



DIE PERFEKTE PARTNERSCHAFT

Wie Sie dem Geheimnis
einer Perfekten Partnerschaft
auf die Spur kommen



Susanne Binder



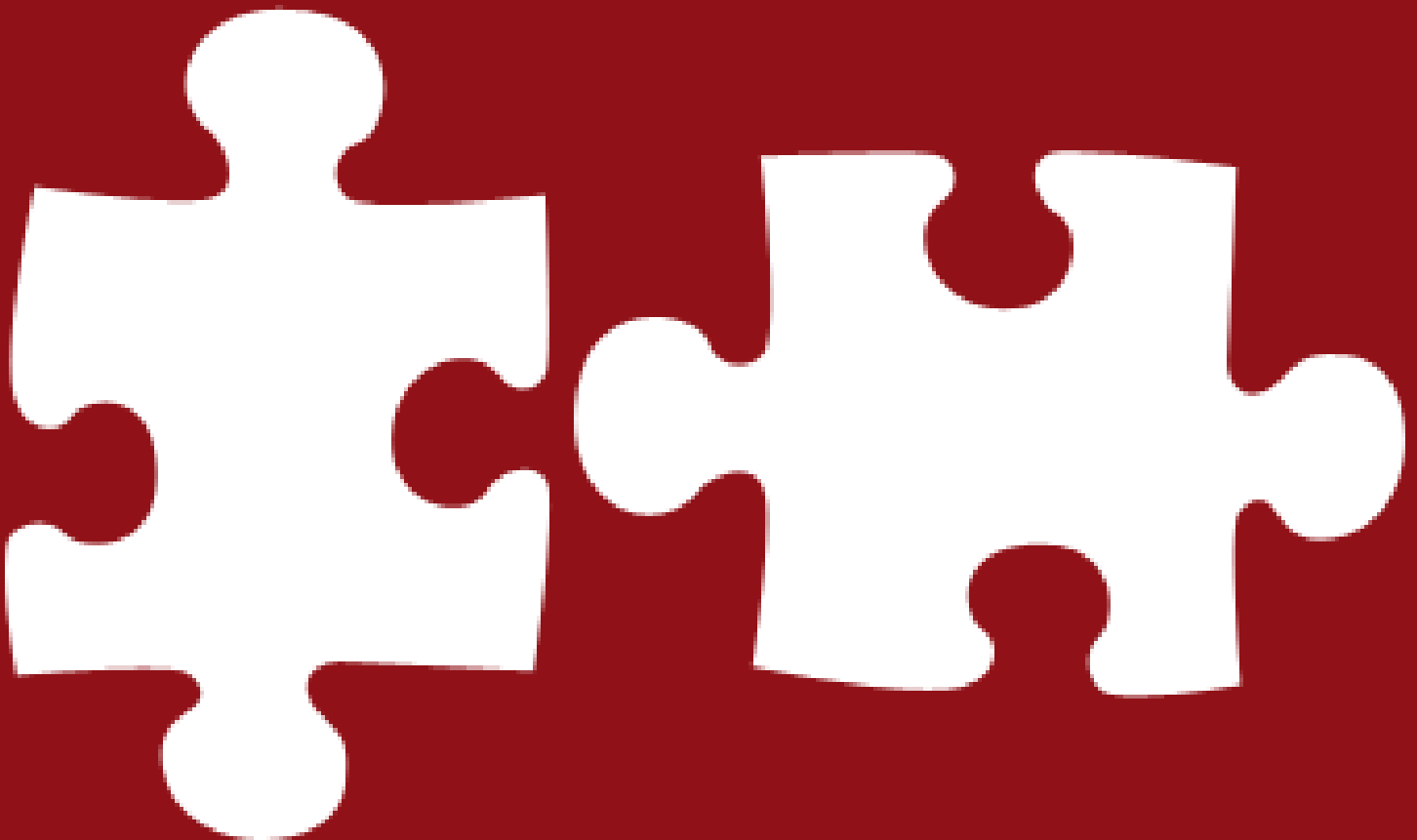
DIE PERFEKTE PARTNERSCHAFT

Alle Rechte vorbehalten.

