

Beziehungswissen
Bucket List
für Verliebte
zum Bewahren von
Beziehungsglück



185 Denkanstöße, Fragen und Fakten,
die Paare unbedingt beherzigen sollten,
um gemeinsam glücklich zu bleiben

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DEN INHALT

Die Idee zu diesem Buch

WOVON WIR ALLE TRÄUMEN

Vom Wunsch, als der Mensch geliebt zu werden, der wir sind

VON UNGLÜCKLICHEN & GLÜCKLICHEN BEZIEHUNGEN

Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme

Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks

BEZIEHUNGSWISSEN FÜR DAUERHAFTES PAARGLÜCK

Wissensbausteine von 01 bis 182

ERGÄNZENDES BEZIEHUNGSWISSEN

Grundlegende Aspekte

Von der Verliebtheit am Anfang einer Beziehung

Von der Unkenntnis zweier Liebenden

Von der Basis einer glücklichen Beziehung

Von der Basis einer problembehafteten Beziehung

Von Offenheit und Ehrlichkeit

Von Vertrauen

Von wertschätzender Kommunikation

Von vermeintlichen Enttäuschungen

Vom Schutz einer Beziehung

Vom Rahmen einer Beziehung

Fünf Aspekte bilden den Rahmen einer Beziehung

ÜBUNGEN ZUR BEZIEHUNGSPFLEGE

Beziehungswissen 183 bis 185

Die Beziehungs-Schatzkiste

Was gefällt mir/was liebe ich an dir?

Für was sind wir dankbar?

BUCKET LIST

Liste 1: Unsere Freizeitgestaltungsmöglichkeiten

Liste 2: Jeweils eigene Interessen, Wünsche und Ziele

Liste 3: Gemeinsame Interessen, Wünsche und Ziele

Liste 4: Unsere wichtigsten sozialen Kontakte

Liste 5: Zeit nur für uns beide allein

Liste 6: Ausflugs- und Urlaubsziele

Liste 7: Unsere Beziehungswissen-Bucket-List

ÜBER DEN INHALT

Die Idee zu diesem Buch

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch dient verliebten Paaren dazu, sich darüber bewusst zu werden, wie wertvoll die Entscheidung für ein gemeinsames Leben ist und wie es gelingt, dieses leichtzerbrechliche Glück dauerhaft zu bewahren. Es hält für alle Verliebten, die noch am Anfang ihrer gemeinsamen Zukunft stehen, einen beziehungsrelevanten Wissensschatz bereit, der für ein gutes und liebevolles Miteinander grundlegend ist. Zu dieser Buchidee kam es, weil ich als Paarberater in meiner Beratungspraxis immer wieder von Paaren Folgendes zu hören bekomme: „Ach, Herr Hillmann, wenn wir das, was wir hier in der Beratung von Ihnen erfahren und gelernt haben, schon viel früher gewusst und beachtet hätten, wäre es gar nicht erst zu unseren Problemen gekommen!“ Und tatsächlich ist es ja auch so, dass Paare, die sich mit der Zeit auseinandergelebt haben, erst mühsam etwas lernen und verstehen müssen, wovon sie zuvor scheinbar nicht allzu viel wussten. Aus diesem Grund weiß ich: Es ist ganz bestimmt tausendmal leichter, eine Beziehung von Anfang an so zu gestalten, dass jeder sich vom jeweils anderen dauerhaft geliebt fühlen kann, als dies erst viel später aus einer Beziehungskrise heraus hinbekommen zu müssen. Um genau dieser Problematik vorzubeugen, dafür ist dieses Buch gedacht. Es dient allen Menschen dazu, sich über beziehungsrelevantes Wissen bewusst zu werden und sich Beziehungskompetenzen anzueignen, die es ermöglichen, Beziehungsglück dauerhaft zu bewahren. Im Kern geht es darum, den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Wertschätzung, Anerkennung, Verständnis, Respekt,

Achtung, Vertrauen, Gemeinsamkeit, emotionaler Sicherheit, Bindung, Gleichberechtigung, Lebensfreude etc. von Anfang an genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Für das Erleben von Glück ist dies für jede Beziehung unverzichtbar!

