



PARTNERWERK
Paarcoaching & Dialogtraining

ZEIT ZU ZWEIT

Praxisbuch für Paare, die ihre
Liebe erneuern und lange
miteinander glücklich sein wollen

Henning Matthaei

Zeit zu zweit

Praxisbuch für Familienmenschen, die lange miteinander glücklich sein wollen

Unsere Zeit macht es Paaren und Familien nicht leicht. Manchmal führt der Druck, der über den Beruf bis in die Partnerschaft hineinwirkt, zu Auseinandersetzungen, die eigentlich beide Seiten nicht gewollt haben.

Oft bleibt abends nur wenig Zeit übrig, nachdem die Kinder versorgt sind, und dann sind beide Partner auch noch müde. Und manchen Menschen gelingt es gar nicht erst eine längerfristige, stabile Beziehung aufzubauen, weil irgendetwas im Wege steht, sich tiefer einzulassen.

Männer und Frauen suchen schon immer nach einem Schlüssel, wie sie in Zufriedenheit und Gelassenheit miteinander leben können. Jede Zeit hat dabei auf ihre aktuellen Bedingungen reagiert und war bestrebt, passende Antworten zu geben.

Die moderne Umwelt stellt andere Herausforderungen an die Menschen von heute, so dass traditionelle Lösungen immer nur zu einem Teilerfolg führen können. Das Ergebnis ist häufig eine lange Suche mit vielen abgebrochenen Anstrengungen. Die Lösungsansätze sind dabei den heutigen Gegebenheiten oft nicht angemessen.

Damit eine Ehe oder eine Partnerschaft heutzutage dauerhaft stabil ist und beide Partner zufriedenstellt, müssen einige Grundlagen erfüllt sein.

Dieses Handbuch gibt Ihnen viele Tipps dazu und stellt einige Übungsaufgaben zur Verfügung, die Sie verwenden können, um Ihrer Beziehung ein stabiles Fundament und neuen Schwung zu geben.

Manche der Übungen können sie zu zweit machen, andere sind so konzipiert, dass Sie sie jeder für sich durcharbeiten und ggf. die Ergebnisse miteinander besprechen können. Drucken Sie das Buch am besten zweimal aus, damit Sie beide die Arbeitsbögen zur Verfügung haben.

Seit 1993 unterstützen wir Männer und Frauen dabei, sich selbst und einander näher zu kommen. Die von uns entwickelten Methoden stärken die Verbundenheit, vertiefen das Vertrauen und zeigen einen Weg auf, wie aus dem Nebeneinander-Her oder Gegeneinander ein erfüllendes Miteinander wird. Wir haben in dieser Zeit mit vielen verschiedenen Menschen gearbeitet und auf dem Weg in zufriedene Paarbeziehungen begleitet.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Freude bei Ihrer Zeit zu zweit

Claudia & Henning Matthaei

Inhaltsverzeichnis

Hinweis.....	5
1. Zeit zu zweit.....	6
Was Sie jetzt gemeinsam tun können.....	7
2. Empathie üben.....	8
Was Sie jetzt jeder für sich tun können.....	9
3. Kommunikationsstandards.....	12
Was Sie jetzt jeder für sich tun können.....	15
4. Legen Sie Ihre Prioritäten fest.....	18
Was Sie jetzt jeder für sich tun können.....	20
5. Wer bin ich?.....	22
Was Sie jetzt jeder für sich tun können.....	24
6. Wo wollen Sie als Paar hin?.....	25
Was Sie jetzt gemeinsam tun können.....	26
7. Was ist wirklich wichtig?.....	29
Was Sie jetzt gemeinsam tun können.....	31
8. Praxistest: Für jeden ein Bad?.....	34
Was Sie jetzt gemeinsam tun können.....	35
9. Was wir am liebsten hören.....	36
Was Sie jetzt jeder für sich tun können.....	37

Hinweis

Dieses eBuch soll möglichst vielen Paaren eine Unterstützung sein. Sie dürfen es gerne weitergeben, per E-Mail oder ausgedruckt.

Am einfachsten geben Sie es weiter, wenn Sie diesen Link weitergeben: <https://go.partnerwerk.de/zeit>

Falls Sie sich noch ausführlicher mit den hier beschriebenen Themen auseinandersetzen wollen, empfehlen wir Ihnen, unsere eBücher zu lesen.

[Die Anziehungskraft zwischen Mann und Frau – Über die Kunst der Kommunikation](#)

Direkter Link: <https://go.partnerwerk.de/rb>

[Erfolgreich lieben – Gelassenheit und Unabhängigkeit in Beziehungen](#)

Direkter Link: <https://go.partnerwerk.de/rc>

1. Zeit zu zweit

Im von Arbeit und Verpflichtungen geprägten Alltag vergessen viele Menschen, dass eine funktionierende Liebesbeziehung Pflege braucht. Man kann es fast technisch sehen: Eine gut gepflegte und geölte Maschine hält deutlich länger als eine vernachlässigte.

