



# ***DIE PERFEKTE PARTNERSCHAFT***

Wie Sie dem Geheimnis  
einer Perfekten Partnerschaft  
auf die Spur kommen



Susanne Binder

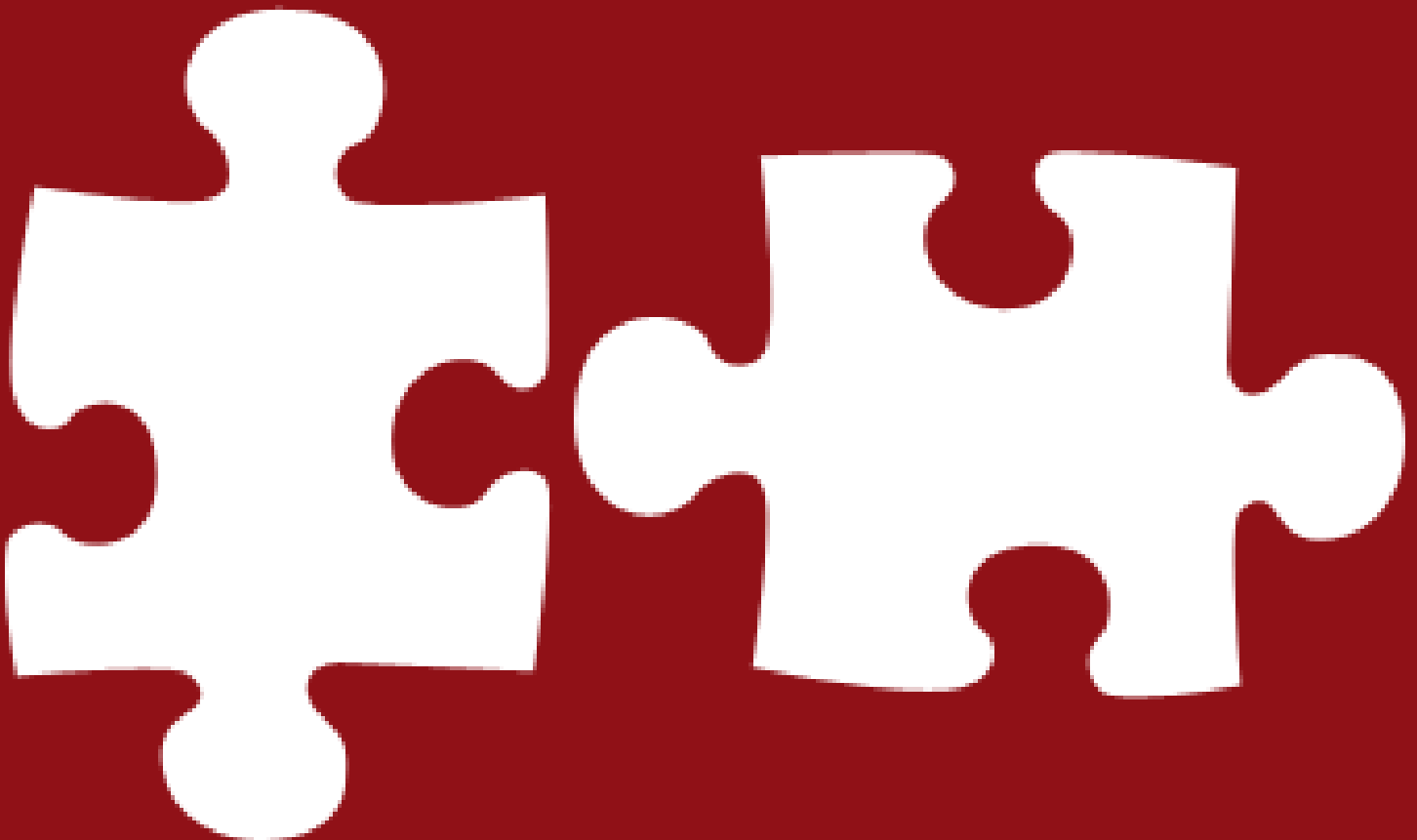


# *DIE PERFEKTE PARTNERSCHAFT*

## *Leseprobe*

Aus verschiedenen Bereichen habe ich Ihnen willkürlich ein paar Seiten zusammen gestellt. Somit gewinnen Sie einen besseren Einblick in das Gesamtwerk. An der Seitenzahl unten rechts, erkennen Sie, wo Sie sich gerade befinden.

