

Die Spielregeln des Herzens

11 Gedanken für eine glückliche Partnerschaft

von Roland Arndt, Bad Oldesloe*

*„Liebe ist nicht ein, sondern das einzige Mittel, um glücklich zu werden.“
(Françoise Sagan)*

Sich in einen Menschen zu verlieben, ist die eine Sache. Das ist eigentlich ziemlich leicht. Sein Leben mit diesem Menschen zu teilen, die andere Sache. Das ist meist ziemlich schwer. Unser Lebens-, Ehe- bzw. Liebespartner ist ein wichtiger Darsteller in unserem „Lebensfilm“. Man hat zwar zu zweit Probleme, die man alleine nicht hätte, aber: Geteiltes Leid ist halbes Leid, und geteilte Freude ist doppelte Freude. Sozusagen der Erfolgsfaktor WIR.

Eine glückliche Partnerschaft zu führen gehört zu den zentralsten Wünschen der Menschen und steht bei Umfragen meist an erster Stelle. Viele der Befragten geben an, dass eine glückliche Partnerschaft für sie vorrangig sei und zu den wichtigsten Werten in ihrem Leben gehöre. Gemäß diesen Vorstellungen zeichnet sich eine glückliche Partnerschaft durch gegenseitigen Respekt, Liebe, Zärtlichkeit und Treue aus. Doch was braucht es, damit eine Partnerschaft längerfristig gelingt?

Wo die Liebe hinfällt... da ist noch lange nicht immer eitel Sonnenschein. Die Suche nach dem Geheimnis glücklicher Paare, hat schon viele Forscher beschäftigt. Ein „Geheimrezept“ für eine glückliche Partnerschaft gibt es nicht. Und doch können Sie selbst - wie die nachfolgenden Anregungen beweisen - viel für eine harmonische Beziehung tun.

Elf Gedanken für eine glückliche Partnerschaft

1. Lernen Sie die Stärken Ihres Partners kennen, indem Sie danach Ausschau halten. Es gibt so viel zu erforschen, mit allen Sinnen. Erleben Sie jeden Tag das, was Sie an Ihrem Partner bereits kennen, neu. Aber seien Sie in Ihrer Wahrnehmung immer auch für eine positive Überraschung gut, indem Sie für möglich halten, dass Ihr Partner weitere Stärken für Sie zur Entdeckung bereithält.

2. Schreiben Sie von Zeit zu Zeit in Ihrem Zeitplanbuch oder an sonstiger Stelle wunderschöne Momente der Verbundenheit auf. Viele Minuten und Stunden sind zu schön, als dass wir sie nur kurz wahrnehmen. Notieren Sie all das, was Sie an Ihrem Partner lieben, warum Sie stolz auf ihn sind und wofür Sie Dankbarkeit empfinden, dass Sie diesen wundervollen Menschen an Ihrer Seite haben.

3. Schauen Sie immer häufiger durch die Augen Ihres Partners in die Welt. Bereichern Sie Ihr eigenes Inneres mit der Sichtweise Ihres Partners. Wenn Sie genau wissen, was Ihr Partner liebt, dann können Sie ihm sehr oft eine besondere Freude bereiten. Und eines dürfen Sie glauben: Glückliche Momente entstehen oft aus kleinen Verbundenheiten. Genießen Sie die Kostbarkeiten der Augenblicke, wenn Sie spüren, wie nah Sie sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch sind.

4. Führen Sie alle Gespräche mit Respekt und Verständnis. Bauen Sie sich ein Dialogsystem auf, in dem sich beide wohlfühlen. Lassen Sie Ihren Partner seine Gedanken möglichst immer bis zum Ende ausführen. Frauen brauchen oft mehr Worte, um nicht nur den Inhalt der Botschaft, sondern auch die dazugehörigen Gefühle zu beschreiben. Männer kommen oft sehr gern schnell zur Sache, wünschen flinke Entscheidungen. Seien Sie ein Gesprächspartner mit emotionaler Kompetenz und der Liebe zu einer zweiten Sichtweise.