Dennoch wird oft zu wenig Wert darauf gelegt, die entsprechenden Pflegemittel für eine Partnerschaft anzuwenden. Zu den wichtigsten Pflegemitteln zählen Aufmerksamkeit, Zuhören und Mitteilen. Um wirklich aufmerksam zuzuhören und in Ruhe von Erlebnissen berichten zu können, brauchen Sie Zeit – *Zeit zu zweit*.

Verabreden Sie feste Zeiten, zu denen Sie als Paar nur füreinander da sind. Machen Sie diese Termine mindestens so wichtig wie Ihre Geschäftsbesprechungen, am besten noch eine Stufe wichtiger. Lassen Sie absolut nichts dazwischen kommen, Handy aus, Aufmerksamkeit nur auf Sie beide. Übrigens können es gerne mehrere Stunden pro Woche sein!

Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie nicht genügend Gesprächsstoff haben. Probieren Sie auch einmal aus, einfach eine halbe Stunde schweigend beieinander zu sitzen. Stellen Sie weniger das Tun als das Sein in den Vordergrund. Richten Sie Ihre Auf-

merksamkeit auf Ihre Partnerin/Ihren Partner, ohne irgendetwas erreichen zu wollen. Es stärkt die Verbundenheit und die Liebe.

Besondere Kraft haben solche Verabredungen, wenn die Initiative dafür vom Mann ausgeht. Gerade Männer befürchten jedoch in endlose Problembesprechungen verwickelt zu werden. Sie suchen dann nach schnellen Auswegen, schlagen Lösungen vor und überlegen, wie die Angelegenheit zu reparieren wäre. Das ist aber nicht unbedingt, was die Partnerin sich wünscht. Probieren Sie es aus: Ein Mann, der zu Ende zuhört, ohne selbst die Lösung finden zu wollen, ist für viele Frauen ein Herzenswunsch.

Was Sie jetzt gemeinsam tun können

Nehmen Sie beide Ihren Kalender zur Hand und verabreden Sie miteinander für die nächsten sechs Wochen einen verbindlichen Termin pro Woche. Diese gemeinsamen Zeiten sollten Sie jedesmal (!) so wichtig nehmen wie einen Geschäftstermin, von dem Ihr ganzes Glück abhängt. (Das könnte tatsächlich einmal der Fall sein.) Viele der Übungen, die wir Ihnen in diesem Handbuch vorschlagen, können Sie dann gemeinsam bearbeiten. Nehmen Sie sich für jedes Treffen ein Kapitel vor.

Weiterer Lesestoff zum Thema „Zeit zu zweit“:

– [Wir reden aneinander vorbei: https://go.partnerwerk.de/w1](https://go.partnerwerk.de/w1)

2. Empathie üben

Kein Mensch ist in der Lage immer perfekt zu kommunizieren. Daher gibt es gerade in Paarbeziehungen häufiger Missverständnisse. In diesen Situationen verliert man bisweilen das Mitgefühl, die Empathie für den Partner oder die Partnerin.

Wir vergessen häufig, dass in allen Menschen Erfahrungen stecken, die sie empfindlich und vorsichtig gegenüber bestimmten Situationen machen. Da diese Erfahrungen bei jedem Menschen anders sind, reagieren wir auch unterschiedlich auf ein- und dieselbe Situation.

Partner können lernen zu akzeptieren, dass sich die Empfindlichkeiten des Anderen von den eigenen unterscheiden. Außerdem gilt: Je mehr man sich über die eigenen empfindlichen Stellen klar ist und dazu fähig wird, sich entsprechende Schutzräume zu gestalten, desto einfacher wird es, dies auch dem Anderen zuzugestehen.

In der östlichen Philosophie wird häufig vom grundlegenden Gutsein gesprochen. Wer sich seinem inneren Erleben zuwendet, kann unter Schichten von Selbstvorwürfen, Selbstbeschränkung oder auch Überforderung das grundlegende Gutsein in sich entdecken. Ganz leicht können wir es auch in einem Baby erkennen, wenn wir ihm in die Augen schauen.

Deutlich schwieriger ist es allerdings, dies mit einem erwachsenen Menschen zu tun, mit dem man gerade eine Auseinandersetzung hat. Je besser der Kontakt zum eigenen grundlegenden Gutsein ist, desto leichter kann man es aber auch in anderen Menschen erkennen.

Bleiben Sie auch in schwierigen Situationen empathisch. Im Laufe des Lebens wird das grundlegende Gutsein von vielen Schichten der Persönlichkeit überlagert und ist manchmal schwer zu erkennen.

