

Das passt zur Weihnachtszeit, wo leider auch viele Trennungen stattfinden und sehr viel unnötig und nicht konstruktiv gestritten wird.

Für mich haben diese 18 möglichen Wege heute noch ihre Wahrheit.

Eventuell helfe ich dir dadurch deine Beziehung/Partnerschaft etwas anders anzugehen oder wahrzunehmen.

## 18 MÖGLICHE WEGE FÜR EINE HARMONISCHE, LEHRREICHE UND GELEBTE PARTNERSCHAFT!

Es ist machbar und wirklich möglich. Entscheiden dich für alle Punkte oder für ein paar - und es verändert sich!

**#PARTNERSCHAFTSSTREIT:** es darf gestritten werden, zur gegenseitigen Reflexion - nur so kann gemeinsamer Wachstum entstehen...

**#EHRlichkeit:** ehrlich zum Partner und zu sich selbst – Begehe keinen Selbstbetrug...

**#AUTHENTISCH\_SEIN:** sei Du SELBST - Kenne Deine Werte und Deinen Weg

**#WERTSCHÄTZUNG:** werte vom Partner akzeptieren (nicht hinnehmen) und begleiten (freiwillig)

**#EIGENE\_WERTSCHÄTZUNG:** werte kennen und ganz klar kommunizieren und dazu stehen

**#PROBLEME\_ANSPRECHEN:** dann ist es meistens kein Problem mehr

**#GEMEINSAMKEITEN\_ENTDECKEN:** in was sind wir gemeinsam gut und tun wir gerne zusammen

**#GEGENSEITIG\_UNTERSTÜTZEN:** helft einander an euren Aufgaben zu wachsen

**#ALLEINIGES\_RECHT IST TABU:** nicht Klugscheißern, sondern inspirieren und Lösungen aufzeigen und Argumentieren

**#EMOTIONEN:** Emotionen, Gefühle zeigen, zulassen und erkennen

**#KLARE\_DENKSTRUKTUR:** was denke ich gerade

**#ZUHÖREN, HINHÖREN UND AUFPASSEN:** falsches hören und Denken führt zu unnötige Diskussionen (Ego wird verletzt)

**#KEINE\_ERWARTUNGEN:** sie sind der Killer einer Partnerschaft

DAS **#EGO WILL DIE OBERHAND:** lass es nicht immer zu - Kommuniziere mit deinem Herzen

**#ZEIT:** zeit für Sex, Gespräche, Ausflüge, gemeinsame Freunde und Zärtlichkeiten

**#SEX:** wenn es passt, tut es, wenn nicht dann nicht - ihr müsst nicht müssen

**#FREIHEIT:** gebt euch Raum zur persönlichen Entfaltung, erstickt euch nicht gegenseitig

**#MUT:** gehe neue Wege und betrete neue Räume

Viel Spaß weiterhin beim lesen des Blogs!

Der MutCoach