

Frischekur

für die Beziehung



8 Tipps
für eine spritzige Beziehung



Eines der größten Herausforderungen in der Beziehung ist der Beziehungsalltag und die Beziehungsroutine, die nicht selten eine ehemals unternehmungslustige Beziehung verdrängen und die Paare zu zwei lustlosen Erfüllungsgehilfen mutieren lässt.

Dabei ist gegen Routine nichts einzuwenden. Routine hilft uns, den Alltag zu organisieren, Energie einzusparen, das Zusammenleben zu erleichtern und ihm dadurch Struktur, Sicherheit und Verlässlichkeit zu geben.

Da aber in jedem von uns auch mehr oder weniger stark **das Grundbedürfnis nach Stimulanz angelegt ist** und sich dies anscheinend mit dem eintönigen Alltag nicht vereinbaren lässt, scheint es für so manchen nur einen Ausweg aus diesem Dilemma zu geben: Raus aus der Beziehung - was dann häufig leider auch das Ende der Partnerschaft bedeutet.

Dass Alltagsroutine und „Abenteuer“ durchaus kompatibel sind, will ich in den nachfolgenden einfach umzusetzenden unspektakulären aber wirkungsvollen Tipps anregen. Vorausgesetzt, Ihr seid bereit, den Routine-Alltag immer mal wieder zu durchbrechen. Der Gewinn dabei ist vielfältig: alte schlummernde kreative Seiten können wieder entdeckt werden, verschüttete Träume ausgegraben, der Partner wieder neu wahrgenommen werden. In die träge Beziehung kommt wieder eine sommerlich-spritzige Frische.

Tipp 1	Wie sehr bist Du mit Dir im Einklang	S. 3
Tipp 2	Gönnt Euch eine Paarauszeit	S. 4
Tipp 3	Lacht miteinander	S. 5
Tipp 4	Nimm den anderen bewusst wahr	S. 6
Tipp 5	Geschenke versüßen das Leben	S. 7
Tipp 6	Zeit zum Träumen – Zeit für Visionen	S. 8
Tipp 7	Nimmt Euch Zeit für Eure Begegnung	S. 9
Tipp 8	Wechsle öfter die Perspektive	S. 10

Tipp 1 – Wie sehr bist du mit dir im Einklang?



Auch wenn es dir vielleicht ungewöhnlich vorkommen mag, dass dies an erster Stelle steht: Wie wichtig bist du dir selbst?

Wenn du mit dir unzufrieden bist, wird es auch dein Partner nicht schaffen, dich glücklich zu machen. Damit überfrachtest du die Beziehung mit überzogenen Erwartungen, die nicht erfüllt werden können. Du machst damit den Partner für dein „Nicht gut-Gehen“ verantwortlich, was von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Je mehr du gefühlsmäßig vom Partner abhängig bist, je mehr er der Lebensmittelpunkt ist, desto bedrängter wird er sich fühlen und irgendwann flüchten.

Anregung: Kultiviere deinen eigenständigen Freundeskreis, gehe eigenen Hobbies und Interessen nach, die Dich wirklich tief erfüllen und glücklich machen. Wann hattest du einen richtig schönen Abend nur mit Dir alleine? Unternehme etwas ganz alleine - auch wenn es sich für dich möglicherweise zuerst „fremd“ anfühlen mag. Probiere es aus. Sei mutig. Sei dir deiner selbst bewusst.

Magst du dich und deinen Körper? Findest du dich sexy und attraktiv?