Versuchen Sie in Situationen, in denen Ihnen der Kontakt mit dem grundlegenden Gutsein Ihrer Partnerin oder Ihres Partners abhanden kommt, sich ihn oder sie als Kind vorzustellen. Sie brauchen keine falsche Harmonie zu leben – seien Sie eher wie Eltern mit einem unzufriedenen Kind. Die schimpfen zwar an der Oberfläche, aber dahinter steht eine umfassende Liebe und Loyalität.

Was Sie jetzt jeder für sich tun können

Überlegen Sie, was Sie am meisten an Ihrer Partnerin/Ihrem Partner stört. Schreiben Sie es auf. Versuchen Sie Situationen zu erinnern, in denen dasselbe Verhalten Ihrerseits nicht akzeptiert war. Untersuchen Sie, welche Ihrer Wünsche dabei übergangen wurden und was Sie sich für sich selbst gewünscht hätten. Wir

empfehlen die Antworten aufzuschreiben und nicht nur zu denken. Die Wirkung ist deutlich tiefer.

An meinem Mann/meiner Frau stört mich besonders

1.
2.
3.
4.

Eine Situation, in der ich so nicht sein durfte, war...

1.
2.
3.
4.

Was ich in der Situation eigentlich wollte, war...

1.
2.
3.
4.

Wie ich damals hätte behandelt werden wollen...

1.
2.
3.
4.

Zur Vertiefung des Themas Empathie:

- Manipulieren und Abgrenzen: <https://go.partnerwerk.de/w4>
- Wörterbuch Mann – Frau: <https://go.partnerwerk.de/q9>

3. Kommunikationsstandards

Es gibt Kommunikationsformen, die eher für Männer typisch sind, andere die eher von Frauen verwendet werden. Wir zählen hier nur einige plakative Beispiele auf, um das zu illustrieren. Die Wirklichkeit ist deutlich differenzierter, dennoch finden Sie sich möglicherweise darin wieder.

Frauen sind Sammlerinnen und das drückt sich auch in der Kommunikation aus. Ein Satz wie »*Du hast schon wieder...*«, oder »*Nie machst Du...*« leiten häufiger Mitteilungen ein, die eine Frau ihrem Mann machen will, als andersherum. Dazu gibt es immer einen konkreten Anlass. Dieser wird aber gleichzeitig mit anderen ähnlichen Vorkommnissen verknüpft, die sie sich gemerkt hat.

Männer achten als Jäger eher darauf, jedes überflüssige Wort zu vermeiden. Sie verwenden häufiger diffuse Formulierungen wie »*Ich brauche mal meine Ruhe...*«, hoffen, dass sie sich auch mit knappen Andeutungen verständlich machen können, oder vermeiden es überhaupt, sich konkret über ein persönliches Bedürfnis zu äußern.

Beide Kommunikationsformen sind Vereinfachungen, die leicht zu Missverständnissen führen.

Die eher weibliche Form ist die Verallgemeinerung: Der konkrete Anlass wird als Teil einer Serie beschrieben. Für den Mann ist das mitunter schwer nachvollziehbar, weil er einen konkreten Anknüpfungspunkt braucht, an dem er prüfen kann, ob sein Verhalten richtig oder falsch war.

Männliche Kommunikation leugnet dagegen zu oft das Bedürfnis der Frau, eine konkrete Zusage von ihm zu bekommen, wann er für sie da ist, ohne dass es ein konkretes Vorhaben gibt. Sein Wunsch wiederum, sich eine Schutzzone zu erschaffen, in der er für sich allein sein kann, drückt sich in undeutlichen Mitteilungen aus, anstatt klare Grenzen zu ziehen *und* ihr gleichzeitig seine Liebe zu versichern.

„Wenn du mich wirklich liebst, wirst du dich bemühen mich zu verstehen“, setzen beide Partner stillschweigend voraus. Das ist ein frommer Wunsch, der fast nie in Erfüllung geht. Machen Sie es Ihrer Frau/Ihrem Mann leicht: Kommunizieren Sie klar, was Sie brauchen, wie Sie unterstützt werden wollen und welchen Raum Sie für sich alleine benötigen.

Wenn Sie eine Frau sind, werden Sie sich klar darüber, was genau Sie von Ihrem Mann haben wollen. Bitten Sie ihn genau darum und machen Sie es für ihn meßbar, wann er Ihren Wunsch erfüllt hat. Also nicht:

»Du hast mich schon lange nicht mehr in den Arm genommen.«

Sondern:

»Nimm mich bitte mal fünf Minuten in den Arm.«

Nach den fünf Minuten bedanken Sie sich und er weiß, dass er Ihr Bedürfnis erfüllt hat, ohne seine Freiheit zu verlieren. Die häufigste Angst, die Frauen dabei haben, ist die Angst vor einem Nein. Aber je klarer die Aufgabe ist, desto leichter fällt ihm das „Ja“.

