

## **Die 7 Geheimnisse einer glücklichen Beziehung** von Dr. Daniela Reichel

Der Psychologieprofessor John M. Gottman gilt als einer der einflussreichsten Paarforscher der Welt. In seinem „Love Lab“ (Seattle Marital & Family Institute) hat er mit über 700 Paaren in jahrzehntelanger Forschungsarbeit die Geheimnisse glücklicher Ehen erarbeitet. Als stabile Beziehungsgrundlage nennt er eine tiefe Freundschaft und (erlernbare) emotionale Intelligenz im Umgang miteinander. Diese verhindert, dass die negativen Gedanken und Gefühle, die bei allen Paaren irgendwann auftauchen, die positiven überdecken; denn wenn negative Gefühle überwiegen, geht die Bindung aneinander schnell verloren. Die als Gottmann-Konstante bekannte Formel für stabil-zufriedene Beziehungen lautet daher, dass das Verhältnis von positiver zu negativer Paar-Kommunikation mindestens 5:1 betragen sollte.

Außerdem hat er nachgewiesen, dass glückliche Ehen sich in **sieben** bedeutenden Aspekten gleichen. In unglücklichen Beziehungen fehlte mindestens einer der unten genannten Punkte:

### **1) Die Landkarte des Partners kennen**

Aktualisieren Sie stets Ihr Wissen über den Partner, sein Wesen, seine Wünsche und Vorlieben.

**2) Zuneigung und Bewunderung füreinander pflegen.** Pflegen Sie die glücklichen Erinnerungen Ihrer Ehe.

### **3) Einander zu und nicht voneinander abwenden.**

Lassen Sie ihren Partner stets wissen, wie hoch Sie ihn wertschätzen und sorgen Sie für „Romantik“.

### **4) Sich vom Partner beeinflussen lassen.**

Machen Sie den anderen zum Partner Ihrer wichtigen Entscheidungen und diskutieren Sie diese mit ihm.

### **5) Alle lösbaren Probleme lösen.**

Respektieren Sie des anderen' Meinung, akzeptieren Sie seine Fehler und machen Sie Kompromisse.

### **6) Pattsituationen überwinden.**

Kommen Sie aus Ihren „Zwickmühlen“ ins Gespräch miteinander, das hilft mit Problemen zu leben.

### **7) Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn.**

Das können Kinder sein oder Kinder brauchen Sie ein neues „Drittes“, für das Sie sich gemeinsam engagieren.

Ihre Verbindung muss also nicht „perfekt“ sein, nur sieben Regeln einhalten!