

John M. Gottman: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

1. Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand!

„Liebling, in welche Schulklasse gehen unsere Kinder heuer?“/ „Ich weiß gar nicht, was meinen Mann beschäftigt, wenn er so vor sich hindenkt“

Wir haben gegenseitig teil an unserer Entwicklung.

Übung „Wie gut kenne ich Dich, und was möchte ich noch von Dir wissen?“

2. Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander!

„Wenn wir die Geschichte unserer Beziehung positiv sehen, gestalten wir Zukunft.“

Der „Zuneigungspuffer“ wirkt auch in schwierigerem Zeiten.

Übung „Wie haben wir uns kennengelernt, und warum liebe ich gerade Dich?“

3. Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab!

„Nicht aus Boshaftigkeit, sondern aus Gedankenlosigkeit ignorieren wir Bedürfnisse.“

Die Beziehungsenergie in die eigene Partnerschaft zu investieren, schafft Raum.

Übung „Es interessiert mich, was Du erlebt hast“

4. Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen!

„Einsame Entscheidungen machen einsam, Zugeständnisse schaffen ein Team.“

Die andere Perspektive weitet meinen Horizont.

Übung „Wie siehst Du denn die Angelegenheit, und was spürst Du dabei?“

5. Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme!

„Das bringt doch nichts; darüber haben wir schon oft geredet“

Die Verhandlungsmasse begrenzen; handhabbare „Portionen“ herstellen.

Übung „Sanft anfangen, Gefühle erspüren und benennen, Lösungsversuche machen, sich selbst und einander beruhigen, Kompromisse suchen, Fehler zugestehen.“

6. Überwinden Sie die Patt-Situation!

„Wenn meine Träume nicht in Erfüllung gehen, sollen es die deinen auch nicht.“

Persönliche Hoffnungen und Träume respektvoll wahr – nehmen!

Übung „Was bedeutet Dir dieser Traum? Erzähl mir deine Geschichte!“

7. Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn!

„Aus zwei Welten etwas Neues, Drittes schaffen / entstehen lassen.“

Welche Werte bringen wir von Zuhause mit? Welche sind für uns prägend?

Übung „Rituale, Bräuche und Symbole (er)finden und pflegen.“

Vorschlag: John M. Gottman - „Die magischen fünf Stunden“ (Beilage)

nach John M. Gottman, Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, 2000