Tipp 2 – Gönnst Euch eine Paarauszeit



Was wolltest du schon immer mal gerne mit deinem Partner unternehmen? Was habt ihr früher gerne zusammen gemacht? Lasst diese Vorlieben wieder neu aufleben. Wie im Job sollten diese Termine dick im Kalender eingetragen und fest **eingepplant werden, denn der „richtige Zeitpunkt“ wird von alleine nie eintreten.**

Hier meine Anregung:

Schritt 1: Jeder von euch schreibt eine Liste von Aktivitäten auf, die ihr gerne mit dem Partner unternehmen würdet. Von Kurzurlaub, Tanzkurs, Standing paddeln, romantisches Picknick bis Saunabesuch sind eurer Fantasie hierbei keine Grenzen gesetzt. Setzt auch Aktivitäten auf die Liste, die ihr vielleicht noch nie ausprobiert habt und euch vielleicht sogar etwas herausfordern. Ihr selbst habt euren inneren Schweinehund überwunden, was Glückshormone produziert und ihr habt euch garantiert aus dem Alltagstrott herauskatapultiert und werdet noch lange davon profitieren.

Schritt 2: Tauscht diese Liste aus und kringelt in der Aufzählung des Partners das ein, was euch ebenfalls gefallen würde.

Schritt 3: Ihr habt nun eine gemeinsame Liste, die ihr in zwei Spalten anlegt. In die erste Spalte kommt die Aktivität, in die zweite bereits das Datum, **wann** (!) ihr das umsetzen wollt.

Tipp 3 - Lacht miteinander



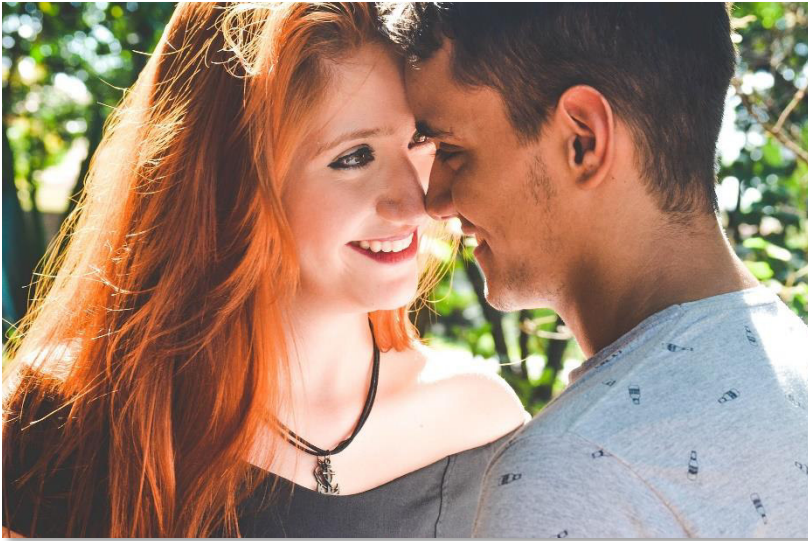
Kaum etwas verbindet mehr als zusammen zu lachen. Wenn wir in den Spielmodus gehen und Spaß miteinander haben, fühlen wir uns mit dem Partner auf einer **Wellenlänge** und mit ihm verbunden.

In diesem Moment sind rechte und linke Gehirnhälfte verschaltet und wir nehmen uns und unsere Probleme nicht mehr so ernst. Leichtigkeit kommt in die Beziehung. Zwischenmenschlichen Konflikten lässt sich mit Humor die Spitze nehmen, denn versucht einmal Probleme zu wälzen, wenn ihr lacht! Humor hilft uns, über unsere eigenen Fehler und Schwächen zu lachen. Kreativität kann freigesetzt werden und wir sind empfänglich für Ideen, die vorher nicht da waren.

Einige Anregungen:

- Habt immer eine Auswahl guter humorvoller Filme, die ihr zusammen anschauen könnt
- Seid mal wieder richtig albern miteinander (die Liebesfilme machen es uns vor)
- Spielt zusammen pantomimische Rollenspiele, die sich auch gut mit Kindern spielen lassen

Tipp 4 – Nehme den anderen bewusst wahr



Wie läuft bei euch die Begegnung in der Woche ab? Ein kurzes Tschüs am Morgen, ein Hallo am Abend? Nimmst Du Deinen Partner überhaupt bewusst wahr? Kannst du dich noch daran erinnern, welches Kleid

deine Frau oder welche Hose dein Mann heute Morgen anhatte?

