

# WalliserBöhm

## Coaching und Positive Psychologie

Glücklich liiert oder verheiratet? So können Sie Ihre Partnerschaft optimieren:

### Konzentrieren Sie sich auf das Positive

Was können Sie tun, um mit Ihrem Liebsten/ Ihrer Liebsten noch glücklicher zu sein?

**Wertschätzen, was man hat:** Verhaltensweisen, die uns am Anderen gefallen, bemerken und ansprechen

Wenn man den Anderen zu oft kritisiert, schaltet der auf Dauer die Ohren auf Durchzug. Diesen Effekt gibt es beim Positiven nicht. "Du warst eine tolle Gastgeberin gestern Abend!". Wenn es ehrlich gemeint ist, vertragen wir viel davon. Also loben und bemerken, was einem gefällt. Dies nährt den anderen und damit die Beziehung.

**Komplimente machen:** Positive Eigenschaften des Anderen immer wieder hervorheben

"Dein Lachen ist so schön" Komplimente liegen sehr nahe an unserer Person. Es braucht dazu kein verdienstvolles Verhalten, sondern wir werden gemocht, so wie wir eben sind. Wir brauchen diese Bejahung unserer Existenz, seid Baby, ein ganzes Leben lang und besonders in der Intimität einer Paarbeziehung.

**Gemeinsam Träumen:** Sich an die positiven Ereignisse aus der Vergangenheit erinnern

"Weisst Du noch der Urlaub in XY war so einmalig schön?" Die Bilder, die Stimmung, die Gefühle von damals werden dann wieder Gegenwart und Realität. Die Vergangenheit wird als nährnde Quelle angezapft und bringt so Positives zurück - grad vielleicht in schwierigeren Phasen.

### Tipp fürs Glück zu zweit

Wenn Sie Ihre/n PartnerIn **1x** kritisieren, gleichen Sie dies immer mit **5x** Geben von positivem Feedback aus.

So ist eine gute Grundstimmung gewährleistet. Dem Partnerglück steht nichts im Wege!

### Coaching im Freien

Ausblick auf die Weite des Himmels, endlose herbstliche Felder, Hügel am Horizont oder das Fließen des Rheins und die schmucke Rheinpromenade im Blick?

Ich arbeite als lösungsorientierter Coach auf Wunsch meiner Kundschaft gerne im Freien.

Die Wirkung von Tageslicht, frischer Luft, Natur und Bewegung ist phänomenal und unterstützt den Prozess optimal.

[mehr](#)

**Nonverbale positive Rückmeldungen: Blicke und Gesten**  
sagen mehr als tausend Worte

Liebevolle Blicke, nette Gesten, zärtliche Berührungen oder ein Lächeln zwischendurch lässt eine innige Verbindung zwischen Paaren entstehen. Solche kleinen Zeichen sind mindestens so wichtig wie verbale Bezeugungen. Der Alltag mit seiner Hektik und Tempo ist dafür der gefährlichste Feind und lässt uns solche "Kleinigkeiten" oft vergessen.

Glück ist nicht ein Naturzustand, sondern eine Frage der Persönlichkeitsentwicklung, auch und gerade in Beziehungen. Eine Beziehung funktioniert nicht einfach, sondern braucht Gestaltung, ein Stück Initiative sowie Aktivität und dies von beiden beteiligten Parteien.

Herzlich grüsst Sie, Astrid Walliser Böhm

[Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach \(Member of International Coach Federation Switzerland\) und Psychologin lic. phil. \(Master of Science in Psychology\), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, \[www.walliserboehm.ch\]\(http://www.walliserboehm.ch\) , +41 \(0\) 61 421 76 71](#)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list.

Our mailing address is:  
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie  
Jakobsweg 15  
4105 Biel-Benken .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend  
[Update your profile](#)

