

Betreff: Neue Ideen über die Liebe

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 12 Jan 2009 11:22:11 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Neue Ideen über die Liebe



Lieber Herr Wimmer,

wie gut, dass es die Forschung gibt. Nicht nur bei Arzneimitteln und in der Unterhaltungselektronik werden ständig neue Produkte erfunden. Auch die Psychologie entdeckt immer wieder, dass in der Seele des Menschen manches ganz anders ist, als wir jahrzehntelang angenommen haben. In diesem E-Brief finden Sie ein paar der erfreulichen Neuentdeckungen der letzten Jahre.

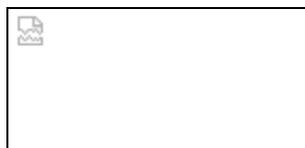
Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Entdecken Sie Partnerschaft als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide ...](#)



Ehepartner ändern sich nicht, vor allem die Männer



Falsch. Richtig ist: Ehepartner ändern sich, vor allem Männer.

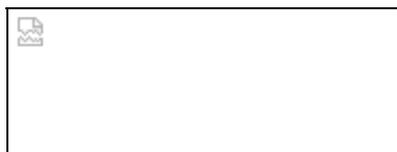
Richard A. Mackey, Soziologieprofessor in Boston, USA, hat 15 Jahre lang Ehepaare beobachtet, die seit über 20 Jahren zusammenleben und niemals einen Therapeuten konsultierten. Ihr auffallendstes gemeinsames Merkmal: Instinktiv hatten alle

im Lauf der Jahre gelernt, ihren Partner nicht zu großen Persönlichkeitsveränderungen zu drängen, wohl aber auf kleineren Modifikationen ihres Verhaltens zu bestehen. Sie sagten also nicht: „Sei doch kein so egoistischer Schlamper!“, sondern: „Stell doch bitte deine Schuhe immer selbst in den Schuhschrank.“

Was Mackey überraschte: Nach über 2 Jahrzehnten geduldiger kleiner Hinweise hatten viele Partner einen Großteil ihrer für den anderen unerfreulichen Angewohnheiten abgelegt. Besonders effektiv war das bei Männern. Frauen taten sich schwerer damit, sich aus Rücksicht auf ihren Mann anders zu verhalten.



So behält Ihre Partnerschaft ganz sicher ihren Zauber!



Anzeige

Machen wir uns nichts vor: Auch Partnerschaften laufen Gefahr, im Spannungsfeld der alltäglichen Herausforderungen aufgerieben zu werden. **Das kleine simplify Partnerschaftsbuch** schützt Sie davor und hilft

Ihnen, Ihre Liebe lebendig und Ihre Partnerschaft glücklich zu erhalten: 132 wertvolle Beziehungstipps und praktisch umsetzbare Ideen verbreiten (noch) mehr Harmonie und Freude in Ihrer Beziehung - kompakt auf nur 77 Seiten.

[Hier bekommt Ihre Partnerschaft Flügel ...](#)



Kinder bereichern eine Partnerschaft

Falsch. Richtig ist: Kinder sind zunächst eine Belastung für das Verhältnis zwischen Mann und Frau.

Der Autor und Forscher *John Gottman* aus Seattle beobachtete in einer 13 Jahre dauernden Langzeitstudie, dass 2 Drittel aller Paare in den ersten 3 Babyjahren einen deutlichen Verlust an Liebesglück erlebten. Die Gefahr einer Scheidung stieg während dieser kritischen Jahre um das Doppelte.

Gottman rät, vor der Ankunft eines Kindes schwelende Partnerschaftsprobleme zu klären, notfalls mithilfe eines Therapeuten. Das gemeinsame Kind eignet sich jedenfalls nicht, um einander fremd gewordene Partner wieder näher zusammenzubringen. Wenn Partner allerdings die schwierigen ersten Babyjahre meistern, haben sie später eine deutlich festere Bindung als kinderlose Paare. Sie fühlen sich im fortgeschrittenen Alter glücklicher und sind seelisch gesünder.

Glückliche Ehemänner waren einfach zu erkennen: Sie halfen bei der Hausarbeit und mochten das Aussehen ihrer schwangeren Frau. Aussagen wie „Sie sieht aus wie ein Wal“ sind – auch wenn witzig gemeint – stets ein Warnsignal.



Jetzt für die Rente bis zu 11.000 Euro Zuschuss sichern – Jahr für Jahr!