Copyright © 2012, Susanne Binder



**Autor: Susanne Binder**



## Inhalt

• Vorwort	2
• Welche Probleme gibt es in der Partnerschaft?	3
• Analyse der Probleme / Konflikte	4
• Wie findet Kommunikation statt?	5
• Wie kommt es zu einer gestörten Kommunikation?	6
• Was ist das Eisbergmodell?	8
• Was sind die Voraussetzungen für eine gelungene Kommunikation?	11
• Was zerstört eine Beziehung?	13
• Wie verhalten Sie sich in Konfliktsituationen?	14
• Welcher Konflikttyp sind Sie?	15
• Wie löse ich Konflikte?	16
• Was bedeuten Treue, Eifersucht, Vertrauen?	18
• Was ist Liebe?	20
• Wie kann ich meinen Partner glücklich machen?	23
• War das schon alles?	25
• Was passiert auf der Party?	27
• Was bedeuten für mich Geschenke?	29
• Kennen Sie die Sprache der Liebe Ihres Partners?	31
• Welche Rolle spielen Zärtlichkeit und Sexualität?	33
• Was ist Ihre Sprache der Liebe?	34
• Welcher Kuchen darf es sein?	36
• 10 Tipps, wie Ihre Partnerschaft gelingt	37
• Zu meiner Person	38



## Das Wörtchen zuvor...

**H**erzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses E-Books. Sie haben sich richtig entschieden und ich freue mich, mit Ihnen die Reise in die PERFEKTE PARTNERSCHAFT antreten zu dürfen. Sie fragen sich sicherlich, warum ich mit Ihnen reisen möchte. Das ist schnell erklärt. Es ist Ihnen bestimmt nicht entgangen, dass Sie es mit einer Frau zu tun haben. Nun tauschen sich ja Frauen bzw. Freundinnen in der Regel anders aus, als Männer das tun. Frauen unterhalten sich oft über das Thema: Partner, Freund, Ehemann, lover..etc, was es halt da grad so an ihrer Seite gibt oder auch nicht gibt. Tja, und so verlaufen bei mir auch manche Gespräche. Immer wieder passiert es mir dann, dass Freundinnen zu mir sagen: „Du hättest eigentlich Psychologin werden sollen, du hast immer so tolle Tipps und weißt so viel über Beziehung!“ Und da war die Idee geboren!

Ob das stimmt oder nicht, entscheiden Sie am Schluss selbst. Ich habe beschlossen, meine Erfahrung nicht nur guten Freundinnen weiter zu geben, sondern allen, die es interessiert. Allen, die schnell eine Antwort haben wollen. Allen, die nicht erst in die Buchhandlung gehen oder Bücher wälzen wollen. Allen, die jetzt gleich eine Lösung finden wollen!

Mein Wissen übrigens basiert auf Eigenerfahrung, Literatur, Arbeit mit Menschen, Seminaren, Workshops und nimmer satt werdendem Interesse an diesem Thema.

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum es so schwierig ist, mit nur einem einzigen Menschen zusammenzuleben? Hat es die Natur vielleicht ganz anders vorgesehen, vielleicht verschiedene Partner im Laufe des Lebens zu haben? Was ist die „PERFEKTE PARTNERSCHAFT“ und gibt es sie überhaupt? Was macht uns das Leben so schwer und warum gibt es so viele Partner-, Ehe- und Beziehungsprobleme?

Wir wollen nun dem Ganzen auf den Zahn fühlen und versuchen die Probleme an der Wurzel zu packen. Aber **Vorsicht**: In meinem Buch bekommen Sie kein allgemein gültiges Rezept für die gelungene Beziehung. Eher liefere ich Ihnen die Zutaten, wie Sie eine wunderbare Partnerschaft kreieren können und ich verrate Ihnen, was das für Zutaten sind. Es ist auch leider keine Samstagnachmittagsaktion, sondern vielmehr ein wachsender Prozess, dessen Länge Sie selbst bestimmen. Loslegen können Sie sofort.

1. Zutat: **Garantieren** werde ich, dass sich bei Ihnen etwas ändern wird. Sie sind ja gerade schon dabei, die erste Zutat zu besorgen. WISSEN

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Eintauchen in unsere Gefühle.

PS: Liebe Männer,

ich freue mich noch mehr, dass Sie dabei sind!



## Welche Probleme gibt es in der Partnerschaft?

Kennen Sie das?

