



Deine Beziehung retten bevor es zu spät ist.

Ich bin dein Love Coach Michiko

Es ist kein Geheimnis das ich in die Liebe verliebt bin.

Ich glaube das jeder Liebe eine Chance verdient sich selbst zu beweisen. Ich weis das es oft so ist, das mann vor lauter Bäume den Wald nicht sehen kann. Das mann sich dann fühlst als sei mann nicht geliebt oder das die Liebe es nicht wert ist zu kämpfen. Auch die Liebe braucht mal Ferien schon klar aber was tun wenn die Luft einfach Raus ist?

Frische Luft

Herzlichen Glückwunsch du hast diesen PDF runtergeladen weil Du eine Kriegerin bist und Du bereit bist für die Liebe zu kämpfen. Auf den nächsten 16 seiten wirst du Aufgaben erledigen. Liebes Impulse bekommen und Tipps wie Du frischen Wind wieder in deine Beziehung bringen kannst und den Funken wieder zum Brennen.



Die meisten von uns neigen dazu, das, was wir besitzen, als ganz normal anzusehen, und das, was uns fehlt, zu überschätzen. So ergeht es uns auch mit unserem Partner. Nach dem Abflauen der Verliebtheitsgefühle konzentrieren wir uns auf seine Schwächen und Fehler. Die Folge ist, dass unsere Liebesgefühle abnehmen, wir werden unzufrieden und sind gereizt. Ja, wir laufen sogar Gefahr, seine Schwächen als Maßstab für seine Liebe anzusehen: „Wenn er mich wirklich lieben würde, dann würde er sich an diesem Punkt mir zu liebe ändern!“.

Diese kleine Übung will dir helfen, dir die positiven Seiten deines Partners wieder bewusst zu machen und so deine Partnerschaft zu stärken. Statt nach dem Ausschau zu halten, was dir nicht gefällt, suchst du nach seinen positiven Seiten und Verhaltensweisen.

Notiere dir jeden Tag etwas, was dein Partner in deinen Augen „richtig“ macht, was dir gefällt und dir gut tut. Leicht finden kannst du das „richtige“ Verhalten, indem du auf deine Gefühle achtest. Fühlst du dich geliebt, geborgen, verstanden, unterstützt, ernst genommen, dann schau nach, was dein Partner gerade getan hat, und notiere es.

Gib deinem Partner auch die Rückmeldung, welches gute Gefühl sein Verhalten in dir ausgelöst hat. Lobe ihn oder bedanke dich dafür. So hilfst du auch ihm, sich gut und geliebt zu fühlen. Und dadurch regst du ihn an, dieses Verhalten wieder zu zeigen.

Mach diese Übung täglich für mindestens eine Woche, gerne auch länger.



Tag 1: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 2: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gut getan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Tag 3: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gut getan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 4: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gut getan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Tag 5: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gut getan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?

Tag 6: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gut getan hat?

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Tag 7: Was hat dein Partner getan, was dir gefallen und gutgetan hat??

1. _____
2. _____
3. _____

Wie hat er reagiert, als du ihm hierfür eine positive Rückmeldung gegeben hast?



Bei großen Aufgaben liegt der Schlüssel zum Erfolg oft darin, sie in kleine Teilaufgaben aufzubrechen und sich zunächst darauf zu konzentrieren, nur eine davon zu erfüllen. Ich denke, dieselbe Idee trifft auf die Ehe zu. Von außen ist eine großartige Ehe eine beeindruckende Liebesgeschichte, wie man sie aus Büchern oder Filmen kennt. Und das ist eine schöne, poetische Art, eine Ehe oder Beziehung als großes Ganzes zu betrachten. Aber Glück ereignet sich nicht in großen Schüben, denn unser Leben funktioniert ganz anders: Wenn man sich das Leben wie ein großes Stück Stoff vorstellt, hängen wir in seinen kleinen Falten fest. Und genau in diesen Falten entscheidet sich unser Glück. Wenn unser Ziel eine glückliche Ehe ist, dann müssen wir klein denken. Wir müssen das Konzept Ehe aus nächster Nähe betrachten und wir müssen erkennen, dass sich dahinter keine Poesie verbirgt – sondern 20.000 ganz normale Freitage.