Wenn Sie ein Mann sind, klären Sie Ihr Bedürfnis nach Zeit für sich alleine. Die meisten Männer achten zu wenig darauf, sich ihre Solozeiten zu gönnen. Teilen Sie Ihrer Frau mit, wann Sie wieder da sein werden, wenn Sie sich diese Zeit für sich selbst nehmen.

Bestehen Sie gleichzeitig auf Ihrem Bedürfnis nach eigener Zeit und versichern Sie ihr Ihre Zuneigung, indem Sie ein verbindliches Wiedersehen ankündigen. Sie sind nicht verpflichtet mitzuteilen, was Sie in Ihrer eigenen Zeit tun. Sagen Sie ihr bloß, wie lange Sie unterwegs sind und um welche Uhrzeit Sie wieder da sind. Seien Sie verlässlich mit dieser Zusage.

Was Sie jetzt jeder für sich tun können

Merken Sie sich die drei wichtigsten Punkte funktionierender Kommunikation.

1. Zuhören, ohne schon im Kopf zu kommentieren.
2. Verstehen, ohne zu bewerten.
3. Einen Gedanken klar fassen, bevor Sie ihn aussprechen.

Beantworten Sie außerdem die Fragen auf den folgenden Seiten schriftlich, jeder für sich. Wenn Sie beide Ihre Fragen beantwortet haben, entscheiden Sie, ob Sie sich Ihre Ergebnisse mitteilen möchten oder nicht. Nehmen Sie die Antworten nur zur Kenntnis, ohne darüber zu diskutieren. Gönnen Sie sich danach lieber einen Spaziergang, ein heisses Bad oder eine Flasche Bier.

In unserem Online-Selbstcoachingkurs **„Die Geheimnisse glücklich verheirateter Männer“** finden Sie übrigens ein ausführliches Training, mit dessen Hilfe Männer ihre Fähigkeit ausbauen können, Raum für Kommunikation zu schaffen. Und das ohne ihre Unabhängigkeit dafür aufzugeben!

<https://go.partnerwerk.de/gvm>

Fragen für den Mann:

Bei welchen Aussagen Ihrer Frau „gehen Sie in die Luft“?

1.
2.
3.
4.

Welches Ihrer Bedürfnisse wird dabei missachtet?

1.
2.
3.
4.

Was könnten Sie ihr sagen, um die Explosivität einer solchen Situation zu entschärfen?

1.
2.
3.
4.

Fragen für die Frau:

Bei welchen Verhaltensweisen Ihres Mannes „geben Sie klein bei“?

1.
2.
3.
4.

Welches Ihrer Bedürfnisse unterdrücken Sie dabei?

1.
2.
3.
4.

Welche begrenzte, messbare Aktivität könnten Sie sich von Ihrem Mann wünschen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?

1.
2.
3.
4.

4. Legen Sie Ihre Prioritäten fest

Eine Grundlage funktionierender Partnerschaften ist die Übereinstimmung in der Bewertung der Prioritäten im Leben. Für jede funktionierende Partnerschaft ist es wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, welches die wichtigsten Lebensbereiche sind, und in welcher Abhängigkeit voneinander sie stehen.

Geben Sie aus dem Bauch heraus folgenden Begriffen eine Rangfolge:

Ich selbst	
Meine Partnerschaft	
Meine Familie	
Meine Arbeit	
Meine Freunde	

Beziehen Sie folgende Überlegungen in Ihre Bewertung mit ein:

Je mehr ich weiß, wer ich bin und was ich will, desto besser komme ich mit meinem Leben klar. Je klarer ich mir über meine eigenen Stärken und Schwächen bin, desto leichter fällt es, andere ebenfalls differenziert und als autonome Wesen wahrzunehmen.

Auf der Basis einer funktionierenden Ehe oder Beziehung kann eine Familie gut bestehen. Wenn sich beide Partner eindeutig zur Beziehung bekennen und sich gegenseitig anerkennen und unterstützen, dann erleben Kinder dies als einen sicheren Raum für ihr Dasein.

Für Paare ohne Kinder ist es gut, eine gemeinsame Aufgabe zu entwickeln, die die Qualitäten des Paares auf andere Weise zusammenführt und miteinander verbindet.

Das Berufliche profitiert vom Privaten. Wer in seiner Familie eindeutige Verhältnisse geschaffen hat, die auf gegenseitiger Würdigung, Anerkennung und Verbundenheit beruhen, der hat den Rücken für die Arbeit frei. Er kann sich im beruflichen Alltag voll engagieren und im besten Fall seine Berufung im Beruf leben.

Freundschaften sind die Sahnehaube eines selbstbestimmten Lebens. Schließlich kann man, wenn die Beziehungen zu einem selbst, zu Partner/in, Familie und Lebensaufgabe gut gegründet sind, auch Freundschaften als Bereicherung des zwischenmenschlichen Erlebens pflegen.

Was Sie jetzt jeder für sich tun können

Finden Sie vier Beispiele von Entscheidungen, die Sie getroffen haben, in denen Sie Ihren oben festgelegten Prioritäten gefolgt sind.