Anregung:

- Macht es euch zur Gewohnheit, euren Partner liebevoll zu verabschieden und zu begrüßen, am besten mit einem Kuss. (Wir wissen nicht, ob es nicht das letzte Mal sein könnte) - innig und indem du deinen Partner dabei wahrnimmst.
- Schafft einmal am Tag ein Ritual, wo ihr euch über den Tag austauscht. Vielleicht beim gemeinsamen Tee. Eine ¼ Std. ist besser als kein Austausch. Schenke in dieser Zeit dem Partner deine volle Aufmerksamkeit. Sei in Blickkontakt mit ihm. Höre zu.

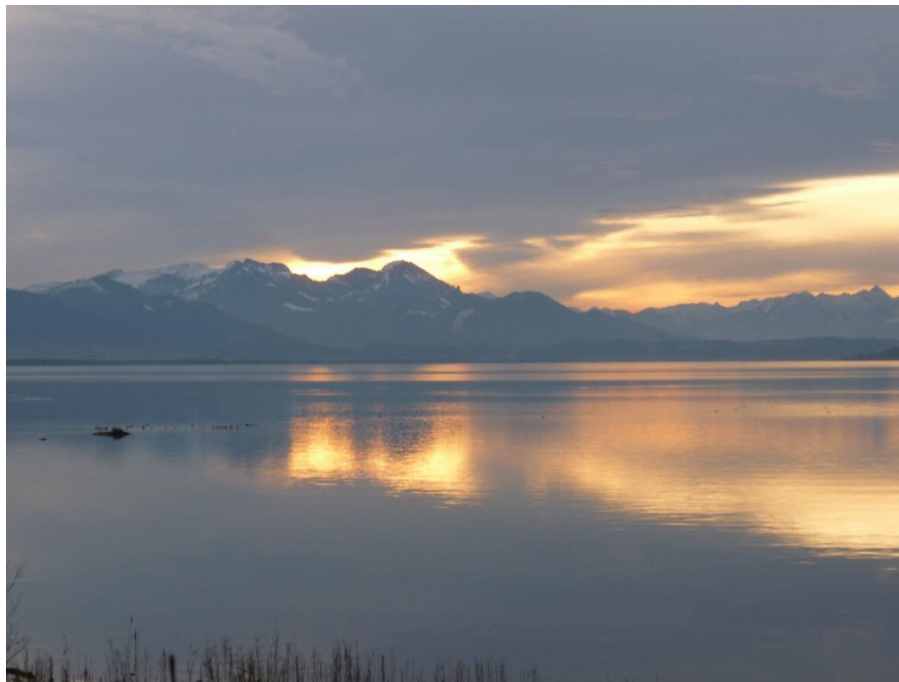
Tipp 5 - Geschenke versüßen das Leben



Warte nicht auf den Valentinstag oder Geburtstag. Überrasche deinen Partner mit einem Geschenk außer der Reihe, das ihm zeigt: „Ich denke an dich“! Beim Gang über den Flohmarkt, beim Stöbern im Internet entdeckst du sicherlich, was dein Partner schon lange sucht. Zeige dem Partner deine Zuneigung, indem du ihm sein Lieblings-Magazin mitbringst, auch wenn du von dessen Wert nicht wirklich überzeugt bist. Du machst es aus Liebe.

Frauen und Männer haben oft sehr unterschiedlich Vorstellung von Schenken: Männer punkten gerne mit großen Geschenken (die dann schon mal das ganze Jahr im Vorfeld abdecken sollten) und sind oft enttäuscht, wenn dieses Geschenk bei der Frau gefühlsmäßig nicht das ganze Jahr lang vorhält. Frauen wertschätzen es auch, Kleinigkeiten zu bekommen, allerdings dann aber häufiger und auf das Jahr verteilt.