Für wen dieses Buch gedacht ist: Wie gerade geschildert, ist der Inhalt dieses Buches für Paare bestimmt, die am Anfang ihres gemeinsamen Beziehungslebens stehen und erfahren möchten, wie es möglich wird, das gemeinsame Glück dauerhaft zu erhalten.

Der Aufbau des Buches: Für einen Ratgeber in dem es in erster Linie darum geht, Beziehungsglück zu erhalten, mag es auf den ersten Blick absurd erscheinen, dass es am Anfang der Lektüre gleich um Beziehungsprobleme geht, an denen Paare in der Regel leiden, wenn sie sich ohne entsprechendes Beziehungswissen auf eine gemeinsame Beziehung eingelassen haben. Das soll natürlich nicht heißen, dass es keinem Paar gelingen kann, auch ohne fachkundige Kenntnisse glücklich miteinander zu werden. Aus Erfahrung weiß ich jedoch, dass bei sehr vielen Paaren die Gefühle der Liebe und des Glücks deshalb nachlassen, weil beide Beteiligten einfach zu wenig darüber wissen, auf welcher Grundlage eine glückliche Beziehung überhaupt gelingen kann.

Auch wenn fast alle Paare am Anfang ihrer euphorischen Liebe den Eindruck gewinnen, richtig gut zusammenzupassen, so gibt es in Wahrheit im Denken, Fühlen und Handeln eines jeden Menschen doch auch immer Unterschiede. Das ist ganz natürlich, nicht zu ändern und völlig okay. Kein Mensch ist wie ein anderer. Fast alle Beziehungsprobleme entstehen aber genau deshalb, weil zwei Menschen diese Unterschiede nicht anerkennen und über diese immer öfter in Streit geraten. Jeder meint dann, so wie er es sieht und es sich wünscht, sei es gut, richtig

und besser. Bald versuchen die Beziehungspartner immer öfter und eindringlicher den jeweils anderen nach eigenen Maßstäben umzuerziehen. Dort, wo so miteinander umgegangen wird, kann keine Liebe längerfristig gedeihen. Auch dann nicht, wenn all diese Anstrengungen doch nur gutgemeint sind und keiner der beiden eigentlich in böser Absicht handelt. Und genau deswegen lohnt es sich, in einem Buch über Beziehungsglück, die Ursachen von Beziehungsunglück genauer unter die Lupe zu nehmen. So wird deutlich, wie wichtig es ist, genügend Verständnis für die Bedürfnisse, Interessen, Stärken und Schwächen des jeweils anderen zu entwickeln. Das Buch ist deshalb ganz bewusst wie folgt gegliedert:

1. Wovon wir alle träumen: Zuerst gibt es einen kurzen Überblick über das, wovon wir alle träumen! Wie stellen wir uns eine glückliche Beziehung vor? Wie realistisch sind unsere Vorstellungen? Und was tut unserer Beziehung tatsächlich gut?

2. Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme: Hier gibt es eine kurze Übersicht über die Vielzahl von Beziehungsproblemen, an denen unglückliche Paare leiden können. Im weiteren Verlauf des Buches wird deutlich werden, welche Ursachen es für diese gibt und wie man es besser machen kann!

3. Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks: Hier gibt es eine kurze Übersicht darüber, wie wunderbar eine Beziehung sich anfühlt, wenn es zu den zuvor genannten Paarproblemen nicht kommt! Es wird deutlich, wie lohnend es ist, sich über einige beziehungsrelevante Dinge bewusst zu werden!