1.
2.
3.
4.

Finden Sie vier Beispiele von Entscheidungen, die Sie getroffen haben, in denen Sie Ihre oben festgelegten Prioritäten nicht beachtet haben.

1.
2.
3.
4.

Wie haben Sie die Nichtbefolgung der Rangfolge für sich selbst begründet?

1.
2.
3.
4.

Prüfen Sie, ob Sie die Rangfolge, die Sie Ihren Lebensbereichen auf der vorigen Seite gegeben haben, so beibehalten wollen. Tragen Sie ggf. Änderungen ein.

Texte zur Vertiefung des Themas „Prioritäten“

- [Die dicken Dinger zuerst](https://go.partnerwerk.de/qb): <https://go.partnerwerk.de/qb>
- [5 Schritte zu mehr Entspannung im Alltag](https://go.partnerwerk.de/pw)
<https://go.partnerwerk.de/pw>

5. Wer bin ich?

Ein öfter auftretendes Problem in den Beziehungen zwischen Männern und Frauen sind nicht kommunizierte Wünsche und Bedürfnisse. Häufig ist es dabei so, dass Frauen eher dazu neigen, ihre Wünsche aus Angst vor Zurückweisung zurückzuhalten, Männer dagegen eher aus der Befürchtung, der Frau zu nahe zu treten oder sie zu verletzen.

Auf diese Weise entsteht ein Raum der Nicht-Kommunikation zwischen beiden Partnern, der mit Interpretationen des Verhaltens des Anderen gefüllt wird. Diese sind nicht selten Fehlinterpretationen, weil die meisten Menschen dazu neigen, das Verhalten des Anderen aus der Sicht zu betrachten, wie sie selbst fühlen und handeln würden.

Entscheiden Sie sich, in Ihrem Denken eine neue Spur anzulegen, wenn Sie sich falsch verstanden fühlen. Sie können Ihr altes Muster weiterverfolgen und je nach Veranlagung beleidigt sein oder anfangen zu streiten.

Sie können aber auch eine klare Entscheidung für sich selbst anstatt gegen den Anderen fällen. Überlegen Sie sich, was Sie selbst wollen, unabhängig vom Anderen und gehen Sie in eigener Sache los. Machen Sie etwas Gutes für sich selbst.

Helfen Sie sich selbst. Ein Mensch, der nicht selbst weiß, wer er ist und was er braucht, bekommt Schwierigkeiten bei der Erfüllung seiner Bedürfnisse und Ziele.

Es scheint nur auf den ersten Blick egoistisch, wenn man sich selbst wieder in den Mittelpunkt stellt. Es ist viel bereichernder, wenn zwei Erwachsene sich aus ihrer individuellen Fülle heraus beschenken können, anstatt dass zwei „hungrige Kleinkinder“ miteinander um kleine Liebesbröckchen streiten.

Ein Weg, herauszufinden, wer man selbst ist, führt über die Klärung persönlicher Ziele. Ziele dienen dazu, ein Bedürfnis zu artikulieren und die eigenen Fähigkeiten zu erweitern, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen. Kein Ziel ist dabei verkehrt, allerdings werden Sie mit der Zeit beobachten, dass sich Ihre Bedürfnisse verändern, je stärker Ihre Kapazität wird, Ihre Ziele zu erreichen.

Was Sie jetzt jeder für sich tun können

Machen Sie eine Sammlung Ihrer zehn wichtigsten persönlichen Ziele für das nächste Jahr (ein Jahr von heute an). Beziehen Sie auch Ziele mit ein, die Sie für sich in Ihrer Partnerschaft haben. Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele konkret, messbar, erreichbar und inspirierend sind.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Unterstützung bei der Orientierung, Entscheidung und Umsetzung stellt Ihnen auch unser [Individual-Coaching](#) zur Verfügung.

6. Wo wollen Sie als Paar hin?

In viele Partnerschaften schleichen sich mit der Zeit symbiotische Strukturen ein. Beide Partner versuchen sich an dem auszurichten, was der andere will, und keiner von beiden hat dabei das Gefühl wirklich zu bekommen, was er braucht. Daraus entsteht Unzufriedenheit, die wiederum der Partnerin/dem Partner zur Last gelegt wird.

Der Ursprung der Unzufriedenheit liegt darin, sich selbst zu verlassen.

Frauen neigen eher dazu den Partner mit dem zu versorgen, was sie sich eigentlich für sich selbst wünschen. Dann wundern sie sich, dass sie nicht satt werden.

Männer haben häufiger die Eigenschaft zu vermuten, dass die Frau, die sie liebt, ohne Worte erahnt und ihnen gibt, was sie brauchen. Damit geben sie die Verantwortung für ihr Wohlergehen ab.

