



# SIEBEN SCHLÜSSEL ZU EINER GELINGENDEN BEZIEHUNG



Anna Holfeld

Familien- und Paarberatung



# 1. SCHLÜSSEL

## ERST ICH, DANN DU.

Ich selbst Sorge dafür, dass es mir gut geht. Niemand anderes ist (mehr) dafür zuständig, dass ich glücklich, fröhlich, zufrieden und lebendig bin. Wenn es mir nicht gut geht, dann hat das Auswirkungen auf mein Umfeld und meine Beziehungen.

Was kann ich tun, um meine Akkus, meine Sehnsüchte und meinen Liebestank selbst zu füllen? Hat man genug eigene Ressourcen, dann kann man auch für andere da sein.

## 2.SCHLÜSSEL UNGETEILTE PAARZEIT IST WICHTIG.

Sich sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen  
– den anderen mit allen Sinnen wahrnehmen –  
das findet in der Zeit zu zweit statt.

Das muss nicht die wöchentliche, amoreuse  
Verabredung zum Essen sein. Es geht darum,  
Gelegenheiten zu schaffen, an denen man  
sich als Paar erlebt.





### 3. SCHLÜSSEL ICH HÖRE DIR AUFMERKSAM ZU.

Das wichtigste, neben der Technik des aktiven Zuhörens, ist die Neugier und das Interesse am anderen.

Was ist Dir wichtig? Was heißt das für Dich, was Du mir sagst? Was heißt das für mich?

Es braucht einen ruhigen Moment, um voll und ganz aufmerksam zu sein sowie innere Zuwendung.

## 4. SCHLÜSSEL ICH BIN FÜR MEINE GEFÜHLE SELBST VERANTWORTLICH.

Dieser Schlüssel ist vielleicht die größte Herausforderung beim Umdenken und »Umfühlen«.

»Du machst mich traurig«, »Du hast mich verletzt« – diese Sätze sind so nicht richtig, der andere löst nur etwas aus, das schon da ist. Durch den Kontakt zum anderen, wird in mir etwas deutlich und spürbar.

Ich entscheide mich, wie es mir geht, ob ich mich schlecht fühle oder gut. Ich mache das selbst und kann mein Gefühl verändern; selbst über mich bestimmen.





## 5. SCHLÜSSEL ES GIBT LÖSUNGEN.

Eigentlich wollen wir oft dasselbe, wir haben ähnliche Bedürfnisse, wir wählen jedoch unterschiedliche Strategien, um den gewünschten Zustand zu erhalten. Herauszufinden, was jeder wirklich will, das ist wichtig, um gemeinsam ein befriedigendes Leben zu führen.

Auf der Suche nach dem gemeinsamen Weg finden sich Lösungen. Wenn es dabei gelingt, den anderen nicht als alleinigen Bedürfnisbefriediger zu sehen, dann ist das viel wert.



## 6. SCHLÜSSEL ICH ERKENNE MICH UND DICH AN.

Ich sehe, spüre und wertschätze, was ich tue, wie mein Verhalten ist und wer ich bin. Ich sehe, spüre und wertschätze, was Du tust, wie Dein Verhalten ist und wer Du bist.

Bei dem sechsten Schlüssel für gelingende Beziehung geht es um Anerkennung und Wertschätzung, nicht um Lob und Belohnung. Jeder ist eben so, wie er ist. Das Verhalten des Einzelnen ist die einzige Art und Weise, die er zeigen kann. Die erkenne ich an.





## 7.SCHLÜSSEL

ES KANN NUR KLAPPEN,  
WAS AUCH SCHIEFGEHEN  
DARF.

» ... schief gehen?« – was dann? Hier gibt es selten ein Rezept. Es lohnt sich, rechtzeitig darüber zu sprechen.

»Es darf schiefgehen« heißt aber auch: es könnte vielleicht schiefgehen. Es gilt also, etwas für die Beziehung zu tun, etwas zu investieren. Genießen, einlassen, fühlen und gleichzeitig immer dran bleiben, sich einbringen, etwas dafür tun, dass sich die Beziehung gut entwickeln kann.



Dass Paare ihre Verbindung wieder spüren und sich neu erleben – das ist mir eine Herzensangelegenheit. Die sieben Schlüssel sind meine Empfehlung, wie die Beziehung zwischen zwei Menschen gelingen kann. Was ist das Geheimnis Ihrer Partnerschaft?

Schreiben Sie mir, ich freue mich auf Ihr Feedback.



Anna Holfeld  
Familien- und Paarberatung

Praxis: Innstraße 30  
12043 Berlin

[www.paarbleiben.de](http://www.paarbleiben.de)  
[kontakt@annaholfeld.de](mailto:kontakt@annaholfeld.de)

Tel. 030 55 66 99 80