4. Beziehungswissen für dauerhaftes Paarglück: Hier finden Sie 182 Beziehungswissensaspekte vor (183 bis 185 folgen

später), die zum Nachdenken, Miteinanderreden und Beantworten einladen! Sie stellen bei dieser gemeinsamen Arbeit fest, für welche Bereiche Ihres Beziehungslebens Sie bereits über genügend Wissen und Kompetenz verfügen und wo es sich lohnen könnte, künftig noch ein wenig achtsamer miteinander zu sein. Auf einer Zahlenskala von 1 bis 10 bewerten Sie Ihren gemeinsamen Umgang selbst.

5. Ergänzendes Beziehungswissen: Hier erfahren Sie noch einmal Grundlegendes über das beziehungsrelevante Wissen. Bei der Reflexion und Bearbeitung der unter 4. erwähnten Beziehungswissensaspekte werden Sie bereits des Öfteren auf diese grundlegenden Erkenntnisse aufmerksam gemacht.

6. Übungen zur Beziehungspflege: Hier lernen Sie die relevanten Beziehungswissensaspekte 183 bis 185 kennen. Es handelt sich dabei um drei Übungen bzw. Rituale, die sich bei Paaren einer großen Beliebtheit erfreuen und sich für die Pflege und den Erhalt des gemeinsamen Beziehungsglücks sehr bewährt haben.

7. Bucket List: Hier lädt das Buch Sie dazu ein, Ihre ganz persönliche Paar-Bucket-List zu erstellen. Diese setzt sich aus mehreren Listen zusammen, die Sie beide sich gemeinsam erarbeiten und dauerhaft aktualisieren. Diese sind im Einzelnen: Eine Liste über Freizeitgestaltungsmöglichkeiten, die Sie bereits immer wieder mal gemeinsam unternehmen oder irgendwann noch unternehmen möchten; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die jeder Einzelne von Ihnen für sich selbst hat; eine Liste über Interessen, Wünsche und Ziele, die Sie gemeinsam haben; eine Liste über Ihre wichtigsten sozialen Kontakte; eine Liste über Möglichkeiten, bei denen Sie beide ungestört Zeit miteinander verbringen können; eine Liste über Ausflugs- und Urlaubsziele, an die Sie beide bereits

gereist sind oder zu denen Sie künftig noch reisen möchten; eine Liste, die Sie aufgrund Ihrer Selbstbefragung zum Thema Beziehungswissen erstellen und auf der Sie auflisten, welches Beziehungswissen Sie bereits zufriedenstellend praktizieren, welchem Sie zukünftig noch mehr Aufmerksamkeit schenken möchten und welches überhaupt wichtig für Sie ist.

So arbeiten Sie mit diesem Buch: Nachdem Sie diese Einführung beide gelesen haben, können Sie sofort mit der gemeinsamen Arbeit beginnen. Lesen Sie einfach Seite für Seite bis zum Ende weiter. Wie Sie vorzugehen haben und was es dabei für Sie zu tun gibt, erklärt sich von selbst. Nehmen Sie sich ruhig so viel Zeit wie Sie möchten. Sie müssen das Buch wirklich nicht innerhalb kürzester Zeit durchgearbeitet haben. Gehen Sie mit Interesse, Freude und spielerischer Leichtigkeit ans Werk und verbringen Sie dabei einfach eine angenehme Zeit miteinander!

Warum das Buch Beziehungswissen-Bucket-List heißt: Als ich mit Freunden und Kollegen über diese Buchidee sprach, waren wir uns alle schnell darüber einig, dass es vermutlich eine große Zahl an verliebten Menschen geben muss, für die solch ein Ratgeber empfehlenswert ist. Die Schwierigkeit, die wir dabei sahen, war jene, dass es aber vermutlich nur wenige Paare gibt, die in der Anfangsphase ihrer Beziehung auf die Idee kommen, einen Beziehungsratgeber zu brauchen. Dass es sich lohnen könnte, für das gemeinsame Glück vorzusorgen, auf diesen Gedanken kommen Verliebte nicht. Das vermuteten wir jedenfalls. Aus diesem Grund kamen wir auf die Idee, dem Buch einen Namen zu geben, den viele Menschen bereits mit Beziehung, Liebe und dauerhaftem Glück verbinden. Einen Titel, der dem Ganzen eine spielerische Leichtigkeit verleiht und nicht zu sehr nach Ratgeber klingt. So fiel uns schließlich der Begriff Bucket List ein. Fast jeder weiß, dass die so genannte Bucket List eine