Das funktioniert natürlich beides nicht und die Folge ist für Mann *und* Frau, sich zurückgesetzt und betrogen zu fühlen.

Führen Sie in Zeiten, in denen es Ihnen gut miteinander geht, Gespräche über ihre individuellen Bedürfnisse. Hilfreich ist es sich

hinzusetzen und die persönlichen und gemeinsamen Ziele zu untersuchen. Machen Sie sich klar, was Sie selbst brauchen (siehe Kapitel 5) und was Sie sich von Ihrer Partnerschaft erhoffen. Beziehen Sie dabei unbedingt auch langfristige Projekte mit ein, die Sie in Ihrem Leben gerne gemeinsam erreichen und umsetzen wollen.

Eine funktionierende Beziehung braucht Offenheit. Dazu gehört es auch, die [Gespräche zu führen](#), die man gerne umgeht, um sich selbst oder den anderen nicht zu beunruhigen. Sie können Ihrer Beziehung einen starken Impuls geben, indem Sie einen Raum schaffen, der es Ihnen beiden ermöglicht, detailliert über Ihre gemeinsame Lebensplanung zu sprechen. Scheuen Sie sich nicht, unterschiedliche Ziele zu haben, denn wenn diese ausgesprochen sind, haben sie weit weniger Sprengkraft, als wenn sie unter den Teppich gekehrt werden.

Was Sie jetzt gemeinsam tun können

Markieren Sie auf Ihrer Zieleliste von Kapitel 5 die Ziele, die Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gemeinsam umsetzen wollen mit einem kleinen Kreuz in der rechten Spalte.

Wählen Sie zunächst eins Ihrer persönlichen Ziele als absolute Priorität für das kommende Jahr aus. Tauschen Sie sich dann über Ihre auf die Partnerschaft bezogenen Ziele aus und ent-

scheiden Sie, welches davon Ihre gemeinsame Nr. 1 wird, die Sie in jedem Fall umsetzen wollen.

Schreiben Sie Ihr gemeinsames Ziel für das heute beginnende nächste Jahr hier auf:

Beantworten Sie sich im Gespräch gegenseitig folgende Fragen:

1. Warum will ich dieses Ziel erreichen?
2. Was wären die positiven Folgen, wenn wir dieses Ziel erreichen?
3. Welche Hindernisse gibt es, die ich jetzt wahrnehme? *
4. Welche Ressourcen haben wir, die uns unterstützen können?
5. Welche kleineren Schritte könne wir tun, um das Ziel anzugehen?

* Bei dieser Frage kann man leicht hängen bleiben und sich gegenseitig Vorwürfe über Negativität etc. machen. Hören Sie statt dessen einfach nur zu. Das ist immer der erste Schritt zur Auflösung eines negativen Glaubensmusters.

Wenn Sie ein wichtiges partnerschaftliches Ziel verfolgen, aber den Eindruck haben, sich selbst oder gegenseitig im Weg zu stehen, kann Ihnen unser [Paarcoaching](https://go.-partnerwerk.de/rn) weiterhelfen: <https://go.-partnerwerk.de/rn>

Lesen Sie hier einige Fallbeispiele:

<http://www.partnerwerk.de/fallstudien/>

7. Was ist wirklich wichtig?

Viele Menschen erleben am Anfang ihrer Partnerschaften eine genussreiche Phase, die zwischen sechs Wochen und zwei Jahren dauert. Doch spätestens dann beginnt man die schwierigen Seiten der Partnerin/des Partners zu sehen und sich an ihnen auch zu stören.

Manche Menschen trennen sich dann, weil es ihnen nicht gelingt, sich mit ihrem Partner/ihrer Partnerin zurechtzufinden. Falls Sie sich nicht trennen wollen, sondern der Sache auf den Grund gehen möchten, könnte es sein, dass Sie sich nach einer reiferen Form von Ehe oder Partnerschaft sehnen. Unsere Arbeit dient dieser Reifung und Vertiefung des Kontaktes zwischen Mann und Frau nach der Phase des Verliebtseins und später.

Die Schwierigkeiten zwischen zwei Menschen, die sich so tief aufeinander einlassen, wie in einer Ehe oder Partnerschaft, haben entsprechend tiefe Ursachen. Die tiefsten Differenzen zwischen Menschen sind auf der Ebene der Werte zu finden.

Werte sind die Grundlage aller Entscheidungen, die wir treffen. Wenn jemand sich in einer Sache überhaupt nicht entscheiden kann, ist dies mit Sicherheit auf einen inneren Wertekonflikt zurückzuführen. Genauso entsteht der Stillstand eines Paares in

der gemeinsamen Beziehung. Die jeweiligen Werte kollidieren miteinander.