Ehe ist nicht die Reise in die Flitterwochen in Thailand – es ist der vierte Tag des 56. Urlaubs, den Sie zusammen machen. Ehe ist auch nicht der Moment, in dem Sie sich über den Kauf eines Hauses freuen – sondern das 4386. Abendessen in eben diesem Haus. Und Ehe ist ganz sicher nicht wie Valentinstag – mehr wie ein Freitag, den man schnell wieder vergisst. Nur eben zusammen. Deshalb mache ich mir in diesem Ratgeber keine Gedanken über Schmetterlinge, Küsse im Regen oder darüber, wie man zwei Mal am Tag Sex haben kann – dass das alles nicht der Realität entspricht, wirst DU selbst herausfinden. Stattdessen widme ich mich der Frage, wie man diese ganz normalen Freitag mit maximal viel Glück füllen kann. Wer 20.000 Tage mit einem anderen Menschen verbringen will und das auch noch zufrieden, braucht drei Dinge:



I. Eine unglaubliche Freundschaft.

Ich genieße es, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Deshalb sind sie ja meine Freunde. Doch bei einigen Freunden ist diese Zeit so wertvoll, so interessant und lustig, dass diese Freunde den Verkehrs test bestehen. Das ist der Fall, wenn ich mit meinen Freunden nach einem Treffen gemeinsam nach Hause fahre und regelrecht hoffe, dass wir in einen Stau geraten – ganz einfach, weil ich es so sehr genieße, mit ihnen zusammen zu sein.

Es sagt so viel aus, wenn jemand den Verkehrs test besteht. Es heißt, dass ich mich ganz in der Interaktion mit ihm verlieren kann, dass mich der Kontakt stärkt und vor allem: dass ich alles andere als gelangweilt bin. Deshalb gibt es bei der Wahl des richtigen Lebenspartners für mich kein wichtigeres Kriterium als den Verkehrs test. Wenn es Menschen in Ihrem Leben gibt, die ihn bestehen – wäre es dann nicht eine regelrechte Schande, wenn Sie 95 Prozent Ihrer Zeit mit jemandem verbringen, der das nicht tut? Eine Freundschaft, die den Verkehrs test besteht, beinhaltet Folgendes: Den richtigen Sinn für Humor: Niemand will 50 Jahre mit falschem Lachen zubringen. Spaß – und die Fähigkeit, ihn auch in un-spaßigen Situationen zu erzeugen, zum Beispiel bei Flug Verspätungen, langen Autofahrten oder im Supermarkt. Mehrere Studien legen nahe, dass der Spaß, den ein Paar hat, großen Einfluss auf seine Zukunft hat. Respekt für die Denkweise des anderen: Ein Lebenspartner ist zugleich Karriere- und Lebensberater. Wenn man nicht respektiert, wie er denkt, wird man ihm nicht jeden Tag erzählen wollen, wie es im Büro war. Überhaupt wird man seltener interessante Gedanken mit ihm teilen, weil man ganz einfach nicht an seiner Meinung interessiert ist. Eine angemessene Anzahl von gemeinsamen Interessen, geteilten Aktivitäten und Vorlieben für dieselben Menschen: Sonst wird das, was Ihr „Ich“ ausmacht, nach und nach eine immer kleinere Rolle spielen.



Und Du und dein Partner werden Probleme damit bekommen, einen freien Samstag zu füllen. Eine Freundschaft, die den Verkehrs test besteht, wird mit der Zeit besser und besser – und sie hat unendliches Potential, noch tiefer zu gehen und bereichernder zu werden.

