



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Nur 1 Klick und das Problem war gelöst

Mein (Constanze) Textprogramm am Laptop forderte ein Update. Dokumente „hingen“ sich immer wieder auf und ließen mich nicht weiterschreiben. Wochenlang klickte ich auf „später aktualisieren“ und arbeitete weiter, bis ich nach kurzer Zeit erneut zur Aktualisierung aufgefordert wurde.

Warum habe ich das getan? Ich wollte eine größere Pause vermeiden. Ich befürchtete, dass das Update zu viel Zeit in Anspruch nehmen würde und wollte in meinem Arbeitsfluss nicht gestört werden. Den damit verbundenen Stress und die ständigen Unterbrechungen habe ich in Kauf genommen, bis ich mir Anfang des Jahres endlich mal die Zeit für das Update nahm. Und was passierte? Das Ganze dauerte nicht länger als 10 Sekunden. Seitdem kann ich endlich reibungslos ohne die lästigen Unterbrechungen arbeiten.

Viele Menschen handeln in ihren Beziehungen ähnlich. Wir gehen dem unbedingt Notwendigen, einer Konfliktlösung oder einer wichtigen Beziehungspflege aus dem Weg aus Angst, in unserem Alltagsfluss gestört zu werden. Wir wollen Unterbrechungen oder negative Gefühle vermeiden. Wir wollen keine schlafenden Hunde wecken, keinen Staub aufwirbeln. Und dabei ist es oft viel weniger Aufwand als gedacht: Ein relativ kleiner Einsatz, ein klärendes Gespräch, ein Wort der Entschuldigung oder eine liebevolle Umarmung können eine riesige Wirkung haben, nämlich eine reibungslose und vor allem innigere Weiterpflege der Beziehung.

Gibt es etwas, dem du zum Wohle deiner Beziehung gerade aus dem Weg gehst, aber spürst, dass ein Update der Beziehungsapp dringend nötig wäre? Dann probiere es aus, wage den einen Klick, initiiere das Gespräch oder erfülle ein Bedürfnis, das dein Gegenüber schon lange äußert. Plane die wichtigste Beziehung deines Lebens in deinen Alltag ein. Vielleicht wirst du überrascht sein, wie schnell und leicht sich die Wetterlage verbessern kann.

Vielleicht ist jedoch euer Problem schon zu einem größeren Berg herangewachsen und du bist dir nicht sicher, ob er sich so leicht abtragen lässt. Vielleicht braucht ihr dabei Hilfe? Dann zögert nicht länger und holt euch Unterstützung. Für größere Computerprobleme gehe ich auch zu unserem IT-Experten.

Sucht euch jemanden, mit dem ihr eure Herausforderungen besprechen oder gemeinsam beten könnt. Mein Mann und ich hatten kürzlich auch einen Punkt erreicht, an dem wir allein nicht weiterkamen. Wir haben uns an einen Eheberater gewandt und seitdem läuft es wieder gut.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Tätige den einen Klick, zu dem dich dein Bauchgefühl schon längst aufgefordert hat.

Von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE und verheiratet mit Achim.

Weitere Artikel: familylife.de/time