Dabei ist es nicht immer einfach herauszufinden, welchen Werten man folgt. Es gibt die oberflächlicheren wie Wohlstand, Treue oder eine glückliche Familie. In der Tiefe aber gibt es einerseits aus unserer Herkunft bindende Werte (Familie, Religionsgemeinschaft, Staat) und andererseits die Werte, die das Individuum auf dem Weg seiner Selbstverwirklichung berücksichtigen will.

Als einfaches Beispiel kann das Weihnachtsfest dienen. Regelmäßig entzünden sich Konflikte über den Verlauf der Weihnachtstage daran, dass darauf bestanden wird, Weihnachten genau so zu verbringen, wie man es als Kind kennengelernt hat, oder darauf, dass es so gerade eben nicht gefeiert werden soll.

Finden Sie heraus, welches für Sie die wichtigsten Werte in Ihrem Leben sind.

Jeder Mensch ist anders und manche stellen völlige Freiheit vorne an, während andere innigen Kontakt oder große Lust als wichtigsten Wert bezeichnen würden. Und dann schauen Sie, welchen Werten Sie in Ihrer Partnerschaft folgen. Prüfen Sie, wann und von wem Sie diese Einstellungen gelernt haben, und ob sie heute immer noch gelten.

Was Sie jetzt gemeinsam tun können

Machen Sie eine Liste der zehn wichtigsten Entscheidungen, die Sie in Ihrer Partnerschaft gemeinsam gefällt haben.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Geben Sie den Entscheidungen eine Rangfolge, der Bedeutung und dem Einfluss auf Ihre Beziehung entsprechend. Notieren Sie die Rangfolge in der rechten Spalte.

Welche Werte waren die Grundlage für diese Entscheidungen? Was war Ihnen daran besonders wichtig? Sie kommen den Antworten auch auf die Spur, indem sie noch einmal die Alternative

betrachten, gegen die Sie sich entscheiden haben. Welcher Haltung wollten Sie treu bleiben, indem Sie sich so entschieden haben?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Überprüfen Sie die Rangfolge Ihrer Werte und schreiben Sie mögliche Änderungen in die Spalte rechts. Dann gehen Sie zurück zur Seite 16 und gleichen Ihre drei wichtigsten Werte als Paar mit dem gemeinsamen Ziel für das nächste Jahr ab. Falls Sie keine Übereinstimmung finden, sollten Sie Ihr Ziel entsprechend abändern.

Notieren Sie sich die Liste mit Ihren fünf wichtigsten gemeinsamen Werten an einer Stelle, wo sie gut erreichbar ist. Lesen Sie

bei schwierigen Entscheidungen Ihre Werteliste durch und beziehen Sie sie in Ihre Entscheidungen mit ein.

Zur Vertiefung

- [3 Schritte, die Paaren langlebige Beziehungen garantieren:](https://go.partnerwerk.de/vd)
<https://go.partnerwerk.de/vd>
- [Was bedeutet Respekt für die Paarbeziehung?](https://go.partnerwerk.de/og)
<https://go.partnerwerk.de/og>
- [10 Schritte, um Ihre Lebensaufgabe kennenzulernen](https://go.partnerwerk.de/v0)
<https://go.partnerwerk.de/v0>

8. Praxistest: Für jeden ein Bad?

Schnell eben duschen oder ausgiebig baden? Eine klassische Auseinandersetzung zwischen Männern und Frauen ist die Badbenutzung. Zum weiblichen Lebensgefühl gehören bei vielen Frauen ausgiebige Badsessions, die mit Beleuchtung, Duft und Musik angereichert werden. Für Männer ist das Bad meist bloß eine Körpergeruchsentsorgungsstation.

Gegen beide Haltungen ist nichts einzuwenden, es gilt nur, das passende Arrangement für beide Lebensweisen zu finden. Die optimale Form ist sicher, zwei Bäder zu haben. Eine minimalistisch ausgerüstete funktionsorientierte Naßzelle für den Mann und einen Körperwohlgefühl- und Seelenpflegeraum für seine Frau. Das ist allerdings in vielen Haushalten nicht ohne weiteres umsetzbar.

Definieren Sie in gemeinsamen Badezimmern eine Freizone für den Mann. Er wird ohnehin eher als Gast in diesem Raum geduldet. Umso wichtiger ist es, dem Gast eine sichere Zone zuzuweisen.

Für beide Seiten ist es leichter, wenn er eine bestimmte Fläche sein „eigen“ weiß, auf der nicht plötzlich vier oder fünf Cremedosen landen, die den direkten Zugriff zum Rasierzeug verwehren. Andersherum kann er dann all die anderen Dinge im Bad, von de-

nen er nichts versteht, einfach so stehen lassen, in Bewunderung einer ihm verschlossenen exotischen Welt...

Übrigens, eine eigene Zahnpastatube für jeden hat sich schon lange als gutes Mittel erwiesen, um unnötigen Streit zu vermeiden.