dieses Buch darf nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors vervielfältigt werden. Auch nicht auszugsweise. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses E-Book. Weitergabe an Dritte wird unnachgiebig strafrechtlich verfolgt. Wir recherchieren regelmäßig nach Urheberrechtsverletzungen im Internet. Etwaige Verstöße werden unverzüglich abgemahnt und Schadensersatz wird eingeklagt. Dieses E-Book ist personalisiert und lässt sich auf den Kunden zurückführen, wenn es kopiert wird.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

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...

Herzlichen 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?

Du 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.





Am besten ist es, wenn Sie es Wort wörtlich aufschreiben können, so wie es bei Ihnen vorkommt.
Dann lesen Sie weiter.

Analyse der Probleme

Du 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 - sag halt auch mal was!

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?

Sie erkennen nun an den Farben welche Probleme eine gemeinsame Ursache haben:

orange: Kommunikation

rot: Absprache, Regeln, Vereinbarungen

grün: Vertrauen, Treue, Eifersucht

blau: Bedürfnisse



An der Häufigkeit der Farbe ist klar zu erkennen, dass es sich meist um ein **Kommunikationsproblem** handelt. Also werden wir uns als erstes darum kümmern. Darf ich Sie zu unserem Crashkurs der Kommunikation einladen? Übrigens: Welche Farbe hat Ihr Problem bekommen?

Wie findet **Kommunikation** statt?



Vielleicht denken Sie jetzt: „Oh nein, das ist ja langweilig! Ich möchte doch etwas über meine Partnerschaft wissen und nicht ein Seminar über Kommunikation machen! Da haben Sie schon recht. Schließlich haben Sie gerade dieses Buch erworben, das Ihnen verspricht, dass Sie eine Menge über Ihre Partnerschaft erfahren. Und genau dazu benötigen wir dieses Grundwissen. **Wissen** Sie noch? Ihre erste Zutat. Sie gehen nun einkaufen.“

„**Kommunikation**“ im allgemeinen Sprachverständnis sagt nichts anderes aus, als dass zwei oder mehrere Personen miteinander reden, gestikulieren, verhandeln, gegenüber treten, sich austauschen, sich mitteilen, etc... also eine wechselseitige Beziehung eingehen. Das ist alltäglich und macht uns scheinbar keine Schwierigkeiten. Das häufigste **Kommunikationsmittel** dafür ist unsere Sprache. Wir setzen sie selbstverständlich ein und wenn es zu keinen Problemen kommt, hinterfragen wir sie auch nicht. Wir haben also einen Sender auf der einen Seite und einen Empfänger auf der anderen. Der Empfänger erhält die Information genau so, wie der Sender sie gemeint hat. Umgekehrt funktioniert es genauso.

Nun kommt die Information aus welchen Gründen auch immer völlig verändert beim Empfänger an: „Du Schatz, haben wir am Samstag eigentlich etwas vor?“ fragt er. „Ja ich weiß, ich sollte mich endlich mal um die Wäsche kümmern!“ antwortet sie. Upps!

Was ist hier passiert?

Hier findet eine **gestörte Kommunikation** statt.

Warum?

Es liegt ein Missverständnis vor.

Erklärung: Er fragt sie auf der Sachebene, ob das Paar schon etwas am Samstag vorhat. Er weiß, dass sie die Termine besser im Kopf hat, deshalb fragt er sie ja. Die Beziehung ist also, dass er davon ausgeht, dass sie die Planung macht. Der Appell lautet: Sag mir bitte, ob wir am Samstag etwas vorhaben.

Sie hört auf Sachebene die Frage ob das Paar am Samstag schon etwas vorhat. Nun interpretiert