

## **Säulen einer gelingenden Partnerschaft**

Eine gesunde Beziehung kann langfristig dann gelingen, wenn in allen Lebensphasen und Veränderungen, welche im individuellen Leben der Partner wie auch gemeinsam wesentliche Säulen bestehen bleiben:

### **Geduld**

Geduld ist eine wesentliche Tugend für eine gelingende Partnerschaft. Ob bei Alltagsdingen oder größeren Themen, es ist hilfreich, das Tempo des Partners zu kennen und zu respektieren.

„Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“ ist hier eine gute Metapher.

### **Akzeptanz**

Jeder Mensch ist anders. Auch wenn wir unseren Partner gut kennen und es in vielen Punkten und Themen geeinte Meinungen und Haltungen gibt, so gibt es auch immer Dinge, in welchen wir uns unterscheiden. Gerade in den ersten Jahren können Dinge, die man bisher noch „geduldet“ hat, zu einem Problem werden. Wichtig ist dann, rechtzeitig die eigene oder gemeinsame Unzufriedenheit zu erkennen und darüber ins Gespräch zu kommen.

### **Verzeihen**

Menschen sind nicht perfekt und unfehlbar. Unser Partner nicht, wir selbst auch nicht. Dem Partner zu verzeihen bedeutet nicht, über Verstöße und Verletzungen hinwegzusehen und diese einfach zu akzeptieren. Es bedeutet vielmehr, sich mit einer schwierigen Situation zu beschäftigen und einen Weg zu finden, an welchem beide und somit auch die Partnerschaft wachsen kann.

### **Erwartungen verabschieden**

Viele Menschen gehen mit bewussten und unbewussten Erwartungen in eine Beziehung. Das können auch unerfüllte Wünsche sein, die auf den Partner übertragen werden. Daraus kann der Anspruch entstehen, den Partner zu „formen“ – so ist keine Beziehung auf Augenhöhe mehr möglich.

### **Urteile und Kritik**

Urteile und Kritik gehören zu den schlimmsten Feinden einer jeden Beziehung. Pauschale und unsachliche Abwertung des Partners werden nicht das gewünschte Ziel erreichen – erforschen Sie Ihre Bedürfnisse, die hinter Urteilen oder Kritik stehen. Beachten Sie die Geduld und Akzeptanz.