5. Lernen Sie, Ihren Partner genau so zu akzeptieren, wie er ist. Nehmen Sie die Elemente seines Wesens ernst, für die Sie sich vielleicht spontan nicht unbedingt begeistern. Sagen Sie Ihrem Partner, dass Sie ihn auch akzeptieren, wenn er einige Interessen haben sollte, die Sie nicht teilen. Sie wissen doch: Gleich und gleich gesellt sich zwar gern, aber Gegensätze ziehen sich auch an. Nutzen Sie beide Seiten der Partnerschaftsmedaille.

6. Wenn Sie sich als Partner wirklich die Mühe machen, sich selbst besser kennen zu lernen, werden Sie auch für Ihren Partner zunehmend mehr Verständnis aufbringen. Das gilt ebenfalls für Ihren Partner.

7. Versuchen Sie nie, Ihren Partner zu verändern. Steigern Sie Ihre Fähigkeit, aktiv zuzuhören. Schaffen Sie ein Klima von fließender Kreativität und Spontaneität. Jeder von Ihnen darf das sagen, was ihm auf dem Herzen liegt. Einer kann nur zur Zeit sprechen, eine einfache Weisheit des Umgangs miteinander. Wechseln Sie sich im Gespräch ab. Und sorgen Sie immer dafür, dass der andere das, was Sie gesagt haben, auch wirklich so versteht, wie Sie es gemeint haben und umgekehrt. So erarbeiten Sie sich ein Transparenzsystem, das Sie Ihr ganzes Leben nutzen können. Und oft wird einer von Ihnen sagen: Das habe ich auch gerade gedacht!

8. Wenn Sie oft an Ihren Partner denken, dann fallen Ihnen auch häufig kleine Aufmerksamkeiten ein, über die er sich freuen wird. Ein Blumenstrauß, ein kurzer Anruf vom Flughafen, ein Brief von unterwegs, eine Einladung ins Lieblingslokal, ein gemeinsamer Besuch bei Freunden, ein Picknick im Grünen, der Trip zu Verwandten oder netten Kollegen. Eine große Liebe besteht aus der Summe vieler kleiner Gefühle im Alltag. Die gefühlsmäßige Sicherheit beider Partner, dass jeweils der andere voll zu ihm hält, ist durch nichts auf der Welt zu ersetzen.

9. Entwickeln Sie gemeinsame Ziele, für die Sie sich beide mit Energie einsetzen. Doppelte Zielklarheit schafft vierfache Chancen auf Verwirklichung. Unterstützen Sie Ihren Partner bei seinen eigenen Zielen. Allerdings nur in der Intensität, die er sich wünscht. Die Zeiten, in denen man sich alles abnehmen lässt, sind längst vorbei. Menschen beider Geschlechter lieben heute den Erfolg aus eigener Kraft. Dennoch gern mit der ehrlichen Unterstützung des Lebenspartners.

10. Leben Sie das Thema Zärtlichkeit noch „liebvoller“. Berühren Sie Ihren Partner nicht nur, wenn Sie mit ihm ins Bett gehen möchten. Entdecken Sie die wunderschöne Seite der körperlichen Nähe ganz neu. Dazu gehören auch sanfte Blicke, die Berührung beim Übergeben irgendeines Haushaltsgegenstandes oder eines Blumenstraußes. Küssen Sie Ihren Partner nicht nur auf den Mund. Wangen, Schläfen, Stirn, Arme, Schultern, Hände, Rücken, Hals, Nacken, Ohren und viele andere Stellen wollen auch verwöhnt werden.

11. Seien Sie der zuverlässigste Partner, den Ihr Lebenspartner sich wünschen kann. Alles, was Sie ihm sagen, muss nach bestem Wissen wahr sein und eingehalten werden. Gönnen Sie Ihrem Partner das wunderschöne Gefühl dieses hohen Niveaus einer Beziehung. Seien Sie ehrlich, offen und versuchen Sie damit, ein Vorbild für viele andere Menschen zu sein. Dann werden Sie Ihre Ziele erreichen, Ihrem Partner eine wundervolle Frau oder ein liebevoller Mann zu sein und einen wertvollen Beitrag für die Welt der Partnerschaft zu leisten.