**D**u hörst mir gar nicht zu!  
Das hab ich dir schon 100 mal gesagt!  
Du könntest ja auch mal den Müll hinausbringen!  
Warum hast du mir das nicht gesagt?  
Kannst du nicht deinen Krempel wegräumen?  
Warum kommst du so spät?  
Das hab ich aber anders verstanden!  
Hast du eine Freundin/Freund?  
Du solltest die Kinder abholen!  
Du hast gar keine Zeit mehr für mich!  
Wir schlafen gar nicht mehr miteinander.  
Schweigen im Wald  
Du kannst ja auch mal saugen!  
Musst du mit den Schuhen durch die Wohnung laufen?  
Können wir heute nicht mal was unternehmen?  
Du könntest ja auch mal aufstehen!  
Schrei mich nicht so an!  
Wieso hast du das deiner Mutter erzählt?  
Kannst du mich bitte anschauen, wenn ich mit dir rede?  
Hängst du schon wieder mit deinen Freunden/Freundinnen zusammen?  
Das hatten wir ganz anders besprochen!  
Immer kommst du zu spät zum Essen!  
Kannst du denn nicht endlich mal das Vordach reparieren?  
...  
...

Haben Sie darunter eigene Probleme entdeckt? Wenn ja, dann wollen wir jetzt die Probleme/Konflikte katalogisieren und analysieren. Wenn Sie es selbst versuchen wollen, lesen Sie noch nicht weiter, sondern überlegen Sie sich welche Probleme zusammen gehören und wo Sie Ihr Problem einordnen würden.

Wenn Sie keine eigenen Konfliktpunkte darunter erkennen, nehmen Sie sich ein Blatt zur Hand und schreiben Ihre Probleme auf.





Jetzt sind Sie an der Reihe. Alles will gelernt sein. Am Anfang haben Sie evtl. eigene Probleme aufgeschrieben (S.3). Suchen Sie nun aus Ihren Problemstellungen ein Kommunikationsproblem heraus und formulieren es in eine „ICH-Botschaft“ um. Probieren Sie es beim nächsten Mal mit Ihrem Partner aus.

## Was zerstört eine Beziehung?

**D**a Sie sich schon langsam zum Kommunikationsprofi entwickeln, können Sie diese Frage zum Teil schon selbst beantworten. Probleme, Streits und Konflikte zerstören unsere Partnerschaft in unterschiedlich hohem Maß. Diese können tatsächlich im Keim erstickt werden, wenn wir über die **gelungene Kommunikation** Bescheid wissen. Trotzdem ist es wichtig und existentiell für eine Partnerschaft, dass auch gestritten werden kann. Also lernen wir jetzt richtig streiten! Nicht jeder Streit zerstört die Partnerschaft, wir werden gleich klüger sein.

### Wissen Sie welcher Konflikttyp Sie sind?

Wenn ja, dürfen Sie auf Seite 15 weiterlesen. Wenn nicht, lade ich Sie ein, herauszufinden was Sie für ein Verhalten in Konfliktsituationen an den Tag legen. Auf der nächsten Seite sehen Sie eine Liste mit Reaktionen im Streit. Notieren Sie hinter jeder Aussage im umrandeten Feld, wie häufig diese für Sie zutrifft.



Schreiben Sie folgende Zahlen hinter die Aussagen

0 = nie

1 = selten

2 = manchmal

3 = oft

4 = meistens

5 = immer

Das Auswertungsverfahren wird Ihnen anschließend erklärt.

Viel Spaß!



## eine Freundin/Freund?“

Wird diese Frage offen und ehrlich beantwortet, bleibt es bei einem Beben und das Vertrauen kann wieder aufgebaut werden, vorausgesetzt die Seitensprungverbindung wird sofort gelöst. Allerdings bleiben Risse und diese können Sie mit noch so viel Moltofil füllen, der Schaden ist angerichtet. Was nun? Jetzt gilt es, das verloren gegangene Vertrauen wieder Stück für Stück aufzubauen. Ich helfe Ihnen in den nächsten Kapiteln dabei. Ohne diesem Vertrauen wird Ihre Partnerschaft nicht funktionieren. Es werden sich dann Misstrauen, Zweifel, Unsicherheit oder Eifersucht einstellen.

Sie können sich natürlich jetzt fragen, warum es zu einem Seitensprung gekommen ist und damit setzen Sie sich mit Ihrer Partnerschaft auseinander. Das ist prima! Geben Sie so schnell nicht auf. Eine Partnerschaft zu retten ist es fast immer wert. Wir haben doch schon gelernt, dass es den Traummann/-frau nicht gibt. Und dass wir sehr viel selbst in die Hand nehmen können, um eine glückliche Partnerschaft zu erleben. Bewusst war uns vielleicht nicht, wieviel Arbeit dahinter steckt. Doch je geübter wir etwas tun, desto leichter geht es uns von der Hand.

