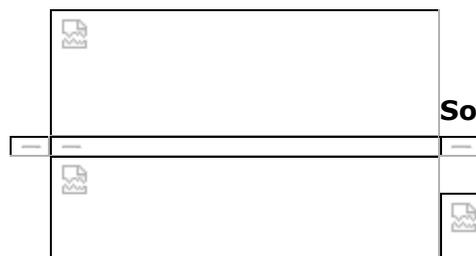


Betreff: So festigen Konfliktgespräche Ihre Partnerschaft

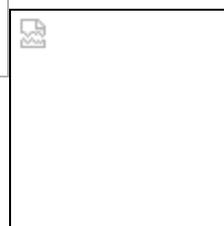
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 20 Apr 2009 10:03:23 +0200 (CEST)

An: mwimmer@promain-software.de



So festigen Konfliktgespräche Ihre Partnerschaft



Lieber Herr Wimmer,

niemand und nichts ist vollkommen – das gilt auch für die Partnerschaft. Entscheidend für das Gelingen Ihrer Partnerschaft ist jedoch, wie Sie mit Ihrer Kritik am anderen umgehen. In diesem E-Brief finden Sie Anregungen dazu.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Partnerschaft: Eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...](#)



*** Produkt der Woche ***: **simplify Selbstmanagement-Kurs – Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!**



Anzeige

Verschieben Sie häufig Dinge, die Sie gerne tun würden, auf später, weil Sie "im Moment dafür keine Zeit haben"? Geht es Ihnen oft so, dass Sie eigentlich etwas ganz anderes machen würden, wenn man Sie nur liebe? Hoffen auch Sie insgeheim, dass Sie irgendwann später einmal so viel verdienen, so glücklich oder so selbstbewusst wie andere sind – oder dass bessere Zeiten auf Sie zukommen werden? Dann laufen Sie Gefahr, dass Sie **Ihr wirkliches Leben** vernachlässigen.

Verschieben Sie Ihr Leben nicht auf morgen!

Der völlig neue simplify Selbstmanagement-Kurs hilft Ihnen in jeder Station Ihres Lebens, sich wieder auf das zu konzentrieren, was am wichtigsten für Sie ist: Auf sich selbst! Auf die Stärken Ihrer eigenen Persönlichkeit. Auf Ihre inneren Potenziale. Testen Sie den 1. Kurs-Baustein jetzt einfach 14 Tage lang – **GRATIS!**

[Ja, ich möchte ein Leben führen, das mich dauerhaft glücklich und zufrieden macht! ...](#)



Konzentrieren Sie Ihre Kräfte



Unter Anspannung und Belastung kommt es zwischen Partnern häufig zu Streit, zum Teil über nichtige Kleinigkeiten. Und der bindet die Kräfte, die Sie zur Bewältigung der Situation dringend bräuchten.

simplify-Tipp: Bündeln Sie in Krisenzeiten (Mobbing am Arbeitsplatz, Pflegebedürftigkeit der Eltern etc.) Ihre Energien, und unterstützen Sie sich gegenseitig. Warten Sie unbedingt ab, bis Sie beide wieder festen Boden unter den Füßen haben, um die Zeitungssucht Ihres Mannes oder die Telefonitis Ihrer Frau aufs Tapet zu bringen.



Für Ihr Glück zu zweit ...



Anzeige

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 halten: **132 wertvolle Beziehungstipps und praktisch umsetzbare Ideen** - kompakt auf nur 77 Seiten - verbreiten (noch) mehr Harmonie und Freude in Ihrer

Beziehung!

[Hier verleihen Sie Ihrer Partnerschaft Flügel ...](#)



Bringen Sie Ihre Konflikte nicht auf den Tisch

Gerade beim Abendessen passiert es oft: Zusammen mit der Mahlzeit werden bei Paaren und Familien die Konfliktthemen aufgetischt. Schlimmstenfalls gerät dabei der Tisch zum Schlachtfeld.

simplify-Alternative: Nutzen Sie Ihren Tisch als „runden Tisch“ zur Bereinigung von Konflikten – aber nicht während der Mahlzeiten. Tauchen beim Essen Gewitterwolken auf, schlagen Sie vor: „Lasst uns das Essen genießen. Anschließend setzen wir uns noch einmal zusammen und sprechen darüber.“



Zweifeln Sie nicht an der Liebe



Im Beziehungsalltag sind Reibereien fast unvermeidlich („Warum hast du die Spülmaschine nicht ausgeräumt?“). Dass ihr Partner sie dennoch liebt, ist für die meisten keine Frage. Häufen sich jedoch die Meckereien, nagt Zweifel an der Liebesbeziehung: „Liebst du mich wirklich so, wie ich bin?“

simplify-Rat: Sehen Sie Ihrer Frau/Ihrem Mann jeden Tag ein paar Minuten mit liebevollen Augen zu bei dem, was sie/er tut. Nehmen Sie liebenswerte Eigenschaften wahr, und sprechen

Sie Ihre Wertschätzung auch aus: „Ich liebe es, wie du mit den Kindern lachst.“ Dann ist auch Ihre Kritik leichter zu ertragen.



Anzeige

Blume2000



Reden Sie über Ihren Partner

Während sich die einen (meist Frauen) gern im Freundeskreis über Partnerschaftsthemen austauschen, ist das Gespräch darüber für andere (meist Männer) tabu. Diese Gruppe

möchten wir zu solchen Gesprächen ermutigen. Sie werden dabei entlastet feststellen: „Anderen Paaren geht es ähnlich“ – und sich davon anregen lassen, wie andere Paare ihre Probleme meistern.

simplify-Tipps: Wahren Sie, wenn Sie persönliche Dinge preisgeben, die Schamgrenze. Fragen Sie sich: Wie würde sich mein Partner fühlen, wenn er mithören würde? Dampf ablassen ist erlaubt – aber beenden Sie das Thema immer mit einer positiven Aussage über Ihren Partner. Wenn Sie in der Frauenrunde ordentlich über die Haushaltsblindheit der Männer gelästert haben, erzählen Sie auch, wann Ihr Mann kräftig zugewiegt oder Ihnen spontan geholfen hat. Schocken Sie Lästerrunden mit einer Lobeshymne! Sie werden sehen, andere werden Ihrem guten Beispiel folgen.



Top-Rendite ohne Börsenangst!

Anzeige

3,8 % Zinsen für Ihr Geld – ohne Wenn und Aber! Jetzt Konto bei der Bank of Scotland eröffnen und Top- Zinsen kassieren – wer braucht da noch die Börse?

[Hier Konto eröffnen und 3,8 % Top-Zins sichern!](#)



****Buchtipps** Mathias Jung: Wie redest du eigentlich mit mir?**



Was unsere Art zu sprechen über uns aussagt.

Illustriert von Andrea Montermann

Emu-Verlags-GmbH

Juni 2008 - gebunden - 141 Seiten

15,80 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



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

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