



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

Liebe allein ist zu wenig

Romantische Märchen, wie wir sie aus unserer Kindheit kennen enden meist so: *Sie fanden einander und sie küssten sich. So lebten sie glücklich miteinander für den Rest Ihres Lebens.*

Doch funktioniert es wirklich so? Keiner hat uns erzählt was dahinter steckt um eine erfüllte Partnerschaft zu erleben. **Beziehung bedeutet Arbeit.** Und Arbeit kann/soll auch Spaß machen. **Beide Partner sind für das Gelingen mitverantwortlich. Dafür dürfen beide vom unendlichen Reichtum, den eine glückliche Beziehung bietet, profitieren.**

Wir sind heute selbständig und eigenverantwortlich in der Partnersuche. Arrangierte Ehen gehören – zumindest in unserem Kulturkreis – der Vergangenheit an.

Durch die (berufliche) Selbständigkeit der Frau, auf Grund von geändertem Paarverhalten von Mann und Frau, und Wunsch nach Autonomie des Einzelnen kommt es immer öfter zur länger dauernden Suche nach dem/der Einen.

Ist die Person dann gefunden, bei der wir glauben, dass sie uns ergänzt und glücklich macht, warten wir sehnsuchtsvoll auf die magischen Worte: Ich liebe dich/Ich will dich.

Sind sie endlich und erlösend gefallen wird alles gut *und sie leben glücklich miteinander für den Rest Ihres Lebens...*

Ja - genügt das so?

Ich fürchte nicht wirklich!

Warum nicht?

Denn dann geht die Beziehung erst los!

Nachfolgend – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – eine Checkliste für Ihre Beziehung.

Arbeiten Sie daran, es lohnt sich!





beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4

Tel: 0650 / 59 50 818

Mail: office@propeople.at

Internet: www.propeople.at

. Definieren Sie Ihre Beziehung immer wieder neu!

Alleine fortgehen ist das Ok für uns?

Weihnachten: wer ist dabei, nur eigene Familie oder auch Eltern, Geschwister,...?

Wollen wir Kinder?

Welche Ziele haben wir für uns/unsere Familie/unsere Beziehung?

. Reden Sie miteinander darüber was Ihnen wichtig ist!

„Ich hätte gerne 1x/Woche einen Abend nur für uns, ich würde gerne öfter mit dir schlafen, in der Kindererziehung möchte ich, dass...“

- Haben Sie den Mut dazu zu stehen, was für Ihr Glück wichtig ist und sprechen Sie darüber (Keiner kann Gedankenlesen!)

. Stecken Sie Ihre Grenzen ab! Besprechen Sie was passiert wenn Grenzen überschritten werden!

Wo fängt für Sie Untreue an?

„Wenn es später wird als vereinbart, ist es für mich wichtig, dass du dazwischen anrufst und Bescheid gibst,...“

. Halten Sie Balance zwischen Kompromissen eingehen um dem Anderen etwas Gutes zu tun, dem sich nicht selbst dabei verleugnen und eigene Bedürfnisse erfüllt zu bekommen!

. Kleine Gesten im Alltag halten die Bindung aufrecht und eng!

Zetterln mit einem lieben Satz hinter den Scheibenwischer stecken

In den Arm nehmen einfach so

Zwischendurch eine Sms



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis!

- Bringt Neues in die Beziehung, schafft Gesprächsstoff und bietet Gelegenheit sich von Anderen abzuschauen, wie dort Beziehung gelebt wird.

. Wahren Sie Ihre Interessen und Neigungen!

Er mag Berge, sie all-inclusive-Urlaub: Machen Sie 1x Urlaub in den Bergen, 1x Urlaub im All-inclusive-Club, oder ziehen Sie es in Erwägung Ihren Urlaub auch einmal getrennt zu verbringen. Er ist Sportskanone, sie geht gern shoppen: Einmal begleitet er sie, dann geht sie mit Freundinnen los und er sportelt einsteilen. Dann ist sie wiederum bei seinem Sport dabei.

- Getrennt Zeit verbringen integriert Spannung in die Partnerschaft: jeder hat etwas zu erzählen
- Mit einander Zeit verbringen, besonders wenn es nicht gerade unsere Lieblingsbeschäftigung ist, verschafft die Möglichkeit dem Partner mit Taten zu beweisen, wie wichtig er uns ist.

. Beweisen Sie Loyalität in Ihrer Beziehung!

Vor Anderen nicht maßregeln oder lächerlich machen

- gibt Vertrauen und zeigt Respekt voreinander

. Nehmen Sie Auszeiten!

- Energie auftanken kommt allen in der Familie zu Gute (vorher vereinbaren ist wichtig: „Ich gehe auf einen Tratsch zur Nachbarin, bitte kannst du heute für das Abendessen sorgen. Was möchtest Du dafür, dass ich dir Gutes tu als Ausgleich dafür?“)



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: office@propeople.at Internet: www.propeople.at

. Setzen Sie sich nach einem Streit gemeinsam damit auseinander, welche Bedürfnisse habe ich/haben wir, an welcher Bedürfnisbefriedigung mangelt es gerade, was wünsche ich mir, wodurch kann der Mangel beseitigt werden!

- Eigenverantwortung!

. Bauen Sie Rituale in Ihren Alltag ein!

Gemeinsames Frühstück, Versöhnungsritual,...

- schafft Sicherheit und ist Ausdruck dafür wie Sie Ihre individuelle Beziehung definieren

. Schaffen Sie sich Inseln für Ihre Partnerschaft!

Miteinander blödeln

Einander erzählen was tagsüber passiert ist

Dem anderen etwas Vorlesen

Einen Film erzählen, ...

- stärkt das Wir-Gefühl und hilft über schwierige Zeiten gemeinsam wegzukommen

Läuft es momentan nicht so gut bei Ihnen? Haben Sie es bisher verabsäumt wichtige Punkte zu beachten und mit Ihrem Partner zu besprechen, weil ja eh alles in Ordnung war und Sie geglaubt haben, dass es genügt „wenn wir uns nur wirklich lieben“? Möchten Sie dies nun mit qualifizierter Begleitung nachholen? Oder möchten Sie sich mittels professioneller Unterstützung anschauen welches ganz persönliche Beziehungsmodell für Sie passend wäre?

Holen Sie sich bei mir Unterstützung und Begleitung auf dem Weg zur erfüllten Partnerschaft und verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.

Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Ihre Regina Winter