Was Sie jetzt gemeinsam tun können

Machen Sie eine Sammlung all der Kleinigkeiten, die Sie im Alltag behindern oder stören, gleichgültig ob Sie selbst oder Ihr/e Partner/in oder irgendetwas anderes sie verursachen. Setzen Sie sich gemeinsam hin und lesen Sie sich Ihre Listen vor, ohne über die Liste des anderen zu urteilen. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich dabei unterstützen können, diese kleinen Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Sprechen Sie nur über die Dinge, zu denen Ihnen eine Lösung einfällt. Disziplinieren Sie Ihren Geist so weit, dass er sich für Lösungen einsetzt und sich nicht auf das unmachbar Erscheinende fixiert.

9. Was wir am liebsten hören

Dank und Anerkennung sind ein Lebenselixier. Fast alle Menschen reagieren erfreut auf Lob und sind bei solch positiver Rückmeldung viel eher bereit, bei nächster Gelegenheit wieder ihren Einsatz zu zeigen.

In Partnerschaften und Ehen werden nach einiger Zeit viele Dinge für selbstverständlich gehalten. Dazu gehören die erledigte Hausarbeit, das Essen kochen, das verdiente Geld, der Einsatz für die Kinder oder das innen und außen geputzte Auto.

Wenn diese ursprünglich freiwillig übernommenen Aufgaben einmal nicht ausgeführt werden, kommt es sogar vor, dass sich die Partner beieinander beschweren, anstatt dass sie sich gegenseitig Anerkennung für ihren Beitrag zum gemeinsamen Leben schenken.

Halten Sie nichts für selbstverständlich, was Ihre Frau oder Ihr Mann für Sie tut. Es ist es nicht. Machen Sie sich immer wieder klar, dass es etwas erfreuliches ist, das sie oder er Arbeiten übernimmt, die Sie dafür nicht zu tun brauchen. Zollen Sie Lob und Anerkennung. Teilen Sie mit, dass Ihnen das Essen schmeckt oder dass Sie sich freuen über das Engagement für die Familie.

Regelmäßig mit Dank in Vorleistung zu gehen, stärkt die Verbundenheit untereinander. Selbst wenn es in Ihren Augen nicht perfekt oder ausreichend ist, was der andere tut, Sie können davon ausgehen, dass er es lieber tut, wenn Sie es regelmäßig anerkennen und würdigen.

Was Sie jetzt jeder für sich tun können

Beantworten Sie die folgenden drei Fragen schriftlich:

1. Was hat meine Frau/mein Mann für mich getan?
2. Was habe ich für meine Frau/meinen Mann getan?
3. In welcher Weise habe ich ihr/ihm Schwierigkeiten bereitet?

Wenn Sie die drei Fragen beantwortet haben, beginnen Sie noch einmal von vorn. Machen Sie mindestens drei Durchgänge. Wann immer Sie in Streit miteinander sind, können Sie sich statt zu streiten auch zurückziehen und jeder für sich diese einfache Übung machen. Sie hilft dabei, die Aufmerksamkeit vom Vorwurf auf die Unterstützung zu lenken und Verantwortung für den eigenen Anteil am Streit zu übernehmen.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihr Interesse an diesem Praxisbuch. Empfehlen Sie uns bitte weiter, davon lebt unsere Arbeit.

Senden Sie einen Link für das Arbeitsbuch an Freunde und Bekannte weiter. [Klicken Sie hier](#), dann wird der Link direkt in Ihr eMail-Programm gesetzt.

Oder kopieren Sie diese Zeile: <https://go.partnerwerk.de/zeit>

Wir freuen uns natürlich auch, wenn Sie auf Ihrer Homepage einen Link auf unsere Seite setzen. Kopieren Sie den folgenden Linktext einfach aus der pdf-Datei und fügen Sie ihn in den HTML-Code Ihrer Webseite ein:

```
<p>  
  <a href="https://www.partnerwerk.de"> Paartherapie  
& Paarcoaching - das Partnerwerk in Hamburg</a>  
</p>
```

Auf der Webseite erscheint dann folgendes:

[Paartherapie & Paarcoaching - das Partnerwerk in Hamburg](#)

Mit herzlichen Grüßen

Claudia & Henning Matthaei

Lesen Sie hier weiter über unser Paarcoaching –

<https://go.partnerwerk.de/rn>

Information zum Burnout-Coaching –

<https://go.partnerwerk.de/y8>

Seminar-Angebot

Dialogtraining –

<https://go.partnerwerk.de/dt1>

Systemische Familienaufstellungen –

<https://go.partnerwerk.de/u5>

Unsere eBooks

Die Anziehungskraft zwischen Mann und Frau –

<https://go.partnerwerk.de/rc>

Erfolgreich lieben - Gelassenheit und Unabhängigkeit in Beziehungen – <https://go.partnerwerk.de/rb>

Selbstcoaching

„Die Geheimnisse glücklich verheirateter Männer“ –

<https://go.partnerwerk.de/p01>