familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DER SCHÖNE SCHMETTERLING WIRD ZUR HÄSSLICHEN MOTTE

„Meine Frau ist wunderschön, sie ist klug und kann mir die Stirn bieten." „Er geht offen auf andere Personen zu und kann mit seinen Mitmenschen sofort einen guten Kontakt herstellen." „Ich liebe ihren respektvollen Umgang mit mir und wie sie Probleme in ihrem Leben anpackt." So oder ähnlich tönt es, wenn frisch verheiratete Partner übereinander sprechen.

Das Gegenüber wird wie ein wunderschöner Schmetterling beschrieben. Mit Flügeln, die im Sonnenlicht in den schillerndsten Farben glänzen und mit welchen sich der Partner elegant durch alle Lebenssituationen bewegt.

Die meisten Partner können am Anfang ihrer Beziehung problemlos zehn positive Eigenschaften des anderen aufzählen. Doch mit den Jahren werden es automatisch immer weniger. Das Positive fällt einem nicht mehr auf, vieles beurteilen wir kritischer. Meine These lautet, dass man mit jedem Ehejahr durchschnittlich eine positive Eigenschaft des Partners weniger nennen kann.

Bald wird der schöne Schmetterling nur noch als nervige Motte mit hässlichen, farblosen Flügeln gesehen. Dem gilt es entgegen zu halten. Zwei Möglichkeiten:

- Wenn du bei deinen Freunden positiv über deine Partnerin sprichst, formt das deine eigene Wahrnehmung. Genau das Gleiche gilt aber auch umgekehrt, negatives Reden verstärkt ein negatives Bild deines Partners in deinem Kopf.
- Erinnere dich immer wieder selbst daran, was du an deinem Partner schätzt. Das funktioniert am besten, wenn du dir die positiven Eigenschaften regelmäßig aufschreibst und sie nachliest. Der eigene Hochzeitstag, der Geburtstag deiner Partnerin oder der Valentinstag eignen sich besonders gut dafür.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Schreibe dir mindestens zehn positive Eigenschaften deines Partners oder deiner Partnerin auf. Ermutige sie oder ihn damit.