

## Rezeptur für das Gelingen einer Partnerschaft

- Angemessene Anzahl von gemeinsamen Interessen, geteilten Aktivitäten und Vorlieben für dieselben Menschen. Sonst wird das, was „mein Ich“ ausmacht, nach und nach eine immer kleinere Rolle spielen.
- „Wie Sitzen auf einem unbequemen Stuhl“. Unbehagen wird nach einiger Zeit zu echten Schmerzen.
- „Sich zu Hause fühlen“, „Eine Heimat haben“ heißt, sich sicher und geborgen, unbefangen fühlen. Ganz „ich selbst“ sein.
- Wo Geheimnisse sind, gibt es Misstrauen
- Kontakt zum Anderen sollte sich leicht und natürlich anfühlen.
- Der Energielevel sollte in etwa gleich hoch sein. Die „Wellenlänge“ sollte stimmen, sonst strengt das Miteinander schon nach kurzer Zeit an.
- Akzeptanz von Fehlern und Makeln. Nicht für den Rest des Lebens für einen Makel kritisiert werden.
- Die gute Grundstimmung ist wichtig. Wir sind für den Rest des Lebens Teil einer Gesamtstimmung.
- Beziehungen sind anstrengend (Teilzeitjob)! Wir müssen uns Mühe geben, damit die Partnerschaft klappt. Kompromisse sind erforderlich.
- Gleichberechtigung
- Kommunikation. Reden miteinander
- Behandle den anderen so, wie ich mich selbst behandeln würde.
- Die Partnerschaft sollte nicht immer die Belange immer nur einer Person berücksichtigen.
- Humor
- Streitkultur

Ehrliche Frage an mich selbst!

Inwieweit ist mein Partner nur Gesellschafter, weil ich mich langweile?

Habe ich wirklich Interesse an dem Anderen? Weiß ich, wer diese Person ist?