



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## 10 Einsichten aus 100 familylife FIVE Artikeln

1. **Die Liebe ist ein Spiel, das nur gewonnen werden kann, wenn beide all-in gehen.** Mangelndes Commitment ist Gift für die Beziehung. Wer damit rechnet, dass die Beziehung allenfalls in die Brüche gehen könnte, hält sich kaum merklich zurück und investiert sich nicht voll und ganz in die Partnerschaft. Die Partnerin nimmt das wahr und hält sich ihrerseits etwas zurück. Der Partner merkt das und schraubt unbewusst seinerseits nochmals etwas runter. Und so geht es immer weiter. Liebe funktioniert nur, wenn beide all-in gehen, ohne Plan B im Hinterkopf. Zum Weiterlesen: [Wenn Kleinigkeiten zu großen Konflikten führen, Kreisende Gespräche](#)
2. **Was wir nähren, wächst.** Neuroplastizität ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich zu verändern. Vereinfacht gesagt werden jene Nervenbahnen gestärkt, die häufiger gebraucht werden. Deshalb macht es auch rein biologisch einen Unterschied, wenn wir positiv über unser Gegenüber denken und sprechen. Diejenigen Eigenschaften, die wir bei unserem Gegenüber hervorheben, werden wir automatisch auch stärker wahrnehmen. Zum Weiterlesen: [Mein Mann kann, Der schöne Schmetterling wird zur hässlichen Motte](#)

3. **Zu einem Konflikt fragen beide bei.** Die Suche nach dem Schuldigen kann man sich deshalb sparen. Das widerspricht unserer natürlichen Neigung, einen Täter und ein Opfer zu finden. Doch Konflikte entstehen aus dem Zusammenspiel beider Partner. Die gute Nachricht ist: Es braucht immer zwei zum Streiten, aber es braucht nur einen, um aus einer negativen Paardynamik auszusteigen.  
Zum Weiterlesen: [Raus aus der Opferrolle](#), [Es braucht immer zwei zum Streiten](#), [Wie ich meinen Partner ändern kann](#), [Gefangen in destruktiven Mustern](#)
4. **Eine gute Beziehung braucht Mut.** In einer Beziehung gibt es immer wieder Situationen, in welchen man sich am liebsten einfach zurückziehen und verschließen würde. Es kostet viel Überwindung, diesem Reflex zu widerstehen und sich dem Partner zu öffnen, statt sich emotional abzuschotten und zu schützen. Denn wer sich zeigt, macht sich verletzlich. Doch diese Verletzlichkeit ist eine große Stärke, denn sie führt zu echter Verbundenheit und Tiefe in der Beziehung.  
Zum Weiterlesen: [Kein Tiefgang ohne Verletzlichkeit](#), [Kreisende Gespräche](#), [Die Ehe ist etwas für Mutige](#), [Sex mit angezogener Handbremse](#)
5. **Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein.** Ich kann jemanden verstehen und sogar mit dieser Person mitfühlen, auch wenn ich eine andere Meinung habe. Dies zu begreifen ist ein Game Changer in der Kommunikation. In einer Beziehung ist es hilfreich, zuerst zu verstehen und mitzufühlen, vor allem wenn man eine andere Sicht hat oder nicht einverstanden ist.  
Zum Weiterlesen: [Verstehen, ohne einverstanden zu sein](#), [Die goldene Frage](#)
6. **Wir müssen das richtige Gleichgewicht zwischen Alleingang und Verschmelzung finden.** Man könnte es auch das richtige Maß an Nähe und Distanz nennen. Das Ziel dabei ist, das Gegenüber ganz nah heranzulassen und eine sehr intime und persönliche Partnerschaft zu leben, ohne sich aufzulösen und die eigene Individualität aufzugeben. Damit das gelingt, müssen wir in unserer Persönlichkeit reifen und brauchen neben unserem Gegenüber auch noch einen anderen Orientierungspunkt, an dem wir uns ausrichten. Für viele Menschen ist das Gott.  
Zum Weiterlesen: [Entgegenkommen, ohne sich zu verbiegen](#), [Sicher frei sein](#), [Happy Wife – Happy Life?!](#)
7. **Nur dann Sex zu haben, wenn beide schon im Vorfeld Lust darauf haben, ist eine schlechte Idee.** Denn so findet über kurz oder lang kein Sex mehr statt. Was schade wäre, weil Sex schön und häufig eine Schnellstraße zum Herzen des Partners ist. Besser ist es, sich auf körperliche Nähe einzulassen, auch wenn anfangs noch keine Vorfreude oder Lust vorhanden ist und dann zu schauen, was passiert. Oder den Sex sogar zu planen.  
Zum Weiterlesen: [Das Lustprinzip](#), [Mehr Sex haben](#)

8. **Wir brauchen einen Anstoß von außen.** Viele der Rückmeldungen, die ich auf familylife FIVE Artikel erhalte, enden mit etwas in der Art von „Das hat uns sehr geholfen. Aber da hätten wir ja auch selbst draufkommen können.“ Die Erfahrung zeigt, dass wir Sachen in unserer Beziehung nicht sehen können, welche uns bei einem anderen Paar sofort ins Auge springen würden. Offenbar haben wir einen blinden Fleck, wenn es um unsere eigene Beziehung geht. Deshalb ist es hilfreich, von Zeit zu Zeit eine Außensicht einzuholen.  
Zum Weiterlesen: [Die Beziehungswartung](#)
  
9. **Wenn es um die Liebe geht, ist Wahrnehmung wichtiger als Wahrheit.** Paare diskutieren oft darüber, wie etwas denn wirklich gewesen war. Diese Diskussionen enden oft in einer Sackgasse, weil unsere emotionale Verwicklung in unsere Partnerschaft unsere Wahrnehmung trübt. Entscheidend ist nicht, was genau vorgefallen war, sondern wie die Partner es erlebt haben.  
Zum Weiterlesen: [Wahrheit oder Wahrnehmung](#), [Erleben vor Fakten](#)
  
10. **In unserer Beziehung geht es um mehr als nur um uns.** Zwei wichtige Ziele einer Ehe sind Wachstum und Fruchtbarkeit. Eine Partnerschaft profitiert davon, wenn gemeinsam ein größeres Ziel verfolgt wird. Wenn es also nicht nur darum geht, dass es einem möglichst gut geht, sondern wenn man die Beziehung als Ressource nutzt. Beispielsweise, um mit diesem sicheren Rückhalt in andere Menschen zu investieren.  
Zum Weiterlesen: [Eine gemeinsame Vision, die lauter ruft als der Alltag](#), [Das Ziel der Ehe](#)

