

Glückliche Beziehung



Ulrike Fuchs (33)

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.muenchenheilpraktikerpsychotherapie.de) weiß Rat.

60 Zuneigung zeigen

Ein zärtlicher Kuss, eine Umarmung, Händchen halten beim Spaziergang – all diese kleinen Liebesbezeugungen setzen Glückshormone frei und machen Lust auf mehr.

61 Sich verabreden

Machen Sie ab und zu mit Ihrem Partner ein Date aus – so wie zu Beginn Ihrer Beziehung. Ziehen Sie sich besonders hübsch an dafür, genießen Sie die Vorfreude.

62 Vorwürfe unbedingt vermeiden

Gelegentliche Streitereien sind normal. Damit sich die Fronten dabei nicht verhärten, sollten Sie fair bleiben und sich nur auf konkrete Ereignisse beziehen. Und, ganz wichtig, hören Sie einander zu.

63 Zusammen in den Tag starten

Auch wenn der Alltag oft stressig ist, nehmen Sie sich die Zeit für gemeinsame Rituale, frühstücken Sie z. B. jeden Tag zusammen.



64 Balsam für die Seele

Selbst nach über 20 Jahren freut sich der Partner, wenn er ein Kompliment bekommt – und nimmt sich daran ein Beispiel.

65 Aufgaben teilen

Hausarbeit, Garten, sich um die kranken Eltern kümmern, Steuererklärung... Teilen Sie anfallende Aufgaben gerecht untereinander auf. So ärgert man sich nicht nur weniger darüber, es bleibt auch mehr Zeit füreinander.

66 Bedürfnisse offen ansprechen

Nicht glauben, dass der andere schon weiß, was Sie wollen. Gefühle und Wünsche verändern sich nun mal mit den Jahren. Sprechen Sie darüber – Gedanken lesen kann keiner.

67 Erinnerungen sammeln

Eine schöne Idee: Immer wenn Sie zusammen etwas Schönes erlebt haben, dies auf einem Zettel notieren und in einem Glas sammeln. Silvester 2016 wird dann alles gegenseitig vorgelesen.

SCHNELL-TIPPS

- 68** Akzeptanz zeigen: über den Marotten des Partners stehen.
- 69** Gemeinsame Pläne schmieden.
- 70** Öfter mal „Danke für dein Verständnis“ sagen.
- 71** Belebt die Beziehung: dem Partner Zeit und Raum für eigene Aktivitäten geben. Dann gibt es wieder was zu erzählen.