II. Das Gefühl von Heimat

Würdest Du jemand auffordern, zwölf Stunden auf einem Stuhl zu sitzen, hätten Sie wohl zwei Gedanken. Erstens: „Warum zur Hölle sollte ich das tun?“ Und zweitens: „Wenn ich das schon tun muss, welche ist dann die bequemste Position?“ Denn Sie wissen: Schon das geringste Gefühl von Unbehagen wird sich mit der Zeit in echte Schmerzen und möglicherweise sogar in Folter verwandeln. Wenn man etwas für eine sehr lange Zeit tun muss, dann ist es im besten Fall unfassbar bequem. In einer Ehe kann ein ständiges Unbehagen zwischen dir und dein Partner eine permanente Quelle von Unzufriedenheit sein – besonders, wenn das Unbehagen im Laufe der Zeit größer wird. Denke doch an die quälende Stuhl-Situation. Sich zuhause zu fühlen bedeutet, dass du dich sicher, geborgen, unbefangen und ganz wie du selbst fühlen kannst. Damit du dich überhaupt so fühlen kannst, muss allerdings einige Voraussetzungen erfüllt sein: Vertrauen und Sicherheit: Geheimnisse sind Gift für eine Beziehung. Man muss sie sich wie eine durchsichtige Wand vorstellen, die beide Partner voneinander trennt. Und ganz davon abgesehen: Wer will 50 Jahre mit einer Lüge leben oder mit der Sorge, etwas vor dem anderen verbergen zu müssen? Wo Geheimnisse sind, gibt es auch Misstrauen – etwas, das sich mit dem Gefühl von Heimat gar nicht verträgt. Das ist auch der Grund, warum es so ziemlich das kurzsichtigste und kontraproduktivste ist, eine Affäre zu beginnen, wenn man eine gute Ehe führt. Natürliche Chemie:



Der Kontakt zum anderen sollte sich leicht und natürlich anfühlen, die Energielevel sollten etwa gleich hoch oder niedrig sein. Kurz: Die Wellenlänge muss stimmen. Bin ich mit jemandem unterwegs, bei dem das nicht so ist, strengt mich das schon nach kurzer Zeit an. Akzeptanz für menschliche Fehler: Du hast Makel. Sehr viele. Und dasselbe gilt für dein aktuellen oder zukünftigen Lebenspartner. Makel zu haben gehört zum Mensch-Sein dazu. Was für ein schreckliches Schicksal wäre es, den Rest des Lebens für diese Makel kritisiert und getadelt zu werden! Das soll nicht heißen, dass man nicht an sich selbst arbeiten sollte, aber man muss eine gesunde Einstellung zu Fehlern finden: „Jeder Mensch hat Fehler. Ich weiß, welche die meines Partners sind und betrachte sie als Teil des Gesamtpaketes, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen will.“ Ein grundsätzliche gute Stimmung: Denken mal daran, du wärst von nun an Teil dieser Stimmung sein – für den Rest deines Lebens. Sollte die Stimmung schlecht sein, ist das weder akzeptabel noch nachhaltig. Wusstest du, dass Paare, bei denen auf eine negative Interaktion weniger als fünf positive Interaktionen kamen, sich wahrscheinlich scheiden lassen?

III. Der Wille, die Ehe oder Beziehung gut zu führen .

Beziehungen sind anstrengend. Wer die Beziehung nicht wie einen harten Teilzeit-Job betrachtet, wird auch keine gute Beziehung haben. Das wäre so, als würde man Karriere machen wollen, ohne sich Mühe zu geben. Aber wir leben in einer Zeit, in der sehr viele Menschen auf der Welt in Freiheit leben und selbst entscheiden, wie ihr Leben aussehen soll. Deshalb kann es übel aufstoßen, plötzlich Teil einer Beziehung zu sein und Kompromisse in Situationen eingehen zu müssen, in denen man sich sonst egoistisch verhalten hätte.



Welche Fähigkeiten muss man mitbringen, um eine Ehe gut zu führen?

Kommunikation: Diesen Punkt zu erwähnen ist in etwa so albern, wie Luft auf die Liste der Dinge zu setzen, die man zum Leben braucht. Und doch bedeutet schlechte Kommunikation für viele Paare den Untergang. Geschiedene haben in einer Studie angegeben, dass sie in der nächsten Beziehung vor allen anderen Dingen ihre Art der Kommunikation ändern würden. Es ist schwer, konsistent gut miteinander zu kommunizieren. Deshalb legen sich erfolgreiche Pärchen dafür extra ein System zurecht oder sie machen eine Paartherapie.

Gleichberechtigung aufrechterhalten: Es passiert schnell, dass sich ungleiche Kräfteverhältnisse in einer Beziehung etablieren. Wenn die Stimmung einer Person stets die grundsätzliche Stimmung beeinflusst, wenn die Wünsche und Meinungen einer Person andauernd vorgezogen werden, wenn eine Person die andere immer wieder so behandelt, wie sie sich selbst niemals behandeln lassen würde – dann hat man als Paar ein Problem.

