



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DEN ANDEREN EINFACH MACHEN LASSEN?

Fällt es dir leicht, deinem Partner/deiner Partnerin Freiraum zu lassen?

Dieses Wochenende ist mein Mann unterwegs. Er fährt vier Mal im Jahr auf eine Teeniefreizeit. Wenn ich daran denke, merke ich, dass sich in meinem Inneren verschiedene Anteile zu Wort melden. Ein Anteil denkt: Für das Wochenende ist Traumwetter angesagt. Die Sonne scheint und es soll richtig schön werden. Da hätte ich meinen Mann gern hier. Es ärgert mich, dass ich die Tage nicht mit ihm verbringen kann und ihn vermissen werde.

Nach weiterem Nachdenken nehme ich noch andere Anteile wahr. Einer, der denkt: Grundsätzlich finde ich es super und es freut mich total, dass er für Teens da ist, mit diesen in Beziehung lebt und sich ehrenamtlich einbringt.

Und dann meldet sich noch ein dritter Anteil: Na ja, du hast ja auch einige Ehrenämter und Projekte und willst diese gerne umsetzen. Dieser Teil verändert meine Perspektive und macht mein Herz weich und verständnisvoll.

Wie gehe ich nun damit um? Ich nehme die verschiedenen inneren Regungen wahr. Dann entscheide ich mich, was mein Mann davon abbekommen soll. Ich wähle eine Haltung, die seinen Einsatz unterstützt. Und eine Haltung, die ihn bei seiner Rückkehr neugierig und motiviert empfängt, die nachfragen und erfahren möchte, wie das Wochenende gewesen ist. Und ich Sorge für mich selbst, indem ich das Wochenende gut nutze für Verabredungen und Events, die auch mir Freude machen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche Haltung brauchst du, um deinen Partner/deine Partnerin zu unterstützen seine/ihre eigenen Projekte umzusetzen?

Ira Schneider liebt es Paare zu ermutigen. Mehr zu ihr findet ihr unter: [@ira.schneider_](https://www.instagram.com/ira.schneider_)

Weitere Artikel: familylife.de/five