

DIE MAGISCHEN FÜNF STUNDEN

Trennungen. Sorgen Sie dafür, dass Sie, bevor Sie einander morgens auf Wiedersehen sagen, von wenigstens einer Sache erfahren haben, die an diesem Tag in dem Leben Ihres Partners stattfindet — vom Mittagessen mit dem Chef über den Arzttermin bis hin zu einem verabredeten Telefongespräch mit einem alten Freund.

Zeit: 2 Minuten täglich, 5 Arbeitstage lang Insgesamt: 10 Minuten

Wiedersehen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich am Ende jedes Arbeitstages zu einem entspannenden Gespräch zusammen setzen.

Zeit: 20 Minuten täglich, 5 Arbeitstage lang Insgesamt: 1 Stunde 40 Minuten

Bewunderung und Anerkennung. Finden Sie jeden Tag einen Weg, Ihrem Partner gegenüber Ihre ehrliche Anerkennung und Bewunderung auszudrücken.

Zeit: 5 Minuten täglich, 7 Tage lang

Insgesamt: 35 Minuten

Zuneigung. Küssen, halten, umarmen und berühren Sie einander in der Zeit, in der Sie zusammen sind. Küssen Sie einander, bevor Sie schlafen gehen. Nehmen Sie diesen Kuss zum Anlass, alle kleineren Gereiztheiten, die sich über den Tag hinweg aufgebaut haben, loszulassen. Mit anderen Worten, legen Sie die Vergebung und die Zärtlichkeit für Ihren Partner in diesen Kuss.

Zeit: 5 Minuten täglich, 7 Tage lang

Insgesamt: 35 Minuten

Wöchentliche Verabredungen. Dies kann eine entspannende und stressfreie Art sein, verbunden zu bleiben. Stellen Sie einander Fragen, die Sie Ihre Partner-Landkarten auf den neuesten Stand bringen lassen, und wenden Sie sich einander zu (natürlich können Sie diese Verabredungen wenn nötig auch nutzen, um ein eheliches Problem ausdiskutieren oder einen Streit, den Sie in der Woche hatten, durchzuarbeiten). Denken Sie sich Fragen aus, die Sie Ihrem Partner stellen können (wie:

»Denkst du immer noch darüber nach, das Schlafzimmer anders zu gestalten?«, »Wohin sollen wir in den nächsten Ferien fahren?« oder: »Wie geht es dir zur Zeit mit deinem Chef?«).

Zeit: 2 Stunden in der Woche

Insgesamt: 2 Stunden

Summe total: Fünf Stunden!

Wie Sie sehen, ist die Zeit, die Sie benötigen, um diese Veränderungen in Ihre Beziehung einzuführen, recht klein. Dennoch werden Ihnen diese fünf Stunden enorm helfen, Ihre Ehe am Laufen zu halten.

Vergessen Sie nicht, dass es Ihrer Gesundheit und Ausdauer mehr nutzen wird, wenn Sie jeden Tag ein wenig an Ihrer Ehe arbeiten, als wenn Sie sich in einem Fitnessclub verausgaben.

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