



Was gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten, um eine erfüllende und sichere Beziehung zu leben? - Claudia Höfling -

Die absolute Basis, auf die jede gute Beziehung aufbaut, ist eine ehrliche und sichere Kommunikation miteinander. Wichtig ist eine Sprache, die mit Ich-Botschaften arbeitet, den anderen nicht beschuldigt und den Raum gibt, aktiv zuzuhören und angemessen zu reagieren. Ist es Dir möglich, mit Deiner Partner*in darüber zu sprechen, wie es Dir gerade geht? Kannst Du kommunizieren, was mit Dir passiert, wenn Ihr Euch streitet oder Du Dich mit etwas nicht wohl fühlst? Kannst Du ausdrücken, warum du Dein Gegenüber schätzt und was Dir gefällt? Wir brauchen Mut, um uns zu zeigen und um unsere Themen, Bedürfnisse und Wünsche anzusprechen. Und das baut auf Deinem Selbstwertgefühl und Deiner Fähigkeit, Dich selbst zu reflektieren und anzunehmen auf.

Dich emotional selbst beruhigen zu können - das in guten Beziehungen von extrem hohem Wert. Glaube mir, nichts wird Dich so sehr triggern und an alle deine Themen und an Muster, die du in frühester Kindheit erfahren hast, bringen, wie Deine Liebesbeziehung. Das heißt nicht, dass Eure Beziehung nicht gut ist oder ihr keine Chance habt. Es heißt vor allem, dass Du lernen solltest, Dich emotional zu regulieren. Anstelle alles auf deine Partner*in zu projizieren, frage Dich, warum Dich diese Situation gerade so triggert. Was hat das mit Dir zu tun? Was passiert in Deinem Körper? Was brauchst Du jetzt von Dir selbst? Gehe in hitzigen Situationen am besten für ein paar Minuten aus der Situation und bringe Dich wieder in Dein emotionales Gleichgewicht, bevor Du reagierst.

Das dritte, was an Beziehungen ordentlich rütteln kann, sind erhöhte Erwartungen an Deine Partner*in. Es ist gut und richtig, dass Du um Deine Standards weißt. Wir alle wollen Wachstum in Beziehungen, aber wir dürfen die Partner*in nicht verändern wollen. Akzeptiere und liebe Deine Partner*in so, wie sie ist. Das Wichtigste ist, den anderen mit all dem zu akzeptieren, wie er ist und nicht Dinge verändern zu wollen, die Dich weder etwas angehen noch es in Deiner Macht steht, dort etwas verändern zu können. Dein Gegenüber kann sich nur selbst verändern und das geht am nur, wenn Du bei Dir selbst anfängst.

Wenn deine Standards und Bedürfnisse nicht erfüllt werden, du die Arbeit mit dir selbst gemacht und gut kommuniziert hast, darfst du dich fragen, ob ihr zueinander passt. Liebe und körperliche Anziehung allein reicht nicht aus. Kompatibilität ist eines der wichtigsten Kriterien in einer gut funktionierenden Beziehung.