



Bild von Tumisu auf Pixabay

**So bekommst auch du eine
geniale, liebevolle Beziehung
und kannst zudem Streit und
Missstimmung beseitigen!**

Mein kleiner Ratgeber, wie auch du eine
bessere, glücklichere und liebevollere
Beziehung führen kannst – und deinen
Beliebtheitsgrad weiter steigern kannst 😊

So bekommst auch du eine geniale, liebevolle Beziehung und kannst zudem Streit und Missstimmung beseitigen!

Mein kleiner Ratgeber, wie auch du eine bessere,
glücklichere und liebevollere Beziehung führen und deine
Beliebtheit weiter steigern kannst.

Einleitung – warum ich diesen Ratgeber schrieb

Nach der dritten richtigen Vorhersage, wie die Geschichte weiterlaufen wird,
meinte meine Ex: OK, lieber Rainer. Wenn es beruflich nix wird, kannst du immer
noch Beziehungsberater werden.

Wenn das mal keine echte Referenz ist.

Beruflich bin ich zwar auch gut unterwegs, aber diese Worte haben mich nicht
wirklich losgelassen.

Denn, sind wir mal ganz ehrlich, Beziehungsprobleme haben wir alle mal. Und
ich hab einiges durch - dazu gleich etwas mehr.

Daher habe ich die Hoffnung, dass auch du von meiner Erfahrung und meinen
Gedanken, die ich in diesem Ratgeber zusammengefasst habe, profitieren
kannst.

Was dieser Ratgeber nun aber nicht ist: Er ist kein Garant für eine glückliche
Beziehung.

Denn es kommt wie immer, darauf an.

Auf was, fragst du dich jetzt vielleicht?

→ Auf dich kommt es an. Selbstverständlich!

Es kommt darauf an, dass du bereit bist, dass was ich hier so von mir gebe, erst
einmal wert- und vorurteilsfrei und somit neutral annimmst und es langsam, aber
vertrauensvoll verkostest.

Lass es zu. Es ist in deinem Sinne. Im Sinne deiner Beziehung, die es wert ist.

Es wird nicht immer leicht oder einfach sein für dich. Aber was ist schon einfach im Leben. Davon war nie die Rede... kennst du vermutlich auch, diesen Spruch.

Es gibt viele Sprüche und Weisheiten, die gerade in nicht so einfachen Situationen enorm helfen können.

Denn zumeist liegt diesen eine Kernaussage zugrunde, die einer universalen Wahrheit entspricht und somit eine unglaubliche Kraft in sich trägt.

Kurz zu mir und meiner Lebenserfahrung.

Ohne in die Details zu gehen, habe ich in meinem Leben viele Fehler gemacht. Diese führten oft dazu, dass meine Beziehung in vielen Jahren nicht einfach war.

Zu Anfang als fauler Hund, habe ich die Bedürfnisse meiner Freundin einfach missachtet.

Später bin ich recht egoistisch meinen Bedürfnissen und Wünschen nachgegangen und habe jene meiner Frau oft regelrecht ignoriert.

Irgendwann hab ich es dann kapiert.

Aber da war schon viel Porzellan zerschlagen und ich hatte nicht die richtige Einstellung, die passenden Werkzeuge und oft genug auch nicht den Willen, die Situation grundlegend zu verändern.

Mit der Zeit veränderte sich das. Ich lernte dazu und bemerkte meine Fehler, meine problematischen Gedanken und Handlungen. Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht.

Ich begann mich zu ändern.

Meine Einstellung, meine Haltung, meine Gedankengänge, meine Gefühle und insbesondere meine Kommunikation veränderten sich und damit auch mein Leben. Drastisch!

Heute wird mein Rat gerne gesucht, ich genieße es, der Frau den Hof zu machen und bekomme gespiegelt, wie sehr das bei der holden Weiblichkeit ankommt.

Schöne Beziehungen sind dabei geprägt von einem liebevollen Verständnis, wechselseitigem Zugeneigtsein und einem hohen Maß an gegenseitigem Vertrauen.

Auf was kommt es also an, wenn man eine bereichernde, anhaltende Partner-Beziehung leben möchte?

→ Wie sehen denn nun die entscheidenden Faktoren dafür aus?

