

4 Schritte, die Deine Beziehung garantiert verbessern

1.

Übernimm Verantwortung für die Qualität deiner Beziehung!

Mach zuerst dich selbst glücklich, danach andere Menschen. Es geht auch nicht anders herum.

Wenn Du dich selbst mit Glück gefüllt hast, strahlt dein Glück auf andere Menschen aus.

Es ist wichtig, in einer Beziehung oder in der Ehe, die eigenen Bedürfnisse wichtig zu nehmen.

Freiraum ist in einer Partnerschaft genau so wichtig, wie Gemeinsamkeiten.

Kommuniziere ganz klar, was du von deiner Beziehung erwartest.

Frage auch deinen Partner, was er oder sie von eurer Beziehung erwartet.

Über Sex beschweren, kritisieren, Druck ausüben zerstört die Erotik, zerstört das Gefühl.

Beschweren, kritisieren, Druck ausüben, gerade beim Sex macht alles nur schlimmer.

Und als Folge wird die Leichtigkeit, die Spontanität genommen und es gibt noch weniger Sex...

Pflege dich, sei attraktiv für deinen Partner

2.

Wertschätzung, Ehrlichkeit & Dankbarkeit in einer Beziehung

Beschweren, Beklagen, Beschuldigen, Kritisieren

Tue das NIEMALS! Es zerstört ganz sicher langfristig jede Partnerschaft.

Die Dinge, auf die Du deine Aufmerksamkeit richtest, also deine Energie fokussierst, werden mehr Platz in deinem Leben einnehmen.

Fokussierst du dich auf Schwächen und Missstände in deiner Beziehung kreierst du im gleichen Augenblick mehr davon.

Fokussiere Dich einmal wöchentlich auf all die guten Eigenschaften deines Partners. Sage deinem Partner oder deiner Partnerin, was du besonders schätzt.

Lob und Wertschätzung verstärkt das Verhalten, das gelobt wird.

Halte deine Versprechen

Vertrauen und Ehrlichkeit sind einer der Hauptsäulen einer stabilen Beziehung

In einer guten, tiefen, vertrauensvollen Partnerschaft ist Ehrlichkeit ein Muss

Verspreche lieber weniger aber halte dafür unbedingt alle Versprechen ein.

Das, worauf du deine Energie fokussierst, wird mehr Platz einnehmen in deinem Leben.

Tief gefühlte Dankbarkeit ist ein mächtiges Mittel, mehr von den Dingen, für die du dankbar bist, in dein Leben zu ziehen.

Ein von Herzen kommendes Dankeschön hat die gleiche Wirkung wie ein von Herzen kommendes Lob.

Ein von Herzen kommendes Danke verstärkt das Verhalten, für das du dich von Herzen bedankt hast.

3.

Kommunikation in deiner Beziehung

Mach dir Kommunikation zu einem wöchentlichen Ritual.

Recht haben zu wollen, killt jede Kommunikation.

Stelle Fragen wie:

Auf einer Skala von 1 bis 10, 1 ist ganz mies und 10 ist supertoll, wie würdest du unsere Beziehung einschätzen?

Alles was 9 und darunter ist, hat die nächste Frage zur Folge:

Was denkst du, könnten wir besser machen, um zu 10 zu gelangen?

Und dann höre aufmerksam zu. Jetzt kannst du lernen.

Dann frage weiter:

Gibt es etwas, was dir an unserer Beziehung besonders gefällt?

Höre aufmerksam zu, dann frage weiter:

Gibt es etwas, was du gar nicht magst?

Höre sehr aufmerksam zu, denn jetzt könnten die kleinen Dinge ans Tageslicht kommen, die ein Glas irgendwann zum Überlaufen bringen.

Verkneife dir, immer Recht haben zu wollen. Das killt jede Beziehung.

Gebe grosszügig und empfangen genau so gerne. Alles in gesunder Balance.

Wenn du etwas in eure Beziehung gibst, stelle sicher, dass diese Gabe auch deinem Partner wichtig ist.

Lobe und wertschätze gutes Verhalten deines Partners und du wirst mehr davon bekommen.

Kritisiere intelligent und fokussiere dich immer auf das, was du willst.

4

Persönliche Entwicklung

Diskutieren in Stresssituationen bringt nichts und du solltest das unbedingt vermeiden.

Diskutieren, Debattieren im ärgerlichen oder wütenden Zustand macht keinen Sinn. Du hast in diesem Momenten keinen Zugriff auf deine volle Denkleistung.

Lass immer Ärger und Wut und auch Stress ziehen und kommuniziere nur im ruhigen und entspannten Zustand.

Je mehr du dich selbst liebst, desto mehr kannst du dich in eine Beziehung hinein geben.

Je stärker deine Selbstliebe ausgeprägt ist, desto stärker ist auch dein Selbstbewusstsein.

Je größer die Liebe zu dir selbst, desto mehr bist du in der Lage, anderen Menschen liebevoll zu begegnen.

Du kannst nur das geben, was du auch in dir hast. Hast du wenig Liebe für dich selbst, wie willst du andere Menschen Liebe schenken?

Praxis Übung Selbstliebe

Eine ganz starke Möglichkeit, Selbstliebe zu üben, ist, sich morgens, gleich nach dem Aufstehen vor den Spiegel zu stellen, dir selbst tief in die Augen schauen und laut zu sagen:

Ich liebe mich selbst.

Ich liebe mich selbst mit all meinen Stärken und Schwächen.

Ich nehme mich selbst an, so wie ich bin.

Ich bin genau richtig, so wie ich bin.

Ich liebe mich, ja, ich liebe mich selbst.

Ich bin ein toller Mensch und ich liebe mich.

Ich liebe mich, ja, ich liebe mich.

Und am Beginn kann das für einige Menschen unheimlich schwer sein, sich selbst zu sagen:
Ich liebe mich

Aber mit der Zeit wird es normal und nach 3 Monaten täglicher Wiederholung, hat **dein unbewusster Verstand diese Botschaft übernommen** und du wirst eine immer mehr zunehmende Selbstliebe und Selbstakzeptanz spüren.

Diese einfache Übung, mindestens 3 Monate täglich mindestens 2x durchgeführt, wird dein Fundament an Liebe, Sicherheit, Selbstvertrauen stärken und dich verändern.

Deine Notizen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.