

## 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 und Ihrem Partner geschieht.

### **Chaos**

Im Chaos der Liebe entsteht meistens recht viel Klärungsbedarf. Umso wichtiger ist es, dass beide Partner hin und wieder Ordnung rein bringen, 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, mit dem Partner 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 mit Ihrem Partner über das, was Ihnen an ihm bzw. an ihr gefällt und die Beziehung für Sie so einzigartig macht! Dann 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 Männer wie für Frauen!

## **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 mit dem Partner 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/e PartnerIn 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 Ihren Partner gewählt haben, 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/r PartnerIn mehr an Qualität gewinnen könnten, probieren Sie es doch einfach mal aus und besuchen Sie ein Kommunikationstraining!

### **Rollenverteilung**

Rollenverteilung in der Partnerschaft ist heutzutage gar nicht mehr so einfach. Nichts ist mehr zwischen Männern und Frauen wie es früher war und jedes Paar ist frei, die eigenen Rollen selbst zu verteilen. Das hat Chancen und Risiken, 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 Partner 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, schauen Sie sich doch mal unser Trainingsprogramm an ... Es lohnt sich bestimmt!

### **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/r PartnerIn das letzte mal Ihre Wertschätzung gezeigt? Es gibt viele Möglichkeiten, das zu tun. Eine davon ist, die Dinge immer wieder anzusprechen, die Ihnen am andern gut tun.

### **Xantippe**

Sogar Xantippen und schweigsame Philosophen können in einem Kommunikationstraining 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 also auch Männer lernen, über sich und ihre Gefühle zu sprechen. Versuchen Sie es, Ihre Partnerin 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.