

Betreff: Bleiben Sie mit Ihrem Partner in Kontakt
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 13 Oct 2008 10:02:13 +0200 (CEST)
An: mwimmer@promain-software.de



Bleiben Sie mit Ihrem Partner in Kontakt!



Lieber Herr Wimmer,

Kontakt – das ist doch für eine Partnerschaft eine Selbstverständlichkeit! So mag mancher von Ihnen angesichts des Titels denken. Doch in dem Wort „Kontakt“ steckt viel mehr als eine irgendwie geartete Beziehung. Das Englische hilft hier weiter: contact wird nicht nur mit „Kontakt“ übersetzt, sondern auch mit „Berührung“ oder „Verbindung“. Wie Sie den Kontakt zu Ihrem Partner pflegen, und wie Sie so Ihre Partnerschaft auf Dauer stärken, erfahren Sie in diesem E-Brief.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Schluss mit Erfolgsdruck, Schuldgefühlen, Perfektionismus und anderen Lebens-Bremsen! Entdecken Sie das Geheimnis zur inneren Zufriedenheit. Mehr ...](#)



Die 5 wichtigsten Minuten des Tages



Der Moment, an dem Sie Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin morgens beim Aufwachen oder abends nach der Arbeit zum 1. Mal sehen, spielt eine entscheidende Rolle dafür, wie Ihre übrige gemeinsame Zeit aussehen wird. Beginnen Sie Ihre gemeinsame Zeit mit der Frage „Wie war deine Nacht/dein Tag?“. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um miteinander zu sprechen, und schauen Sie sich dabei an. Damit Sie tatsächlich miteinander in Verbindung treten, müssen Sie dabei auf jedwede Nebenbetätigung (Blick in die Zeitung, Essenszubereitung etc.) verzichten.



Im selben Raum

Viele Menschen sind, bedingt durch Arbeit und sonstige Aktivitäten, nur wenige Stunden pro Woche tatsächlich daheim. Verbringen Sie die knappe Zeit, die Sie beide zuhause sind, nach Möglichkeit im selben Raum. Das bedeutet nicht, dass Sie sich die ganze Zeit intensiv miteinander beschäftigen müssen. Auch wenn Sie kochen, während Ihr Partner die Gemüsekiste aussortiert, spüren Sie seine Gegenwart stärker, als wenn er währenddessen den Flur aufräumen würde.



Heiße Tipps für Ihre Küche!

Anzeige



"Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks!"
(Georges Auguste Escoffier, Meisterkoch, 1846-1935)
Kochen Sie also ruhig mal wieder was zusammen!



Das kleine simplify Kochbuch zeigt Ihnen kompakt auf 77 Seiten, wie Sie für jede Situation etwas Passendes auf den Tisch zaubern – ganz stressfrei und entspannt.

Sichern Sie sich hier Ihr persönliches Exemplar!



Berühren Sie sich körperlich ...



Nehmen Sie immer wieder mit kleinen Gesten körperlich Kontakt zu Ihrem Partner auf – beispielsweise wenn Sie daheim aneinander vorbeigehen, miteinander einen Spaziergang machen oder auch wenn Sie beim Essen zusammen am Tisch sitzen. Dadurch zeigen Sie Ihrem Partner, dass Sie ihm nahe sein möchten und ihn nicht etwa als Teil des Mobiliars betrachten. Finden Sie heraus, welche Gesten Ihr Partner dabei als angenehm empfindet, etwa das Streicheln des Handrückens oder des Nackens, den Arm um die Schulter, das Ergreifen der Hand etc.



... und seelisch

Eine gute Partnerschaft lebt von gemeinsamer Vergangenheit, aufmerksam miteinander verbrachter Gegenwart und zuversichtlich erwarteter Zukunft. Mit kleinen Gesten halten Sie diese drei Aspekte für Ihre Partnerschaft lebendig. Beispiele: Erinnern Sie an die Frühzeit Ihrer Beziehung – etwa indem Sie die Sorte Bonbons, die Ihr Partner damals so gerne lutschte, übers Internet ausfindig machen und bestellen. Zeigen Sie Ihrer Partnerin Ihre Aufmerksamkeit, indem Sie nicht 5 Tage vor ihrem Geburtstag oder vor Weihnachten nach einem Wunsch fragen, sondern sich selbst etwas überlegen, das Ihrer Partnerin mit ihren gegenwärtigen Interessen und Neigungen gefallen könnte. Träumen Sie zusammen von gemeinsamen Unternehmungen, die Ihnen für die nächsten Jahre vorschweben.



Tabuwörter

Auch wenn es derzeit gehörig bei Ihnen kracht oder Sie etwas gleichgültig nebeneinander leben: Nehmen Sie nie die Wörter „Scheidung“ und „Trennung“ in den Mund. Auch Sätze wie „Ich habe Angst, dass wir beim Scheidungsanwalt landen, wenn das so weitergeht“ treiben Sie in die falsche Richtung. Drücken Sie Ihr Ziel positiv aus: „Ich möchte wieder stärker mit dir verbunden sein.“



Auch ein schöner Duft bringt Sie einander nahe ...

 **Douglas
Parfümerie**



****Buch Tipp** Otto Brink, Alexander Quasebarth, Petra Saltuari: Wie Offenheit die Liebe stärkt**



Zwiesgespräch und Familienstellen.

'Herder Spektrum Taschenbücher'. s/w. Abbildungen.

Herder Verlag GmbH August 2007 - kartoniert - 158 Seiten

8,90 EUR

[Bestellen Sie gleich hier....](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