Die Antwort auf Ihre Frage nach dem Seitensprung können auch wieder nur Sie sich selbst geben. Die wenigsten Menschen würden eine glückliche Partnerschaft aufs Spiel setzen und fremdgehen. Also stimmte irgendetwas nicht in Ihrer Beziehung. Das einzugestehen tut weh. Aber Sie sind ja auf dem besten Weg auch das herauszubekommen, wenn Sie die nächsten und damit wichtigsten Kapitel in diesem Buch lesen.



## Was ist Liebe?

**K**önnen Sie sich noch an Ihre Anfangszeit mit Ihrem Partner erinnern? Was fällt Ihnen da spontan ein? Was hat Ihnen da an Ihrem Partner besonders gut gefallen, Sie beeindruckt? Welche Gefühle waren in Ihnen wach? Würden Sie gerne diese Zeit zurückdrehen? Tun Sie sich doch mal folgenden Gefallen: Notieren Sie 5 -10 Eigenschaften Ihres Partners, die Sie gut finden. Denken Sie dabei an Ihre Verliebtheitsphase. Lesen Sie bitte erst dann weiter.



Ist es Ihnen schwer gefallen?





## Wie kann ich meinen Partner glücklich machen?

Vielleicht fallen Ihnen jetzt spontan einige Dinge ein. Umso besser. Sie können diese gerne notieren. Wir brauchen diese Dinge später.

Ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen.

Wir können ja wieder unser Anfangspaar nehmen, wenn Sie sich erinnern. Wir nennen sie jetzt mal Tessa und Till.

Vor vier Monaten bat Tessa ihren Till, er möge doch bitte das Vordach des Hauses reparieren. Seit dieser Zeit hat sich nichts getan. Immer wieder erinnerte sie ihn daran, aber er bastelte lieber an seinen Modellautos oder putzte das Auto. Sie erzählte es einer Freundin, die daraufhin Tessa fragte: „Weiß denn Till, dass er das Vordach reparieren soll? Tessa antwortete: „Ja, klar, ich liege ihm damit ja schon eine Ewigkeit in den Ohren, der Herbst ist bald vorbei und dann wird es zu kalt! Er soll das mal endlich machen, ich kann es schon nicht mehr sehen.“ Auf dieses Antwort meinte die Freundin: „Weißt du was, ich würde es ihm nicht mehr sagen. Er weiß es doch eh,

Tipp 7:

Loben Sie Ihren Partner  
oder machen Sie ihm  
ein Kompliment

und je mehr du ihn drängst, desto weniger wird er es tun. Sag ihm doch lieber ein paar nette Sachen. Wie toll er aussieht oder wie lecker er kocht. Das asiatische Essen bei euch letzte Woche war super, das hat doch Till gekocht! Nicht viele Männer können so toll kochen wie er.“ „Was soll das denn? Naja, versuchen kann ich es ja mal.“ beendete Tessa resigniert das Gespräch.

Wenige Wochen später telefoniert Tessa mit ihrer Freundin. „Ach übrigens, unser Vordach ist repariert - tata!!!!!! Danke für deinen Tipp. Es hat echt funktioniert. Ich hab

Till eigentlich nur zwei Komplimente gemacht und ihm gesagt, dass ich mich jedes Mal freue, wenn er den Müll rausbringt. Ich habe auch nicht mehr soviel rumgenörgelt, das ist mir erst nach unserem Gespräch aufgefallen. Das hat schon gereicht. Stell dir das vor! Letzten Samstag hat er ohne Kommentar, sogar singend, am Vordach gebastelt. Hälst du das aus? Ich bin echt happy!“

Tessa hatte sich auf den Tipp ihrer Freundin eingelassen und gemerkt, dass Komplimente bei Till mehr ausrichten als ihre Meckerei. Sie bekam ihren Wunsch erfüllt, obwohl sie diesen gar nicht mehr geäußert hatte. Das soll aber nicht heißen, dass wir dem Partner Honig um den Mund schmieren sollen, sondern einfach nur **Anerkennung** und **Lob** verteilen, wo es passend ist. Dies wirkt viel motivierender als Vorwurfshaltung und Drängen.

