

6 Schritte, die jede Beziehung verbessern

Schritt 1:

Abhebungen vom Beziehungskonto vermeiden. Besonders große Abhebungen, wie Unzuverlässigkeit, Unehrllichkeit, Misstrauen.

Große Abhebungen zerstören Schritt für Schritt das Vertrauen, und die Intimität in einer Partnerschaft.

Schritt 2:

Zahlen Sie großzügig auf der Habenseite des Beziehungskontos ein.

Loben Sie detailliert die Dinge, die Ihnen an Ihrem Partner, an Freunden, Kollegen gefallen. Zeigen Sie generell anderen Menschen Ihre **Wertschätzung**. Schauen Sie ihrem Gesprächspartner dabei tief in die Augen.

Übrigens: **Lob, Anerkennung, Wertschätzung** sind Formen der Liebe. Liebe ist ein Universalheilmittel für Abhebungen vom Beziehungskonto. Liebe ist in der Lage, seelische Wunden zu heilen.

Auch, wenn Sie vielleicht eine Person in Gedanken schätzen oder sogar bewundern, ist es so wichtig, diese **Wertschätzung** auch **auszusprechen**.

Sagen Sie, was genau Sie an dieser Person mögen, bewundern oder lieben. Dies wird die Beziehung vertiefen und das Band zwischen ihnen stärken.

Schritt 3:

Hören Sie aufmerksam zu. OHNE zu unterbrechen oder Ihre eigene (natürlich einzig richtige) Meinung kund zu tun.

Schaffen Sie bewusst **Zeiten für Kommunikation**. Regelmässige tiefe, vertrauensvolle Kommunikation, gute Gespräche zu führen, Gedanken und Gefühle auszudrücken ist in Beziehungen unerlässlich, wenn Sie Vertrauen, Intimität und sogar Leidenschaft aufrecht erhalten wollen.

Seien Sie zu **100% präsent**, schauen Sie Ihren Gesprächspartner an. Nicht nur selbst reden, sondern **aufmerksam und einfühlsam zu hören**.

Schritt 4:

Halten Sie Ihre Versprechungen immer! Machen Sie lieber eine Versprechung weniger, als eine nicht einzuhalten. Seien Sie immer zuverlässig.

Schritt 5:

Gehen Sie generell mit allen Menschen respektvoll um. Fragen Sie sich immer: Wie möchte ich, dass andere Menschen mit mir umgehen? Genau so respektvoll, mitfühlend, freundlich, wie es sich für Sie gut anfühlt, behandeln Sie auch andere Menschen.

Schritt 6:

Schaffen Sie wunderbare Momente!

In intimen Beziehungen sollten das sehr emotionale, aufregende Momente sein:

- ab und an, sporadische Ausflüge an schöne Orte, mit Überraschungs- Picknick oder einem romantischen Abendessen...
- einen Bungee Jumping Sprung oder einen Tandem Fallschirmsprung
- der Besuch einer Cart Bahn mit gemeinsamen Cart Rennen
- Besuch von Orten, die dem Partner viel bedeuten
- spontane Überraschungsmomente jeglicher Art kreieren
- sorgen Sie dabei für eine lockere, entspannte und ggf. romantische Stimmung

In Freundschafts- Beziehungen könnte das folgendes sein:

- gemeinsame Ausflüge an schöne Orte
- spontane Grillabende oder eine Gartenparty
- sorgen Sie bei gemeinsamen Treffen für die gute Laune und Spaß!
- tolle Gespräche am Lager- (Kamin-) Feuer

Bonus Tipp:

Wenn Sie die Wahl zwischen *Recht haben wollen* und *Freundlichkeit* haben, wählen Sie immer Freundlichkeit.

Denken Sie daran:

Nicht, was Sie einmal tun zählt.

Wenn Sie einmal ins Fitness Center gehen oder sogar einen Monat lang und dann aufhören, hat das keine langfristigen positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Sie müssen es sich **zu einer neuen, nützlichen Gewohnheit machen**. Eine Routine daraus entwickeln, die Sie immer und immer wieder wiederholen. Das hat Auswirkungen auf Ihre Beziehungen, auf Ihr Leben.

Platz für Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

^
--
Hier lochen
--
v