



## Die 12 Grundbausteine stabiler Beziehungen

Stabile Beziehungen können nur mit der Zeit entstehen und benötigen dazu viele zwischenmenschliche Situationen, die zu meistern sind. Die folgenden Grundbausteine helfen dabei:

### 01. Respekt und Parität

Beziehungen können nur langfristig bestehen, wenn sie auf dem Fundament des Respekts und der Parität stehen. Das bedeutet, dass ihr euch als Partner respektiert und auf Augenhöhe miteinander agiert.

### 02. Vertrauen

Vertrauen ist ein wichtiger Grundstein gelungener Beziehungen und kann erst mit der Zeit entstehen. Dabei ist es wichtig, dass „Vertrauen“ keine Einbahnstraße sein darf, damit es zu einer stabilen und langfristigen Beziehung kommen kann.

Was hilft es, wenn ein Partner dem anderen vertraut, er nicht umgekehrt!

Um Vertrauen aufbauen zu können, benötigt ihr Zuverlässigkeit...

### 03. Zuverlässigkeit

Bitte sorgt dafür, dass ihr euch zu jedem Zeitpunkt aufeinander verlassen könnt.

Dabei ist es wichtig, dass „Zuverlässigkeit“ keine Einbahnstraße sein darf, damit es zu einer stabilen und langfristigen Beziehung kommen kann.

Was hilft es, wenn ein Partner zuverlässig ist, der andere aber nicht!

### 04. Perspektivwechsel

Menschen, die sich der Wirkung des Perspektivwechsels bewusst sind und ihn vollziehen, sind zwischenmenschlich erfolgreich. Er hilft uns, uns in die Lage des anderen zu versetzen und seine „Position“ aus einer anderen Blickrichtung zu betrachten.

Dabei kommt es nicht darauf an, dass wir die Position des anderen auch emotional nachvollziehen können.

### 05. Interesse an dem Partner

Menschen werden durch ihr Umfeld und ihre Erfahrungen geprägt. Je besser wir einen Menschen kennen, desto besser können wir ihn auch verstehen. Deshalb beruhen stabile Beziehungen auch auf gegenseitigem Interesse.

### 06. Verstehen und Akzeptieren

Es ist menschlich, dass wir emotional nicht alles verstehen können. Unser Leben basiert auf unterschiedlichen Erfahrungen und Prägungen. Daher sollten wir uns nicht daran aufreiben, wenn wir den anderen manchmal nicht verstehen. Wenn wir an einem solchen Punkt ankommen, hilft nur eines: Den Standpunkt des anderen zu akzeptieren. Das bedeutet aber nicht, dass unser gegenüber damit „Narrenfreiheit“ bekommt, denn in Beziehungen sollte auf das Gleichgewicht der Bedürfniswaage geachtet werden.

### **07. Beachten der „Bedürfnis“-Waage**

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, mit denen sie im Laufe ihres Lebens konfrontiert werden. Die einen brauchen ihre langjährigen Freundschaften, die anderen Zeit für ihre Hobbies oder einfach mal für sich. Ein weiterer Grundstein stabiler Beziehungen ist, die „Bedürfnis-Schalen“ in der Waage zu halten. (siehe Kapitel 3.3 [hier](#))

### **08. Absprachen**

Stabile Beziehungen entstehen, wenn Partner Absprachen treffen. Dabei geht es nicht nur um Konfliktsituationen, sondern im Wesentlichen auch um die kleinen und großen Dinge des alltäglichen Lebens. Auch wenn es für einige nicht erwähnenswert ist: Es funktioniert nur, wenn sich alle daranhalten. (Mehr dazu im Blogbeitrag Juni 2020).

### **09. Wortwahl und Rückmeldung**

Unsere Sprache ist eine unserer vier Kommunikationskomponenten (näheres siehe Kapitel 4 [hier](#)). Sie bietet uns ein unendliches Repertoire, aus dem wir schöpfen können. Oftmals ist unsere Wortwahl nicht optimal, denn die Information kommt bei unserem gegenüber nicht an (Beispiel siehe Kapitel 4 [hier](#)). Wenn wir uns darüber bewusst sind, können wir mit viel Achtsamkeit stabile Beziehungen aufbauen. Wir haben in Gesprächen durch Nachfragen immer die Möglichkeit sicher zu stellen, dass unsere Nachrichten richtig ankommen. Rückmeldungen helfen ebenfalls, Missverständnissen vorzubeugen.

### **10. Achtsamkeit**

Achtet darauf, dass es eurem Partner und auch euch selbst gut geht.

Und nun kommen wir zu den beiden Punkten, die nur für lebenspartnerschaftliche Beziehungen gelten:

### **11. Den anderen verändern wollen**

Habt ihr auch schon mal davon gehört, dass sich „Hund und Herrchen“ oftmals ähnlichsehen? In Partnerschaften darf es nicht das Ziel sein, den anderen verändern zu wollen. Niemand ist perfekt. In dem Moment, wo wir Menschen verändern, sind sie nicht mehr die, die uns einst angesprochen haben.

### **12. Siamesische Zwillinge**

Frisch Verliebte möchten am liebsten alles zusammen machen! Wenn sich Partner wie siamesische Zwillinge verhalten, birgt es Gefahren: Sie machen alles zusammen, erleben alles gemeinsam und können sich am Ende des Tages nichts von ihren Erlebnissen und Erfahrungen zu erzählen. Auch die Vorfreude auf den anderen geht verloren.