Hier sind sie: Die wichtigsten Faktoren/Aspekte für eine harmonische und liebevolle Beziehung

Ehrlichkeit

Sei unbedingt immer ehrlich. Zu dir selbst und zu deinem Partner.

Offenbare dich, zeig dich, zeige Gefühle und "Schwäche" - es wird als Stärke wahrgenommen.

Sprich über deine Wünsche und Vorstellungen, deine Sehnsüchte und Hoffnungen.

Die Klarheit, die sich durch die gelebte Ehrlichkeit, einstellt, ermöglicht klare Positionen, Argumentationen und die Gelassenheit Dinge, die du nicht ändern kannst, einfach hinzunehmen, zu akzeptieren.

➔ Ehrlichkeit macht alles einfacher!

Offenheit

Lass andere Gedanken, Vorstellungen, Ideen zu.

Zeige dich offen und tolerant. Aber zeige auch deine Grenzen - soweit gehst du mit... bis hierher. Aber nicht weiter.

Sei konsequent, wenn es um dein Seelenheil geht. Verbiege dich nicht - entweder du wirst so geliebt, wie du bist, oder eben nicht.

Verkaufe nicht deine Seele für etwas Liebe - die schlussendlich keine wirkliche Liebe ist.

Deine Offenheit zeigt sich im Zuhören, im ehrlichen Interesse an deinem Partner, an der Beziehung.

Und sei bitte kompromissbereit. Öffne dich für die andere Sicht, das andere Denken, und zeige, dass du beziehungsstauglich bist, indem du nicht um jeden Preis auf deinen Standpunkt beharrst. Bleib beweglich.

Man kann andere Meinungen auch einfach akzeptieren - man muss nicht immer gleicher Meinung sein.

➔ Es geht um die Fähigkeit, gemeinsam Lösungen zu finden, die für beide Partner akzeptabel sind.

Respekt und Demut

Begegne deiner Liebe stets respektvoll. Gerade dann, wenn es etwas schwieriger wird und ein Streit ins Haus steht. Oder der Haussegen schief hängt.

Jeder Mensch ist ein autonomes Wesen mit eigenen Erlebnissen, Erkenntnissen, Wünschen, Hoffnungen und Sehnsüchten.

Er mag für sich selbst Entscheidungen treffen, frei denken und handeln dürfen und er möchte seine Meinung frei vertreten können.

- ➔ Erkenne dies an - spiegele dies, indem du die Individualität deines Partners mit wertschätzenden Worten oder Gesten anerkennst und auf die Bedürfnisse deines Partners eingehst.

Sei gleichzeitig demütig vor dem Leben, vor der Liebe.

Egoismus darf sein, aber er hat Grenzen. Sei dir dessen bewusst.

Und du weißt, dass 80% unseres Handelns vom Unterbewussten gesteuert wird.

- ➔ Habe den Mut zu dienen, dienlich zu sein. Ohne dich selbst dabei zu verraten.

Die Liebe

Ist es Verliebtsein? Ist die Brille noch rosarot? Oder ist Liebe entstanden?

Wie intensiv sind die Gefühle füreinander? Noch am wachsen?

Ehrliches Hin- und hineinfühlen ist unabdingbar.

Egoismus darf in Maßen teilhaben, narzistisches Verhalten dagegen ist ein absolutes NoGo!

Sind die Gefühle eindeutig und werden sie gelebt, im Alltag, fest verankert, zementiert, dann genieße sie. Lebe sie - unentwegt, permanent, ohne Zweifel.

Und wenn es mal doch eng wird, frage dich immer: Was würde die Liebe jetzt tun?

- ➔ Und auf die vielen anderen Fragen gibt es nur die eine Antwort: Die Liebe!

Zweisamkeit und Sex

Nach meiner Erfahrung macht es einen Unterschied, ob Frau oder Mann in die Kiste wollen.

Okay, andernorts geht es auch, aber zumeist wird doch das bequeme Umfeld bevorzugt.

Mann kann fast immer, Frau in der Regel weniger...

Wir sollten bedenken, dass wir unterschiedliche Wesen sind, trotz aller Gleichmacherei und Gleichberechtigung (was zwei völlig unterschiedliche Dinge sind, hin und wieder aber miteinander verwechselt werden.)