Liste mit Dingen ist, die man im Leben gerne noch tun oder erreichen möchte. Dieses Prinzip liegt der vorliegenden Beziehungswissen-Bucket-List zugrunde. Hierin geht es neben sechs anderen Listen, die für Paare lohnenswert sind, auch noch um eine Liste mit Beziehungswissen, welches jedes Paar in Sachen Liebe und Beziehungsglück unbedingt beherzigen sollte, um dauerhaft glücklich miteinander zu bleiben! Es ist sozusagen ein Geschenkbuch für Verliebte, das man sich entweder selbst schenkt oder anderen verliebten Paaren, denen man damit ein langes, glückliches, lebendiges, gemeinsames Leben wünscht! Viele Wissensbausteine, die Sie in diesem Buch finden werden, stammen ursprünglich aus der Paarberatung. Sie helfen Paaren, die bereits Beziehungsprobleme haben, wieder glücklich miteinander zu werden. Warum sollten diese dann also nicht auch für Verliebte hilfreich sein? Weshalb sollte es sich nicht lohnen, von Beginn an so viel über das Gelingen von Beziehungen zu wissen, dass Beziehungsprobleme erst gar nicht entstehen? Das ist der grundlegende Gedanke der Beziehungswissen-Bucket-List.

Noch ein Hinweis: Für Paare, die schon länger zusammen sind und bereits Beziehungsprobleme haben, ist dieses Buch nicht gedacht. Für jene gibt es das Buch in einer für die Paarberatung entwickelten Fassung, die vom Inhalt her zwar zu ca. 60 Prozent mit der hier vorliegenden Version identisch ist, aber dennoch für einen ganz anderen Zweck und Gebrauch aufbereitet wurde. Der Titel lautet: „5 Minuten Paartherapie an jedem Tag“. Wer bereits Probleme hat, besitzt vermutlich nicht die spielerische Leichtigkeit, mit der man an die „Beziehungswissen-Bucket-List“ herangehen können sollte.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Weiterlesen und Ausarbeiten! Bleiben Sie heiter und glücklich!

Herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

Genderhinweis

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch überwiegend die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).

WOVON WIR ALLE TRÄUMEN

Vom Wunsch, als der Mensch geliebt zu werden, der wir sind

Wir alle träumen von einer Partnerin oder einem Partner, die bzw. der uns liebt und glücklich macht. Wir sehnen uns nach einem Menschen, der sein Leben mit uns teilen möchte und sich wünscht, für immer mit uns zusammen zu sein. Wir stellen uns vor, dass wir für einen anderen so interessant, so einzigartig, so besonders, so attraktiv und so begehrenswert sind, dass dieser sich genau aus diesen Gründen für uns entscheidet. Kurz gesagt: Wir alle träumen davon, jemandem zu begegnen, der uns deshalb liebt und mit uns zusammen sein möchte, weil wir genau so sind, wie wir sind und sein möchten. Ja, wir alle wünschen uns jemanden, der uns als die Person akzeptiert, respektiert, wertschätzt, erkennt und anerkennt, die wir sind. Denn nur wenn wir solch einen Menschen an unserer Seite haben, können wir uns rundum geliebt fühlen. Da wir uns alle geliebt fühlen möchten, träumen wir auch alle davon, einem Menschen zu begegnen, der gut zu uns passt. Es gibt allerdings etwas, das die Erfüllung dieses Traumes nicht gerade zur aller einfachsten Übung macht. Und das ist die Tatsache, dass jeder Mensch sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheidet. Das heißt, jeder Mensch hat eigene natürliche sowie erlernte Komponenten, die sein Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und bestimmen. Wir sind also von Natur aus und aufgrund unserer gesellschaftlichen und kulturellen Lernerfahrungen alle unterschiedlich. Aufgrund dessen haben wir alle unterschiedliche Interessen, Talente, Wertesysteme, soziale, emotionale und mentale

