




Die Liebe zum Partner auffrischen

Die meisten von uns neigen dazu, das, was wir besitzen, als ganz normal anzusehen, und das, was uns fehlt, zu überschätzen. So ergeht es uns auch mit unserem Partner. Nach dem Abflauen der Verliebtheitsgefühle konzentrieren wir uns auf seine Schwächen und Fehler. Die Folge ist, dass unsere Liebesgefühle abnehmen, wir werden unzufrieden und sind gereizt. Ja, wir laufen sogar Gefahr, seine Schwächen als Maßstab für seine Liebe anzusehen: „Wenn er mich wirklich lieben würde, dann würde er sich an diesem Punkt mir zu liebe ändern!“

Diese kleine Übung will dir helfen, dir die positiven Seiten deines Partners wieder bewusst zu machen und so deine Partnerschaft zu stärken. Statt nach dem Ausschau zu halten, was dir nicht gefällt, suchst du nach seinen positiven Seiten und Verhaltensweisen.

 **Notiere dir jeden Tag etwas, was dein Partner in deinen Augen „richtig“ macht, was dir gefällt und dir guttut. Leicht finden kannst du das „richtige“ Verhalten, indem du auf deine Gefühle achtest. Fühlst du dich geliebt, geborgen, verstanden, unterstützt, ernst genommen, dann schau nach, was dein Partner gerade getan hat, und notiere es.**

Gib deinem Partner auch die Rückmeldung, welches gute Gefühl sein Verhalten in dir ausgelöst hat. Lobe ihn oder bedanke dich dafür. So hilfst du auch ihm, sich gut und geliebt zu fühlen. Und dadurch regst du ihn an, dieses Verhalten wieder zu zeigen.

Mach diese Übung täglich für mindestens eine Woche, gerne auch länger.



Tag 1

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 2

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 3

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Tag 4

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 5

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 6

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Tag 7

Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?