Gut streiten: Es ist unausweichlich, als Paar zu streiten. Aber man kann gut oder schlecht streiten. Paare, die darin gut sind, lösen schnell Spannungen auf, sie betrachten die Dinge mit Humor, hören dem anderen wirklich zu – und sie vermeiden es, gemein und persönlich zu werden oder sich defensiv zu verhalten. Bei paare die im Streiten schlecht sind, sind 69 Prozent der typischen Streitthemen Dauerprobleme, die grundsätzliche Differenzen aufzeigen und die man nicht lösen kann. Doch oft ist es so das man selbst es nicht einsehen will, und versuchen den anderen zu ändern, diese Ansatz ist falsch den wie wir alle wissen kann mann niemand ändern sondern nur sich selbst. Auf den nächsten Seiten habe ich Aufgaben entworfen die dich klare sehen lassen und dich erinnern wieso du dich verliebt hast.



Wir sehnen uns nach einem Partner, weil wir uns von ihm Geborgenheit, Liebe, Unterstützung und vieles mehr wünschen. In einer Partnerschaft wollen wir, dass es uns besser geht als alleine. Hierzu müssen beide Partner ihren Beitrag leisten. Es ist auch notwendig, dass wir das schätzen, was unser Partner uns schenkt.

Immer wieder müssen wir auch ein update für unsere Liebe, Wünsche und Bedürfnisse machen. Kopiere diese Liste und gib eine davon deinem Partner, damit er sie für sich ausfüllt.

Du fragst dich sicherlich "Wieso"

Oftmals ist es so das wir uns von unsere eigene Gedanken leiten lassen, ich nenne sie immer "Die inneren Dämonen". Das sind diese stimmen im Kopf die einen sagen das, er denkt mann ist zu fett, unattraktiv, das er dich nicht mehr liebt und so weiter. Kurz gesagt immer diese Negativen Gedanken. Genau dieselben die dir sagen du bist nicht gut genug um...

Mit dem aufschreiben und teilen sehen wir was wirklich ist, wie er und Du dich wirklich fühlst.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei. Aber bitte vergiss nicht 100% ehrlich zu sein mit dir selbst.



1. Notiere, was dein Partner in der Vergangenheit getan hat, dass du dich geliebt und umsorgt gefühlt hast. Welche Bedürfnisse und Wünsche hat er dir erfüllt? Kleine wie große Gesten und Taten zählen.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Notiere, was dein Partner heute tut, dass du dich geliebt und umsorgt fühlst. Welche Bedürfnisse und Wünsche erfüllt er dir? Kleine wie große Gesten und Taten zählen.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Notiere, was du dir von deinem Partner in Zukunft wünschst, dass du dich geliebt und umsorgt fühlst. Welche Wünsche und Bedürfnisse hast du?

1. _____
2. _____
3. _____



Nun gib deine Liste deinem Partner und schau dir die Liste deines Partners an. Lies, welches deiner Verhaltensweisen dein Partner mit deiner Liebe und Fürsorge verbindet und besonders schätzt. Beantwortet beide zum Abschluss diese Frage Also jeweils auf dem Blatt des anderen:

4. Was ich in Zukunft für meinen Partner tun möchte, damit er sich von mir geliebt und umsorgt fühlt.



Was Partner miteinander verbindet, stärkt die Partnerschaft.
Werden Sie sich deshalb über Ihre Gemeinsamkeiten klar.

Wir lieben beide ...

1. _____
2. _____
3. _____

**Wir entspannen uns beide gut,
wenn ...**

- _____
- _____
- _____

**Im Alltag ist uns beiden
besonders wichtig ...**

1. _____
2. _____
3. _____

**Schwer tun wir uns als Paar mit
...**

- _____
- _____
- _____

**Für die Zukunft ist uns beiden
wichtig ...**

1. _____
2. _____
3. _____

**Als Paar zeichnet uns besonders
aus ...**

- _____
- _____
- _____



**Wir können beide
lachen, wenn ...**

1. _____
2. _____
3. _____

**Die größten Probleme, die wir
gemeinsam überwunden/gelöst
haben ...**

- _____
- _____
- _____

Wir ärgern uns beide, wenn ...

1. _____
2. _____
3. _____

**Die wichtigsten gemeinsamen
Werte sind ...**

- _____
- _____
- _____

Ich hoffe Du hattest Viel Spass beim lesen und ich wünsche die viel Erfolg!
Wenn es dir gefallen hat und mehr willst dann buche doch ein

Kostenlose Virtuelle Kaffee Call

Und lass uns reden.