**Lob und Anerkennung** sind Ausdruck von Liebe und Zuneigung. Wir vergessen oft, dass nicht alle Dinge selbstverständlich sind, die der andere tut. Wie angenehm ist es, wenn wir das mal





Geschenke oder Gaben wurden schon immer gemacht. Kinder schenken ihren Eltern gemalte Bilder, selbstgebastelte Kunstwerke, Blümchen, Zettel, einen halben Radiergummi, Papierherzen, Federn, Steine, Kastanien, Schnecken uvm. Sie sind alle Zeichen der Liebe! Es geht dabei nicht um das Was, sondern eher um das Warum. Ein Gegenstand wird als symbolische Geste überreicht, der sagt: „Ich liebe dich, ich hab dich gern!“ Wenn Sie jetzt das Kind tadeln, weil es aus dem Garten alle Blümchen gepflückt hat und sich nicht freuen, weil es ihnen seine Liebe zeigen möchte, wird dieses Kind mit Geschenken eher etwas unangenehmes verbinden. Wenn Ihr Partner einen Faux pas landet und Ihnen zum dritten Mal das gleiche Buch schenkt, nehmen Sie ihn in den Arm, lächeln und bedanken sich. Er hat sich bestimmte Gedanken gemacht, doch er ist kein Geschenktyp. Es fällt ihm schwer für Sie etwas passendes zu finden. Vielleicht wurden in seiner Kindheit nicht viele Geschenke gemacht oder er hat seiner Mama einmal Blumen aus dem Garten geschenkt...



Wenn Sie nun eindeutig der **Geschenketyp** sind, das also Ihre Sprache der Liebe ist, doch Ihr Partner spricht eine andere Sprache als Sie, wird er sich zwar über ihr Geschenk freuen, es aber hier nicht so wichtig erachten. Entscheidend für Sie ist, herauszufinden, welche Sprache Ihr Partner spricht und Ihr Partner sollte Ihre Sprache lernen.

Ihre Sprache der Liebe, „**Geschenke**“, ist genauso erlernbar wie die ersten beiden Sprachen: **Lob und Anerkennung und Zweisamkeit**. Sie als Geschenkeprofi können Ihrem Partner ja auch Tipps geben.

Tipps, um Geschenkeprofi zu werden:

1. Ihr Partner soll eine zeitlang beobachten, worüber Sie sich freuen. An Ihrer Reaktion kann er ja erkennen, ob Geschenke von Freunden, Kollegen, Nachbarn, Familie passend waren oder nicht. Er kann Sie ja auch fragen, ob Sie sich über die Blümchen Ihrer letzten Gäste gefreut haben.
2. Er kann auch Familienangehörige oder Freunde, Menschen, die Sie gut kennen, fragen, worüber Sie sich freuen könnten.
3. Er kann Sie natürlich auch selbst fragen, und wenn Sie ihm am Anfang helfen, wird es Ihrem Partner immer mehr Spaß machen, Sie zu beschenken. Er wird merken, dass er Ihnen zu jeder Zeit ein Geschenk machen kann und Sie die Bedeutung erkennen. Denn das ist Ihre Sprache der Liebe. Jedes einzelne **Geschenk** ist Ausdruck seiner Liebe. Dann gehen Sie beide gemeinsam auf



## Zu meiner Person

Was könnte Sie denn interessieren?

Mich hat schon immer das Thema Psychologie, Anthropologie und Medizin interessiert. Nach der Schule habe ich erstmal Sport studiert, im Anschluss die Ausbildung zur Physiotherapeutin gemacht und in diesem Beruf zehn Jahre gearbeitet. Dabei gewann ich sehr viel Menschenkenntnis, weit über irgendwelche Krankheitsbilder hinaus. Während dieser Zeit habe ich die Lizenz zur Ausübung des Heilpraktikerberufs erworben und ein Semester Psychotherapie absolviert. Der Mensch, ein unerforschtes Individuum mit all seinen faszinierenden Geheimnissen wird für mich immer ein Thema der Neugier bleiben. Heute arbeite ich als selbständige Mediengestalterin im Bereich Print-, Druck und Webdesign. Was man aus dieser Kombination machen kann, halten Sie in Ihren Händen. Ich bin glücklich verheiratet und wir haben ein Kind. Wir wohnen in der Nähe von München, in Gröbenzell.

Es würde mich sehr freuen, wenn Sie aus diesem Buch die Tipps und Tricks, Ihr Wissen und Ihre Erkenntnis auf Ihre Partnerschaft anwenden können und Sie damit Ihre PERFEKTE PARTNERSCHAFT erschaffen. Dafür wünsche ich Ihnen viel Erfolg. Gerne können Sie mir Ihre persönlichen Eindrücke zu diesem Buch schreiben. Schreiben Sie mir, wie Sie es geschafft haben, endlich Ihr Ziel zu erreichen: **info@die-perfekte-partnerschaft.de**

Viel Spaß und Freude beim Erreichen Ihrer Ziele und Wünsche. Starten Sie gleich mit dem großen Experiment: DIE PERFEKTE PARTNERSCHAFT. Ich bin gespannt zu welchem Ergebnis Sie kommen.

Herzlichst

Ihre Susanne Binder