Anzeige

So viel Geld können Ehepaare bekommen, die 2009 eine Rürup-Rente abschließen. Dafür sichern Sie sich im Alter eine lebenslange, 100 % sichere Rente – auf Wunsch mit einer Garantierendite.

Verbinden Sie jetzt den Wunsch nach einer sicheren Rente mit einer Rendite, die Sie ohne staatliche Zuschüsse bei 100 % Sicherheit niemals erreichen können.

Jetzt von einem Rürup-Experten unverbindlich ein Angebot für eine sichere Zusatzrente erstellen lassen!



Gegen Partnerschaftsprobleme gibt es keine Schutzimpfung



Falsch. Richtig ist: Paare, die rechtzeitig (also vor dem Aufbrechen unüberbrückbarer Konflikte) einen Therapeuten aufsuchen, senken ihr Trennungsrisiko damit um 50 %.

Das ist das Resultat einer Untersuchung von James Cordova, Psychologe an der Clark Universität in

Massachusetts, USA. 50 % – das ist zwar keine echte „Schutzimpfung“, aber doch eine deutliche Verbesserung. Der Wert wird noch viel höher, so Cordova, wenn Paare nicht erst nach ernststen Auseinandersetzungen professionelle Hilfe suchen, sondern sich „einfach so“ seelisch füreinander interessieren.

„Sehr viele Menschen gehen regelmäßig zur Krebsvorsorge“, erläutert er und rät, Ähnliches auch in Sachen Eheglück zu tun. Er entwickelte den *Marriage Checkup*, ein aus Fragebögen und Interviews bestehendes Programm, das wie ein Bluttest oder ein Röntgenbild über den aktuellen Stand Ihrer Beziehung Auskunft gibt. Die 3 wesentlichen Fragen, die Sie sich auch ohne das Programm als Paar stellen können:

1. Hat mein Partner Angst, dass ich seine Gefühle verletzen könnte? (Beste Antwort: nein)
2. Glaubt mein Partner, ich akzeptiere ihn so, wie er ist? (Beste Antwort: ja)

Wenn ich aus irgendeinem Grund den Boden unter den Füßen verliere, kann ich mich dann zu meinem Partner flüchten und sicher sein, dass er mir keine Vorwürfe macht? (Beste Antwort: ja)



Paare müssen mehr Zeit miteinander verbringen

Falsch. Richtig ist: Partner, die mit ihrem Beruf, dem Haushalt und dem Managen der Kinder bereits übermäßig belastet sind, sollten sich nicht noch mit der Planung gemeinsamer Gespräche etc. zusätzliche Arbeit machen. Denn damit erhöhen Paare gegenseitig ihren Stresslevel, so die Erfahrung von *Peter Fraenkel*, Direktor des New Yorker Instituts für Zeit, Arbeit und Familie.

Er empfiehlt Qualität statt Quantität: Erfreuen Sie Ihren Partner mit „Momenten des Vergnügens“, die selten länger als 1 Minute dauern müssen. Senden Sie ihm oder ihr eine SMS, eine E-Mail, oder hinterlassen Sie einen Zettel mit einer liebevollen Botschaft. Bereits 3 solcher Aufmerksamkeiten pro Tag können Wunder wirken. Paare berichten, dass dadurch ihr Zusammengehörigkeitsgefühl wächst. Zugleich geht die Angst der Partner zurück, der/die andere habe sie ganz und gar vergessen. Wenn Sie zusammen sind, berühren, umarmen und küssen Sie sich.



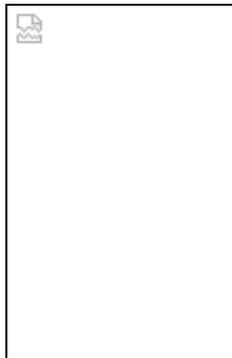
Babysitter & Tagesmütter

Anzeige

[Jetzt Profile durchsuchen und die beste Betreuung für Ihr Kind auswählen](#)



Buchtipps John M. Gottman, Nan Silver: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe



Originaltitel: The Seven Principles for Making Marriage Work.

'Ullstein-Bücher, Allgemeine Reihe'.

7. Auflage.

Übersetzt von Susanne Dahmann

Ullstein Taschenbuchvlg.

Januar 2002 - kartoniert - 317 Seiten

8,95 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](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

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