Kompetenzen, Vorstellungen, Meinungen, Weltsichten, Stärken und Schwächen entwickelt. Kein Mensch ist ganz genauso wie ein anderer. Keiner will ganz genau dasselbe wie ein zweiter. Keiner passt demnach hundertprozentig und ganz genau zum Denken, Fühlen und Handeln eines anderen. Das ist einfach gar nicht anders denkbar und deshalb auch ganz selbstverständlich. Diese Unterschiedlichkeit führt in sehr vielen Beziehungen jedoch zu Problemen. Dabei sollte man wissen, dass Unterschiedlichkeit allein im Grunde gar kein Problem darstellt. Schließlich ist sie ganz normal und natürlich. Zum Problem werden Unterschiede erst dann, wenn Menschen nicht die psychosoziale Reife, sprich die soziale Kompetenz besitzen, die selbstverständliche, natürliche Unterschiedlichkeit des anderen als gegeben und zu ihm gehörend anzuerkennen.

Was bedeutet das für den Wunsch, jemanden zu finden, der uns genau deshalb liebt, weil wir so sind, wie wir sind? In der Regel ist es so, dass Beziehungen daran zerbrechen, weil viele Menschen es eben nicht längerfristig hinbekommen, Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln zu respektieren und dem jeweils anderen das Gefühl zu geben, dass er so, wie er ist, in Ordnung ist. Mit der Zeit fühlt sich keiner mehr vom anderen als der Mensch geachtet, respektiert, anerkannt und geliebt, der er nun einmal ist und sein möchte. Stattdessen empfindet man genau das Gegenteil von dem, was man sich eigentlich wünscht. Beide geben einander zu verstehen, dass der jeweils andere sich ändern soll. So, wie er ist, soll er nicht sein. Bis eine Beziehung daran zerbricht, dauert es oft viele Jahre. Glücklicherweise sind beide Beteiligten jedoch unter Umständen schon länger nicht mehr miteinander gewesen. Während der ganzen Zeit haben beide gegenseitig versucht, den jeweils anderen entsprechend den eigenen Vorstellungen umzuerziehen und zu einem anderen

Menschen zu machen. Geliebt kann sich bei solch einem Umgang jedoch niemand mehr fühlen. Auf Erziehung reagiert jeder erwachsene Mensch zurecht allergisch. Man fühlt sich dann vom Partner in der eigenen Autonomie und Persönlichkeit beschnitten. Einerseits scheinen wir uns also alle einen Menschen zu wünschen, der uns genau so anerkennt, wie wir sind. Andererseits scheinen viele von uns aber selbst nicht bereit zu sein, einen anderen so anzuerkennen, wie er ist. Wir selbst möchten alle für das, was wir denken, fühlen und tun wertgeschätzt oder zumindest respektiert werden. Einem anderen können viele scheinbar nur dann mit Wertschätzung und Respekt begegnen, wenn dieser zum eigenen Denken, Fühlen und Handeln passt. Das liegt eben genau daran, dass man das eigene Denken, Fühlen und Handeln für gut, richtig, wichtig, angebracht, ehrwürdig, gerecht und berechtigt betrachtet und nicht erkennt, dass jeder andere dies ganz genauso von sich denkt. Es fehlt das Bewusstsein, dass jeder Mensch sich selbst, seine Umgebung und die Welt durch eine eigene Brille erlebt und bewertet. Die eigene Brille ist für einen selbst genauso wichtig, richtig, wahr und bedeutend, wie die Brille des anderen für ihn wichtig, richtig, wahr und bedeuten ist. Was für den einen richtig ist, kann für den anderen falsch sein. Sich der eigenen Brille und der des anderen nicht bewusst zu sein, sorgt dafür, dass jeder an den jeweils anderen nur den eigenen Maßstab anlegt. Probleme sind dann unvermeidlich, weil sich niemand mehr vom anderen gesehen, anerkannt und respektiert fühlt. Liebe kann unter solchen Bedingungen nicht lange gedeihen.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln sollten nicht zu Streitereien, Bevormundungen, Anschuldigungen etc. führen. Jeder möchte schließlich als der Mensch anerkannt werden, der er ist. Beide Seiten sollten versuchen, die jeweiligen

