



## 7 Stärken für Partnerschaft und Ehe

Jeder ist ein "Bindividuum"	1. Jeder hat das Bedürfnis nach Bindung <u>und</u> Individualität. Akzeptiere den Wechsel von Nähe und Distanz in eurer Beziehung.
Gespräche führen	2. Nimm dir täglich Zeit für ein 10-Minuten Gespräch mit deinem Partner. Wichtig ist nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit.
Liebevoller Umgang	3. Zeige deinem Partner so oft als möglich, dass du ihn gern hast. Eine Umarmung, ein Kuss und ein liebes Wort sind wichtig.
Highlights planen	4. Unternehme einmal in der Woche etwas Schönes mit deinem Partner. Plant diese Aktivitäten - sie kommen nicht von selber.
Stress externalisieren	5. Für den Stress auf der Arbeit und im Haushalt ist die schwierige Situation verantwortlich - nicht dein Partner! Ihr schafft es, zusammen diese Belastungen zu bewältigen.
Probleme lösen	6. Löse die kleinen und großen Probleme mit deinem Partner. Wer viele Probleme löst, fühlt sich kompetent und entwickelt das gute Gefühl „Wir schaffen alles, was wir wollen!“
Transzendenz erfahren	7. Bleibe in Kontakt mit Freunden und Bekannten und engagiere dich in Projekten. Die Begegnung mit Freunden sowie ehrenamtliche Projekte für andere schützen die eigene Partnerschaft vor Selbstgenügsamkeit.

*Klaus und Gisela Glas*