Beteiligten werden ... Vielleicht haben Sie so etwas schon einmal erlebt? Wenn Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt haben, wie die Gespräche mit Ihrem*Ihrer Partner*in (mehr) an Qualität gewinnen könnten, probieren Sie es doch einfach mal aus!

Rollenverteilung

Rollenverteilung in der Partnerschaft ist heutzutage gar nicht mehr so einfach. Nichts ist mehr wie es früher war und alle sind frei, die eigenen Rollen selbst zu verteilen. Das bedeutet Chance und Risiko, vor allem wenn Sie sich nicht über ihre Wünsche und Bedürfnisse austauschen.

Stress

Der Stress im Alltag kann dazu führen, dass Stress in der Liebe entsteht. Weil Gespräche unter den Tisch fallen und Paare sich missverstehen können. Wichtig ist dann, dem anderen auch mal mitzuteilen, was zur Belastung führt und wie sich dies auf die Beziehung auswirkt.

Training

Nicht nur der eigenen Fitness wegen kann ein Training auf die Sprünge helfen ... Auch die Beziehung läuft besser, wenn spezielle Muskeln aufgebaut sind. Wenn Sie mehr über Ihre Kommunikationsmuskulatur erfahren möchten, melden Sie sich für eine Beratung bei uns.

Unangenehmes ansprechen

Wenn Sie etwas Unangenehmes ansprechen möchten, bleiben Sie am besten bei sich und beschreiben ihre Erlebnisweise. Vorwürfe bringen wenig und führen weg vom eigentlichen Problem.

Viel reden

Viel reden ... heisst nicht unbedingt viel sagen, und häufig reden wir auch um den Brei herum. Je mehr wir reden, desto wichtiger wird die Frage, was der andere davon verstanden hat. Wenn Sie den anderen um eine Zusammenfassung von dem Gehörten bitten, erfahren Sie dies.

Wertschätzung

Wann haben Sie Ihrem*Ihrer Partner*in das letzte Mal Ihre Wertschätzung gezeigt? Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun. Eine davon ist, diejenigen Dinge immer wieder anzusprechen, die Ihnen am andern gut tun.

Xanthippe

Sogar Xanthippen und schweigsame Philosoph*innen können lernen, besser miteinander zu reden. Die Chance für eine zufriedene und dauerhafte Beziehung steigt dadurch sehr stark an.

Y-Chromosom

Viele Männer reden sich auf ihr Y-Chromosom heraus, wenn es ums Reden geht. Bisher konnte noch kein empirisch gesicherter Hinweis auf ein Rede-Gen nachgewiesen werden. Somit könnten alle lernen, über sich und ihre Gefühle zu sprechen. Versuchen Sie es, Ihr*Ihre Partner*in wird es Ihnen danken.

Zufriedenheit in der Partnerschaft

In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass für die Zufriedenheit mit der Partnerschaft vor allem eine gelungene Kommunikation von Bedeutung ist.