Tipp 6 - Zeit zum Träumen – Zeit für Visionen



Träumt mal wieder zusammen. Kramt in euren Erinnerungen und holt eure verschütteten Träume heraus. Tauscht euch darüber aus. Welche gemeinsamen Träume habt ihr als unrealistisch verworfen? Gibt es gemeinsame Träume, die Ihr vielleicht doch noch einmal umsetzen wollt? Weißt du überhaupt, wovon dein Partner schon immer geträumt hat?

Anregung:

Bastelt zusammen ein Visionboard - ein großes Blatt oder eine Pappe, auf die ihr Bilder eurer gemeinsamen Träume aufklebt. Material gibt es ja genug im Internet. Dies kann unheimlich Spaß machen. Platziert dieses Board sichtbar z.B. im Schlafzimmer.

Zusätzlich kann jeder sein individuelles Visionboard erstellen.

Tipp 7 - Nehmt Euch Zeit für Eure Begegnung



Wenn die körperliche Anziehung abgenommen hat ziehen viele Paare den Schluss, dass die Liebe vorbei ist.

Dass das Verlangen weniger wird, ist natürlich. Es liegt einerseits daran, dass der Hormoncocktail der anfänglichen Verliebtheitsphase nicht mehr in dem Ausmaß vorhanden ist, andererseits damit, dass der Partner sehr vertraut geworden ist, so dass das erotische Prickeln fehlt.

Paradoxerweise braucht körperliche Liebe einerseits emotionale Nähe und das Gefühl verstanden und geliebt zu werden – vor allem bei Frauen - andererseits brauchen erotische Anziehung und Leidenschaft jedoch auch Abstand und Unkontrollierbarkeit.

- Um wieder ein Prickeln und erotische Spannung in euch wachzurufen, sorgt **regelmäßig** für Möglichkeiten, euch außerhalb eures Alltagsgeschehens zu begegnen, z.B. ein Date mit dem Partner in einem fremden Lokal als wäre es das erste Mal, Rollenspiele, den Partner fotografieren (verfremdeter Blickwinkel), chatte mit ihm, flirte mit ihm.....
- Dies ermöglicht euch, den Partner mit anderen (fremden) Augen wahrzunehmen und wieder **neu zu entdecken**.

Tipp 8 - Wechsle öfter die Perspektive

- Hast du immer einen festen Sitzplatz am Esstisch – dann setze dich mal woanders hin.
- Ist euer Tagesablauf fest strukturiert – dann schmeiß ihn einfach mal über den Haufen und kehre die Reihenfolge mal um.
- Sind eure Rollen fest verteilt? Dann wechselt mal die Rollen.

Ab dem 35. Lebensjahr ist das Gehirn auf 95 % stereotyper Abläufe von Denkgewohnheiten, Gefühlsgewohnheiten und Handlungsgewohnheiten eingeschliffen. Handeln wir nur mehr in eingefahrenen Bahnen, werden die Vernetzungen im Gehirn immer mehr abnehmen und es fällt uns immer schwerer, aus den alten Denkmustern herauszukommen.

Lassen wir neue Möglichkeiten zu, probieren neue Herausforderungen aus, fördert dies unseren Dopaminausstoß, was wiederum die Vernetzungen im Gehirn unterstützt. Neue Einsichten können gewonnen, kreative Lösungen (z.B. bei Problemen) gefunden werden. Wir können über unseren engen Horizont hinausdenken.

Fazit: „Routine unterbrechen“ hält die Beziehung und das Gehirn lebendig.



Anna Reiter-Torwesten

Beziehungscoaching • Lösungsorientierte Therapie

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und
Beziehungscoach und unterstütze Dich gerne in Einzel-
oder Beziehungscoachings auch per Telefon oder Skype

Für Interessenten aus der Region: Meine Praxis liegt in der Nähe des
Chiemsees

Anna Reiter-Torwesten

Ortmaringer Straße 5

83361 Kienberg

T. 08628-987966

kontakt@praxis-chiemgau.de

www.praxis-chiemgau.de