

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Was eine Partnerschaft zu einer glücklichen Partnerschaft macht

Damit das Gefühl von Zufriedensein in einer Partnerschaft vorherrscht und es somit eine glückliche Beziehung ist, dafür sind folgende Grundlagen wesentlich:

- Positive Gefühle füreinander**, wie Liebe, Zugehörigkeit, Vertrauen
- Miteinander reden**, sich über alles austauschen, immer ein gemeinsames Thema haben
- Respekt und Verständnis**, Unterstützung und Wertschätzung, sich gegenseitig helfen
- Humor**, zusammen lachen, lustig haben
- Zeit miteinander verbringen** und echtes Interesse aneinander haben
- Zusammenhalten** und sich nicht von anderen beeinflussen lassen
- Übereinstimmung** in Interessen und Wertvorstellungen

In einer Partnerschaft sollte immer auch die Tatsache berücksichtigt werden, dass es nie den „perfekten“ Partner für einen gibt. Es ist ein zu hoher Anspruch, wenn man meint, der andere müsse sämtliche Bedürfnisse, die man hat, befriedigen können (dafür gibt es ja noch Freundschaften und andere Menschen).

Besser ist dann, nach dem *Pareto-Prinzip* zu gehen, auch 80% zu 20%-Prinzip genannt: Selten passt etwas zu 100%. Wenn das Verhältnis von „20% gefällt nicht“ (Zahnpastatube offen lassen, lieber zu Hause sein als Tanzen gehen etc.) zu „80% gefällt“ (verständnisvolles Zuhören, liebevoller Umgang) beim eigenen Partner für einen stimmt, ist die Welt vom Glück in der Partnerschaft in Ordnung. Falls sich jedoch die Grenze in Richtung 50% zu 50% verschieben würde, ist es von Vorteil, sich einige Gedanken zu machen, was man ändern kann oder was einfach so ist wie es ist und ob man das wirklich so will.

Einen tolle Zeit wünscht Ihnen von Herzen, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland), Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie,

www.walliserboehm.ch, +41 (0) 61 421 76 71

Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie ist eine wissenschaftlich fundierte Fachrichtung, die auch unter dem Begriff *Glücksforschung* firmiert. Sie konzentriert sich auf die Stärken, Tugenden und Ressourcen der Menschen und nicht, wie die herkömmliche psychologische Forschung, auf Neurosen oder Depressionen.

Das Ziel: Den Menschen zu einem wirklich erfüllten Leben zu verhelfen.

[Mehr Infos, Tests....](#)

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, BL .

[Add us to your address book](#)

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

