



LIEBE

Woran merke ich, dass meine Beziehung vor dem Aus steht?

Die apokalyptischen Reiter der Liebe



ERIC HEGMANN
PAARBERATER

Eine Partnerschaft ist am Ende, wenn Sie abends lieber im Büro bleiben, sagt man. Im digitalen Zeitalter ist es die Ankündigung von Unheil, wenn der Partner das Handy mit einem neuen Sicherheitscode sperrt. Aber schon viel früher deuten diese Signale an, dass es eng wird:

1 Kritik als Waffe

Hört man vom Partner: „Du wirst immer dicker“, ist das heftig. „Wir sollten uns zusammen im Fitnessstudio anmelden“, wäre dagegen ein Hinweis, dass unser Gegenüber

noch an die Beziehung glaubt. Fatal sind Pauschalierungen wie „Du bist immer so ...“ oder „Nie machst du ...“

2 Abwertung

Ein Schritt schlimmer: Der Partner würdigt den anderen offen herab. „Dein Bruder hat eine neue Waschmaschine gekauft. Vielleicht hätte ich ja

ihn heiraten sollen.“ Schnell fliegen Totschläger hinterher wie „Lass mich in Ruhe“ oder böses Nachäffen. Wie man damit umgeht? Erst sollten sich beide entschuldigen. Dann kann man Witze reißen: „Wenn ich im Job so viel Dreck am Stecken hätte wie mein Bruder, bräuchte ich auch ständig neue Waschmaschinen.“

3 Rückzug

Nach Beleidigungen und Türenzuknallen folgt Stille. Man hört auf, schöne Gedanken auszutauschen. Es gibt nur noch: Wer füllt den Kühlschrank, wer bringt die Kinder zum Sport? Jetzt heißt es schnell handeln oder

besser gesagt: reden. Verabreden Sie sich im Restaurant, und sprechen Sie miteinander. Nicht über heikle Themen, sondern über Netflix, Bücher, Freaks am Nachbartisch.

4 Machtspiele

Attacken auf das Unterbewusstsein sind der fieseste und letzte Reiter. Beispiel: Sie wollen Ihren Job wechseln. Da sagt sie abends beim Geschirrabtrocknen: „Wenn es nichts wird, können wir ja meine Eltern anpumpen.“ Das ist oft der Moment, in dem ein neuer Mensch in unser Leben tritt. Einer, der liebevolles Interesse und erotische Anziehung bringt.

3

EXPERTEN MACHEN IHR LEBEN BESSER

GESUNDHEIT

Wie schlafe ich in einer Minute ein?



DR. ALFRED WIATER
SCHLAFFORSCHER

In der Tat helfen Atemübungen, aber weniger wegen des korrekten Atmens als aufgrund des Entspannungseffektes. Denn dieser ist Voraussetzung für das schnelle Wegnicken. Das bedeutet aber, dass Atmungstechniken unterbewusst ablaufen müssen, sonst blockieren sie das Einschlafen mental. Am besten also regelmäßig trainieren. Oder richtig guten Sex haben. Danach schläft Mann ohnehin



Beste Einschlafatmung: Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen parken, durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen. Atem anhalten und bis sieben zählen. Durch den Mund ausatmen und dabei bis acht zählen. Dann das Ganze wieder von vorn. Gute Nacht.

PSYCHE



JÜRGEN HÖLLER
REDE-COACH

Wie werde ich ein besserer Redner?

►► Das Gute vorab: Perfektion erzeugt Aggression. Selbst wenn man Ihnen ansieht, dass Sie aufgeregt sind oder Sie sich verhaspeln – es macht Sie sympathischer. Also entspannen Sie sich. Alles, was wichtig ist: Starten Sie die Rede mit einem „Böller“. Etwa mit einer Anekdote oder, noch besser, einer Provokation. Wird diese im nächsten Atemzug aufgelöst, ist es ein genialer Einstieg. Mit dem ersten Lacher verschwindet jede Nervosität. Wer sich traut: „Ich danke meinem Vorredner – ich habe mir alle seine guten Argumente auf dieses Blatt geschrieben.“ Dabei mit ernster Miene ein leeres weißes Papier hochhalten. (Mehr „Einstiegs-Gags“ auf redenwelt.de) ●●