

BEZIEHUNGSWEISE

5 Inspirationen für Neujahrsvorsätze

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden. Vor allem wenn es darum geht, Vorsätze umzusetzen, die den Alltag als Paar im neuen Jahr bereichern. Denn mit gutem Willen allein ist es nicht getan. Was nötig dafür ist und gut tut, erklärt unsere Beziehungsexpertin.



DOROTHEA PERKUSIC

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Tipps, damit Liebe und Partnerschaft besser gelingen können.

Bei dem Versuch, sich in das neue Jahr frisch einzufinden, brüht manch einer noch über guten Vorsätzen. Aber zwischen Vorsatz und Wirklichkeit klafft allzu oft eine Lücke, die ratlos macht. Was hilft, diese Lücke zu überbrücken? Fünf Inspirationen und Impulse als Start und Entwicklungshilfe für Ihre Liebesbeziehung:

1 **Geduld**

Das Leben gleicht oft einer Wildwasserfahrt. Wer sich Veränderung wünscht braucht Geduld, das Gute erwarten zu können. Denn das Neue zeigt sich nicht immer sofort. Manchmal muss es noch eingehüllt bleiben wie die Knospen der Pflanzen, die vor Kälte geschützt werden müssen, um zur rechten Zeit in voller Pracht zu erblühen.

Geduld ist eine Tugend, auch in Liebesangelegenheiten. Daher lohnt es, in engagierter Vorausschau auf ein sinnvolles oder glücksspendendes Ziel, den Weg freudvoll zu gestalten und in kleinen Schritten zu gehen.

2 **Bewusstheit**

Eine hilfreiche Haltung ist dabei Bewusstheit. Das Leben also nicht beiläufig vorüberziehen zu lassen, sondern mit allen Sinnen zu erleben. Gemeinsam den Wind auf der Haut spüren, die Wärme der Sonnenstrahlen an einem Wintertag genießen, einen schönen Abend planen. Es geht darum, bewusst Schönes auszu-

lösen, Momente zu gestalten, liebevoll zu geben und leidenschaftlich zu erleben.

3 **Abenteurer**

Raus aus der Komfortzone und etwas Neues wagen. Dabei darf ruhig etwas Widerstand einwirken. Denn Veränderung, Weiterentwicklung und Bewegung braucht Herausforderung. Abenteurer braucht Mut. Oder anders gesagt: Wer es gerne mal wieder spannender hätte, darf der Spannung nicht aus dem Weg gehen und nur entspannt im Gewohnten harren.

4 **Intuition**

Womit werden mehr Entscheidungen getroffen? Mit dem Bauch oder mit dem Kopf? Es ist selten verkehrt, den Verstand zu benutzen. Doch dürfen wir uns alle mehr auf das Bauchgefühl verlassen. Unsere Intuition ist unser innerer Kompass und meist wissen wir genau, was das Beste für uns ist.

5 **Kochabende mit Freunden**

Last but not least: Geselligkeit, Gemeinschaft, Austausch, Spaß und Genuss tun jeder Beziehung gut. Dafür muss man nicht ausgehen. Es kann viel schöner sein, Freunde zu einem Dinner daheim einzuladen. Weniger Verzicht, mehr Genuss: nicht nur kulinarisch, sondern auch seelisch. Denn lebens- und liebenswerte Verbindungen stärken und nähren.