

## 5 Tipps für deine glückliche Partnerschaft

### 1. Stärken wahrnehmen und Wertschätzung leben

Häufig verlieren wir über die Zeit den Blick für das Gute in der Beziehung. *Was sind die Schätze eurer Beziehung?* Um diese wieder in den Fokus zu rücken, können die folgenden Fragen helfen:

- Über welche Stärken verfügt mein Partner, meine Partnerin?
- Welche gemeinsamen Stärken zeichnen uns als Paar aus?
- Wofür wertschätze ich meinen Partner, meine Partnerin?
- Worüber bin ich glücklich und stolz, was wir das gemeinsam erreicht haben?

### 2. Schafft euch Zeitinseln als Paar

Viele Paare vernachlässigen - trotz besseren Wissens - die Quality Time oder Paarzeit. Also Zeit, die ihr als Paar exklusiv nur für und mit euch verbringt. Ohne Probleme zu wälzen, denn es geht um den Genuss der Zeit zu 2. Euch sind die Ideen ausgegangen?

- Jeder ist einmal abwechselnd dran, diese Zeit zu gestalten. Und ihr überrascht euch gegenseitig damit.
- Legt euch eine Lostrommel mit all euren Ideen an. Was reinkommt brainstormt ihr gemeinsam. Und dann zieht ihr abwechselnd daraus ...
- Oder kauft euch ein Buch, mit den vielen Tipps, was man als Paar noch erleben kann/muss/sollte ... als Inspiration.

### 3. Habt gemeinsam Spaß miteinander

- stöbert in alten Fotos
- legt zu Hause eure Lieblingsmusik auf, tanzt und schmust dazu
- verwöhnt euch mit einer kleinen Massage gegenseitig
- geht in die Disko, mal wieder so richtig abtanzen

#### 4. Was wollt ihr noch gemeinsam erleben - wo wollt ihr hin?

Erstellt eure Bucket-Liste mit den Dingen, die ihr als Paar gemeinsam erleben wollt. Im Unterschied zur Quality Time geht es hier um größere Erlebnisse, wie Reisen, Fallschirmsprünge, gemeinsame Seminarbesuche etc.

- Schreibt diese gemeinsam auf und hängt es an einen Platz, wo ihr es jederzeit sehen könnt.
- Und/oder macht dazu eine (Ziel-)Collage.
- Nehmt euch vor, mindestens einen Punkt davon pro Jahr zu erleben.
- Aktualisiert diese Liste einmal im Jahr - was sich überholt hat, fliegt raus und dafür kommen vielleicht neue Ideen rein.

#### 5. Doktorspiele

Ja, bei fast jedem Paar lässt mit der Dauer der Beziehung die sexuelle Aktivität nach. Dies ist ein Weg, um sie spielerisch wieder zu beleben.

- Findet gemeinsam heraus, was euch jeweils wirklich erregt.
- Macht das in Form einer Körperentdeckungsreise, so als wenn ihr euch das erste Mal seht. Betrachte den Körper des jeweils anderen aufmerksam und mit Neugierde & Interesse.
- Gebt euch ehrliches Feedback, was gefällt dir und was weniger.

Du wünschst dir regelmäßige Beziehungsimpulse? Trag dich dafür ein:

<https://www.olaf-schwantes.de/beziehungsimpulse>

Ganz ohne Eintragung gibt es jede Woche auf meinem Youtube-Kanal ein Video rund um die Liebe: <https://www.youtube.com/user/OlafSchwantes>

Alles Liebe für dich  
Olaf