Es gibt unterschiedliche Gründe, wenn es mal nicht so klappt.

Einer ist aber fast immer zu betrachten und zu beachten: Geht es der Frau gut?

Sind offene Konflikte, unausgesprochene Missstände, unerledigte Aufgaben im Hintergrund lauernd, kann Frau oft nicht loslassen und sich gefühlvoll in die Arme ihres Geliebten werfen.

Das funktioniert einfach nicht!

Wir Männer ticken da anders. Wir sind einfacher gestrickt, vielleicht eher lustorientiert.

Das Weibliche benötigt ein harmonisches Umfeld, Zärtlichkeit, Wohlgefühl. Mit Twist im Rucksack und im Hinterkopf kommt das hin und wieder nicht auf.

➔ Also liebe Männer: Sorgt dafür, dass es eurer Liebsten gut geht! Und zwar rundum!

Und wenn es mal etwas langweilig geworden ist, und das für Verdruss sorgt, gibt es durchaus Hilfsmittel, die nach beidseitiger Erörterung für viel Freude sorgen können.

Stichworte können hier Beate, Lingerie und Dessous, Kamasutra oder auch Tantra sein - zu viel Details darf ich aber an dieser Stelle nicht laut werden lassen (meint meine Tochter zu recht), das sind eure intimen Gedanken und Sehnsüchte, die ihr miteinander zu besprechen und auszutarieren habt.

Eine liebevolle Intimität bedeutet auch, mit emotionaler und körperlicher Nähe eine tiefe Verbundenheit zu erschaffen.

Verständnis und Gefühle

Hab Verständnis für den Ärger, die Wut, den Frust, die Gefühle deines Partners.
Über Gefühle kannst du nicht diskutieren oder streiten. Sie sind da - ob du willst oder nicht.

Der Grund dafür steht im Hintergrund... und ist vielleicht noch zu klären - aber zuerst: Verständnis für die Gefühle zeigen! Ehrlich!

Der Verstand kann Gefühle nicht greifen. Nicht nachvollziehen.

➔ Gefühle sind! Punkt!

Du kannst nur mit ihnen umgehen. Es kommt also darauf an, wie du auf sie reagierst.

Auf deine eigenen und die deines Partners.

Sprich darüber.

Zeige dein Verständnis, dass die Situation, das Erlebte, das Gesagte deinen Partner verärgert, frustriert, wütend macht.

Frage nach, was genau dazu geführt hat. Was wurde erwartet, erhofft?

Sei empathisch und versuche dich in die Gefühle, Gedanken und Sichtweisen deines Partners hineinzusetzen. Nimm dessen Perspektive ein um besser zu verstehen, was vorgeht.

Oft gibt es Missverständnisse, weil die falschen Worte gewählt wurden.

Weil Bilder im Kopf entstanden sind, die da gar nicht hingehören.

Unser Hirn verknüpft gerne neue Situationen mit alten Erlebnissen.

Da kann es schon mal vorkommen, dass du für etwas büßen musst, was andere, zu anderer Zeit, an anderem Ort, verbochen haben.

Unser Unterbewusstsein macht da aber keinen Unterschied. Es zieht eine Schublade auf und tata - Pech gehabt.

Nun kannst du aber darauf eingehen und sanft und verständnisvoll aufzeigen, dass du anders bist, denkst, handelst... beweis es...

Akzeptanz

Ein großer Baustein in diesem ganzen Spiel ist die Akzeptanz.

Lass dir nicht alles erklären - manchmal ist es nicht zu erklären!

Gefühle kann man oft nicht erklären.

Ich war mal so: Alles muss mit meinem Verstand begriffen werden - sonst existiert es nicht.

Was für ein Fehler!

Es gibt zwischen Himmel und Erde so vieles, was ich mit meinem Verstand nicht ansatzweise begreifen kann.

Aber ich kann akzeptieren, dass es so sein könnte, dass es Dinge gibt, die ich nicht verstehe.

Akzeptanz schafft Vertrauen. Vertrauen in das Gefühl, dass der Andere in sich trägt. Er spürt, er ist okay. Es ist okay, so zu fühlen und zu denken.

