

Beziehungs-Erste-Hilfe-Tipps

Dieses Dokument bietet Ihnen **praktische Tipps und Ratschläge**, um Ihnen in stürmischen Beziehungszeiten zur Seite zu stehen. Ganz gleich, ob Sie gerade einen Streit hatten oder an Ihrer Beziehung zweifeln – hier finden Sie Hilfestellung, um wieder zueinander zu finden.



1. Durchatmen und Raum geben

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um durchzuatmen und sich zu beruhigen. Ein klarer Kopf ist essentiell, um konstruktiv miteinander kommunizieren zu können. Geben Sie auch Ihrem Partner die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.



2. Selbstreflexion

Überlegen Sie sich, was genau zu dem Konflikt geführt hat und welche Rolle Sie dabei gespielt haben könnten. Versuchen Sie, die Situation aus der Perspektive Ihres Partners zu betrachten.



3. Kommunikation ist der Schlüssel

Wenn Sie beide bereit sind, sprechen Sie ruhig und respektvoll miteinander über das Geschehene. Vermeiden Sie Vorwürfe und versuchen Sie stattdessen, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken.



4. Aktives Zuhören

Hören Sie Ihrem Partner aufmerksam zu und versuchen Sie, seine Sichtweise zu verstehen. Wiederholen Sie in eigenen Worten, was Ihr Partner gesagt hat, um sicherzustellen, dass Sie ihn richtig verstanden haben.



5. Finden Sie Kompromisse

Arbeiten Sie gemeinsam an Lösungen und Kompromissen. Seien Sie bereit, auch eigene Zugeständnisse zu machen.



6. Erneuern Sie Ihre Wertschätzung

Erinnern Sie sich an die positiven Aspekte Ihrer Beziehung und drücken Sie Ihre Wertschätzung für Ihren Partner aus.



7. Gemeinsame Zeit

Verbringen Sie bewusst Zeit miteinander und schaffen Sie positive Erlebnisse. Dies kann helfen, die emotionalen Wunden zu heilen und Ihre Bindung zu stärken.



8. Professionelle Hilfe in Betracht ziehen

Wenn Sie feststellen, dass Sie immer wieder in dieselben Konfliktmuster verfallen oder die Beziehungsprobleme zu groß erscheinen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Denken Sie daran: Jede Beziehung hat ihre Höhen und Tiefen. Wichtig ist, dass Sie beide bereit sind, an Ihrer Beziehung zu arbeiten und gemeinsam durch stürmische Zeiten zu navigieren.

Meine Praxis steht Ihnen zur Seite, wenn Sie Unterstützung benötigen.

Praxis für Logotherapie und Existenzanalyse

Karin Roth

Leibnizstraße 2, 72202 Nagold

Tel. 07452 9322116

Karin.Roth@Praxis-Logotherapie.de

Tel. 07452 9322116

Karin.Roth@Praxis-Logotherapie.de