Bedürfnisse, Wünsche und Interessen zu respektieren und unter einen Hut zu kriegen. Das heißt natürlich nicht, dass man mit allen Unterschieden einverstanden sein muss! Es heißt nur, dass man Unterschiede respektieren sollte. Es ist auch ganz und gar nicht falsch, sich einen Partner zu wünschen, der so ist, wie man ihn sich vorstellt. Nur, falls jemand nicht zu den eigenen Vorstellungen passt, ist es auf jeden Fall falsch, ihn dafür zu kritisieren, schuldig zu sprechen oder umerziehen zu wollen. Aus diesem Grund ist es für das gemeinsame Glück von allergrößtem Vorteil, wenn die ganz bedeutenden Lebensziele wenigstens einigermaßen zueinander passen. Alle anderen Unterschiede sollten bei einem entsprechend respektvollen, wertschätzenden und gleichberechtigten Umgang kein Problem darstellen. Jeder stellt dem anderen dann den Raum zur Verfügung, den er für die eigene Entwicklung und Entfaltung braucht. Jeder darf – im Rahmen der Beziehung – der Mensch sein, der er ist oder sein möchte! Wer solch einen Partner hat, fühlt sich geliebt. Aus der euphorischen Verliebtheit kann sich dann eine tiefe, einander verbindende Liebe entwickeln. Das ist die Basis für ein dauerhaftes, glückliches, gemeinsames Leben!

VON UNGLÜCKLICHEN & GLÜCKLICHEN BEZIEHUNGEN

Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme

Fast jedes Beziehungsproblem basiert auf zu wenig Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Empathie, Verständnis etc. Die Beziehungspartner interessieren sich nicht ausreichend füreinander und gehen auch nicht wirklich gleichberechtigt miteinander um. Kurz gesagt: In unglücklichen Beziehungen herrscht ein Mangel an beziehungsrelevanter, sozialer Kompetenz, der sich nur negativ auf die gemeinsame Kommunikation, den gemeinsamen Umgang, das Gefühl der Liebe und damit auf die gemeinsame Beziehung auswirken kann. Die Probleme, die sich aus solch einem Kompetenzmangel zwangsläufig entwickeln werden, sind dann:

- Die Beziehung fühlt sich wie ein Kampf an.
- Emotionale Erpressungen (wenn du dies tust/nicht tust, dann).
- Fehlen von emotionaler Nähe.
- Fehlen von körperlicher Nähe.
- Fehlende Kommunikation.
- Schwierige Kommunikation.
- Finanzielle Engpässe.
- Kein oder wenig Vertrauen in den Fortbestand der Beziehung.
- Kein oder wenig Vertrauen in den Partner.
- Keine oder wenig Lust auf gemeinsame Unternehmungen.