Dazu eine Begebenheit, die ich erleben musste oder durfte und die mich auch heute, nach so vielen Jahren, immer noch seltsam berührt:

Meine Freundin und ich wollten 1988 zu einer Flugshow. Am Morgen der Abreise meinte sie jedoch, dass sie nicht fahren wolle. Erklären konnte sie es mir nicht und ich riss einen elenden Streit vom Zaun. Wir fuhren nicht zur Show.

Vielleicht hast du von dem Unglück von Ramstein gehört oder gelesen, bei dem 70 Menschen starben, als eine Militärmaschine in die Zuschauerränge abstürzte.

Wir wären dort gewesen... was meinst du, wie kleinlaut und voller Scham ich mich fühlte, als ich davon erfuhr. Ich habe meiner Freundin mein Leben zu verdanken!

➔ Deshalb: Akzeptieren geht über verstehen! Ich habs verstanden.

Vertrauen

Sich und dem Partner zu vertrauen ist ein wesentlicher Aspekt einer glücklichen und harmonischen Beziehung und ist elementarer Bestandteil des notwendigen stabilen Fundaments.

Misstrauen zerstört die Grundlage, die nötig ist, um eine bereichernde, verständnisvolle und liebevolle Beziehung aufzubauen, bzw. sie zu pflegen.

Okay, ein bisschen Eifersucht darf sein... aber sie sollte sich in normalem, beherrschbarem Rahmen bewegen. Und Kontrolle ist Gift. Wenn es soweit kommt, sollte man sich selbst fragen, was da los ist. Gibt es Anlass dazu oder ist es gar krankhaft oder völlig unbegründet, aber von alten Ängsten oder Glaubenssätzen hervorgerufen?

➔ Vertrauen ist die Basis jeder Beziehung. Unabdingbar!

Pflege

Jede Blume, jede Pflanze und jede Beziehung benötigt Pflege.

Ein bisschen Samen, ein bisschen Wasser, Dünger und ganz viel Liebe.

Ohne dieses Zutun wird die Schönheit bald verwelken und verschwunden sein.

Überlege dir stets, wie du dazu beitragen kannst, dass sich die Beziehung, die Liebe wohl fühlt.

Das sie gerne bei euch beiden ist. Sie euch anlächelt und euch mit ihrer Anwesenheit belohnt.

Von nichts kommt nichts.

➔ Sich Zeit füreinander zu nehmen, sich Aufmerksamkeit zu schenken, ist essenziell für und in einer blühenden Beziehung.

Kommunikation

Und das fast wichtigste in einer Partnerschaft, die von Dauer sein soll, ist das miteinander reden!

Nicht zerreden, aber quatschen. Über das, was bewegt. Offen und ehrlich! Das schafft Verständnis und sorgt für Nähe.

Über das, was nervt, ärgert und wütend macht - aber genauso über das, was glücklich, neugierig, begehrenswert macht.

Ich bin überzeugt davon, 80% der verlorenen Beziehungen hätten gerettet werden können, wenn die Gesprächskultur eine andere gewesen wäre.

Dazu gehört auch, sich gegenseitig Zeit zu geben, Zeit zur Reflektion, Zeit für die Höhle (in der wir Männer uns gerne mal zurückziehen wollen), Zeit zum Nachdenken, zum fühlen...

Schon mal was von der GFK Gewaltfreien Kommunikation gehört. Googel ruhig danach.

Es hilft schon, davon zu wissen.

Es geht um einen wertschätzenden Umgang miteinander, um Klarheit, um die man sich zu bemühen hat, die dafür sorgt, dass man miteinander spricht - zuhört und aktiv zu verstehen versucht, was mir der Andere mitzuteilen versucht. Aktives Zuhören ohne zu unterbrechen, ausreden lassen...

Alleine die Haltung eines inneren Wohlwollens dem Anderen gegenüber, lässt es zu, dass ich Gesagtes besser einzuordnen verstehe, es nicht auf die Goldwaage lege, sondern eher im Sinne des Gemeinten verstehe.

Rückfragen hilft, bevor eine Verunsicherung ungute Gefühle hochkommen lässt.

Grundsätzlich aber versucht man, das Gehörte in angenehmer Absicht zu interpretieren, zu verstehen.

Das löst viele negative Gefühle auf oder lässt sie erst gar nicht entstehen.