Impulse für den Erfolgsfaktor WIR

Nachfolgend finden Sie eine kleine Checkliste mit Impulsen für eine glückliche Partnerschaft. Beantworten Sie sich die Fragen einmal ganz ehrlich, um die Spielregeln des Herzens auch gleich in die Tat umzusetzen:

- Welcher dieser elf Gedanken spricht Sie besonders an?
- Welchen Tipp möchten Sie sofort für Ihre Partnerschaft nutzen?
- Welche Stärken nehmen Sie an Ihrem Partner wahr?
- Welche Stärken besitzen Sie für Ihre Partnerschaft?
- Welche Vision erleben Sie für Ihre Partnerschaft?
- Welche konkreten Ziele ergeben sich für Sie daraus?
- Wie erleben Sie Ihr partnerschaftliches Umfeld, Familie, Freunde?
- Welche Überraschung haben Sie sich für Ihren Partner heute ausgedacht?
- Welche partnerschaftlichen Ziele möchten Sie noch gemeinsam erreichen?
- Wie erleben Sie andere Partnerschaften?
- Was macht Sie besonders glücklich mit Ihrem Partner?
- Wie oft nehmen Sie sich mit Ihrem Partner „exklusiv“ Zeit?

Zeit-Inseln für das Glück zu zweit

Viele Menschen sprechen von Zeit zu Zeit ein Gefühl an, dass sie zu spüren glauben: ihre Lebenszeit fließe heute wesentlich schneller als noch vor ein paar Jahren, und für die wichtigen Dinge im Leben blieben einfach nicht genügend Zeit. Sind Sie auch „reif für die Insel?“

Hier eine Anregung für Sie und Ihren Partner, sich eine neue Form von „Zeit für einander“ zu sichern, die beiden gut tut und schon im Vorwege für Vorfreude sorgt:

Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner einen Augenblick für die Abstimmung von gemeinsamen Terminen. Zuerst kommt Ihre Partnerschaft in die Monats-, Wochen- und Tagesplanung hinein. Seien Sie konsequent bei dieser Vorgehensweise. Gemeinsam bestimmen Sie drei Termine, die nur Ihnen gehören. Diese „Verabredungen“ mit dem Menschen, den Sie lieben, sind von höchster Wichtigkeit. Diese Zeiten reservieren Sie und verteidigen Sie. Sie und Ihr Partner bestimmen den Wert Ihrer Zeitplanung. Zuviel im Beruf zu tun? Geht nicht wegen der Kinder? Nächstes Jahr vielleicht? Vergessen Sie einmal unsere Gewohnheiten, uns selbst mit Ausreden durch das Leben zu „quälen“. Gehen Sie mit Herz an diese neue Art der Lebens-Erfolgsplanung heran. Stärken Sie Ihre Persönlichkeit und führen Sie selbst in Ihrem Leben die Regie. Schritt für Schritt, mit Ihrem Partner, mit Ihren Zielen und Ihren Prioritäten. Und Sie werden erleben, dass eine neue Grundruhe in Ihr Leben fließt. Sie verstehen besser und werden besser verstanden. Diese neue Energie steht Ihnen ab sofort für alle weiteren Lebensbereiche zur Verfügung.

Am besten rufen Sie gleich Ihren Partner an und bestimmen einen ersten gemeinsamen Termin, an dem Sie beide dieses Erfolgs-System der „Zeit-Inseln“ weiter entwickeln und für Ihre Beziehung mit Leben erfüllen. Miteinander reden ist kein Problem, sondern bereits die Lösung.

Freuen Sie sich, dass es einen Menschen gibt, der Sie liebt. Liebe ist ein Geschenk! Jeder neue Tag gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Liebe zu pflegen und gemeinsam mit Ihrem Partner die Zukunft zu gewinnen. Und vergessen Sie nie: "Gemeinsam schaffen wir alles."

Wie Sie „Erfolg nach eigener Regie“ nicht nur in der Partnerschaft umsetzen zeigt Ihnen das gleichnamige Buch von Roland Arndt (ISBN 3-8023-4593-X).

* Roland Arndt zählt zu den erfolgreichsten Trainern und Beratern in Deutschland. Seine Themenschwerpunkte sind Telefontraining, Empfehlungs-Management sowie Team- und Einzelcoaching für Spitzenleistungen.

Kontakt: ROLAND ARNDT Unternehmens-Kultur,
Fliederbusch 22, D-23843 Bad Oldesloe,
Tel.: 04531-67175, Fax: 04531-67279,
roland-arndt@t-online.de
www.roland-arndt.de