- Mangelnde Konfliktlösestrategien.
- Probleme bei der Erziehung der Kinder.
- Probleme bleiben ungelöst – keine Einigung.
- Probleme durch Außenbeziehung / Untreue / Seitensprung.
- Probleme durch die Geburt eines Kindes.
- Probleme durch Dominanz / Machtansprüche.
- Probleme durch Eifersucht.
- Probleme durch Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt oder andere Rollenverteilungen.
- Probleme durch Hobby oder andere Freizeitgestaltung des jeweils anderen.
- Probleme durch zu viel Routine / Gewohnheit im Alltag.
- Probleme in der Sexualität.
- Probleme mit dem Alter / durch das Alter.
- Probleme mit der Herkunftsfamilie / Eltern / Schwiegereltern / Großeltern.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Ordnung.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Pünktlichkeit.
- Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Raum und Zeit für sich allein sein zu können.
- Probleme durch Unterschiede in den Eigenschaften, Wertvorstellungen etc.
- Probleme durch Unterschiede in den Erwartungen und Ansprüchen an den jeweils anderen.
- Probleme durch zu unterschiedliche Ziele und Lebensziele.

Denken Sie bitte immer daran: Zu all diesen durch Unterschiede entstandenen Problemen muss es nicht kommen. Unterschiedlich zu sein ist menschlich. Wenn

Unterschiede zu Problemen führen, liegt das immer daran, dass man weder bereit ist, noch die Kompetenz besitzt, den anderen so zu respektieren und anzunehmen, wie er ist oder sich über die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse zu einigen. Um dauerhaft glücklich zu bleiben, sollten Sie sich dieses Zusammenhangs stets bewusst sein und entsprechend aufmerksam und achtsam miteinander umgehen.

Von der Basis gemeinsamen Beziehungsglücks

Um das Kapitel „Vom Ursprung fast aller Beziehungsprobleme“ noch einmal positiv zu veranschaulichen, folgt hier der Umkehrschluss aus den vorangegangenen Zeilen:

Das Beziehungsglück fast aller Paare basiert auf einem gesunden Maß an Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Empathie, Verständnis etc. Die Beziehungspartner interessieren sich ausreichend füreinander und gehen gleichberechtigt miteinander um. Kurz gesagt: In glücklichen Beziehungen existiert genügend beziehungsrelevante, soziale Kompetenz, was sich nur positiv auf die gemeinsame Kommunikation, den gemeinsamen Umgang, das Gefühl der Liebe und damit auch auf die gemeinsame Beziehung auswirken kann. Das Beziehungsglück, das sich aus solch einem wertschätzenden, anerkennenden, respektvollen, empathischen, verständnisvollen, gleichberechtigten, gemeinsamen Umgang entwickeln kann, sieht dann wie folgt aus:

- Die Beziehung fühlt sich leicht und beglückend an.
- Beide lassen einander so denken, fühlen und handeln, wie es ihnen entspricht. Über alles reden darf man

natürlich. Keiner muss sich aber für den anderen verbiegen oder gar aufgeben.

- Beide fühlen sich emotional nahe.
- Beide fühlen sich körperlich mit dem anderen wohl.
- Beide können im guten Sinne miteinander kommunizieren.
- Die Kommunikation ist vertrauensvoll und leicht.
- Die finanzielle Situation haben beide im Blick.
- Beide vertrauen in den Fortbestand der Beziehung.
- Beide haben viel Vertrauen ineinander.
- Beide haben Freude an gemeinsamen Unternehmungen.
- Konflikte können fair, respektvoll und sachlich gelöst werden.
- In Sachen Kindererziehung ist man sich einig.
- Bei Problemen kommt man zu einer Einigung.
- Es gibt so viel Vertrauen und WIR-Bewusstsein, dass es nicht zu Untreue kommt, weil man weiß, was einem die Beziehung wert ist und was man alles aufs Spiel setzen würde.
- Die Geburt eines Kindes würde die Beziehung bereichern.
- Beide gehen respektvoll und gleichberechtigt miteinander um.
- Es gibt keine Eifersucht, weil jeder dem jeweils anderen gönnt, was dieser zum Glücklichein braucht.
- Über die Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt oder andere Rollenverteilungen wird man sich einig. Die Stärken und Schwächen von jedem werden dabei berücksichtigt.
- Hobbies und andere Freizeitgestaltungen machen Freude. Jeder gönnt dem jeweils anderen die eigenen Interessen. Ideal ist es natürlich, auch genügend