So ergibt sich eine angenehme Gesprächssituation und man kann gemeinsam einen Konflikt viel besser und leichter lösen.

- ➔ Eine gute, respektvolle und wertschätzende Kommunikation ist das A und O einer Beziehung auf Augenhöhe. Wobei auch Handeln Kommunikation ist 😊!

Zusammenfassend...

Nun wirst du vielleicht zu dem Schluss kommen, es ist egal, welcher Konflikt besteht, was auch immer zum Ärger geführt hat, welcher Verdruß auch bestehen mag, es spielt kaum eine Rolle, die Lösung liegt im Umgang mit der Situation.

Nicht das, was geschieht, ist entscheidend, sondern wie wir damit umgehen, was uns geschieht.

➔ Unser Denken beeinflusst unser Handeln. GENAU!

Haben wir verstanden, dass wir alles in der Hand haben - wir es sind, die das Steuer in der Hand haben, wir es sind, die entscheiden, wie die Situation sich entwickeln soll, dann wird es einfach.

Achte im Streitfall auf dich, auf deine Atmung, auf deine Reaktion, die aus dir hervorbrechen will...

Beruhige dich selbst, betreibe Gedankenhygiene - nicht alles, was du jetzt denkst, ist hilfreich oder zutreffend.

Wenn es hitzig wird, nützt es nichts, noch Öl ins Feuer zu gießen.

Jetzt geht es um Entschärfung, Waffenstillstand, Diplomatie, Kommuniziere deine Gefühle, deine Sicht, deine Wünsche... zeige gleichzeitig Verständnis für deinen Partner und zeige dein Wohlwollen.

Achte dabei auf deinen Tonfall... der Ton macht die Musik... und wie es in den Wald hinein schallt, so kommt das Echo... sei du derjenige, der achtsam ist und de-eskalierend wirkt - du kennst nun die Wirkungsweisen und die Hebel, die dazu nötig sind.

Sei respektvoll und einfühlsam.

Eine Missstimmung, ein Streit, eine Verärgerung, Wut oder Zorn kommen nicht umsonst in dein Leben.

Du kannst es als Lehre des Lebens ansehen - lerne damit umzugehen. Hier gibt es noch eine Baustelle in deinem Lebenslauf, die zu beheben, zu bewältigen ist.

➔ Gib dir Mühe. Und du wirst deine Konfliktlösungsfähigkeiten weiter stärken und (auch) dafür wird man dich lieben.

Ein Werkzeug für den Notfall

Nun zum Ende noch ein Tipp, ein Werkzeug, das mir ein Coach gab. Es ist ein praktisches Tool für ziemlich verfahrenere Situationen:

Mein Partner und ich sitzen in entgegenkommende Züge - auf dem selben Gleis.

Wir sind, warum auch immer, auf Krawall gebürstet, die Situation spitzt sich zu und gleich kracht es unweigerlich.

Die Züge nähern sich quasi unaufhaltsam.

Nun sehe ich die Weiche vor mir.

Ich weiß, ich habe die Macht und die Kraft, diese Weiche zu verstellen.

Wenn ich es tue, fährt mein Zug auf das Nebengleis.

Dadurch ändert sich alles!

Ich sehe die Situation aus anderer, neuer Perspektive.

Die direkte Konfrontation ist nicht mehr möglich, sie ist vermeidbar geworden.

Ich habe es in der Hand, andere Gedanken, andere Gefühle, andere Worte zu finden.

Mir hat es geholfen - nicht immer, aber immer öfter.

Ich wünsche dir nun von ganzem Herzen, eine wundervolle, liebevolle und bereichernde Beziehung und dass du sie stets positiv zusammen mit deinem Partner weiter gestalten kannst und dabei viel Freude hast.

Dein Rainer

© copyright – alle Rechte vorbehalten.

Nur aus leserlichen Gründen habe ich auf das Gendern verzichtet und bitte um Verständnis.

Mehr von mir gibt es hier: <https://rainerbachmann.com>
Zu meinem Buch- und Workshop-Projekt geht es hier lang:
<https://aufgestanden.rainerbachmann.com>

Rainer Bachmann - Rosenstr. 44 - 72770 Reutlingen – r.bachmann@rainerbachmann.com