

# BEZIEHUNGSWEISE

## 6 Tipps

### wie Neujahrsvorsätze in Beziehungen gelingen

Viele Paare spicken den Jahreswechsel mit fulminanten Vorsätzen für das neue Jahr: Es soll mehr Zeit miteinander, mehr Sex, mehr Gespräche, mehr Interesse, mehr Spaß bringen. Wer so viel Mehr-Wert in seiner Beziehung generieren möchte, muss gut aufpassen, dass er dabei nicht in einem Meer aus Überforderung untergeht. Denn trotz aller anfänglicher Euphorie ist es dann in der Regel nicht möglich, alles in den darauffolgenden zwölf Monaten auch umzusetzen. Damit das Sammelsurium der Vorhaben nicht frustrierend in noch massivere Beziehungsstagnation mündet, gilt es ein paar Tipps zu beachten.

1 Nicht zu viel vornehmen. Lieber kleinere Ziele setzen, die erreichbar und damit nachhaltig sein können und diese auch ganz konkret formulieren. Und gemeinsam absprechen, welche die für beide Partner wichtigsten Ziele sind. Denn wenn einer der Partner allein mit der Umsetzung beginnt, kann ein Beziehungsziel nicht klappen. Zudem gelingt mit einem vertrauten Verbündeten konsequentes und zielgerichtetes Handeln leichter – und macht auch mehr Spaß.

2 Sofort mit der Umsetzung beginnen. Je länger man die Umsetzung eines Ziels vor sich herschiebt, desto geringer wird die Bedeutung. Disziplin ist gefragt!

3 Das „Warum“ vor Augen führen und Ursachenforschung betreiben. Das heißt zu klären, aus welchem Grund man ein bestimmtes Ziel über-

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden. Gute Vorsätze sind eine Möglichkeit, aber nur, wenn sie auch Wirklichkeit werden können. Was dabei hilft, erklärt die Beziehungsexpertin.



**Dorothea Perkusic** kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

haupt erreichen will. Dazu gehört es, sich grundlegende Fragen zu stellen und ehrliche Antworten zu geben, wie zum Beispiel: Woran lag es, dass ein bestimmtes Verhalten oder eine Verweigerung in einer Beziehung Einzug gehalten hat? Dies ist wichtig für das gegenseitige Verständnis und steigert die Motivation, an einem Strang zu ziehen.

4 Die eigenen Schwächen akzeptieren und sich lieber auf Stärken konzentrieren, also nicht gegen sich selbst arbeiten. Ist der Vorsatz authentisch und realistisch oder versucht man etwas herbeizuführen, was einem vielleicht gar nicht entspricht? Es gibt kein besser oder schlechter, wichtig ist allein, dass es zu einem und der jeweiligen Beziehung auch wirklich passt. Ansonsten wird ein Vorsatz schnell zum Feind und Feinde bekämpft man.

5 Eins nach dem anderen. Zuviel Veränderung auf einen Schlag kann kontraproduktiv sein. Lieber auf eine Sache konzentrieren, bevor man sich auf den nächsten Vorsatz stürzt.

6 Feste Daten einplanen, an denen man sich über die bereits erreichten Ziele bespricht, diese vielleicht sogar feiert oder gegebenenfalls überprüft, warum es bis dato nicht geklappt hat.

So gelingt es, die ganz persönliche, beste Version der eigenen Beziehung zu gestalten!