

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

Der Alltag in Beziehungen

→ Wenn wir mehrere Jahre mit einem Partner zusammen sind, geht oft die gegenseitige Wertschätzung verloren. Wertschätzung ist aber das, was eine Beziehung lebendig und intensiv erhält – oder zur Gewohnheit werden

lässt, wenn sie fehlt. Warten Sie auch auf Ihr Gegenüber, bevor Sie bereit sind, Anerkennung zu «verschenken»? Machen Sie den ersten Schritt und lassen Sie sich überraschen, was dadurch zu Ihnen zurückkommt. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um folgende Fragen – am besten schriftlich – zu beantworten. Was hat mich einst an diesem Menschen fasziniert? Was hat damals meinen Puls zum Rasen gebracht? Wie hat sich der erste Kuss angefühlt? Welche Eigenschaft schätze ich besonders? Welches Geschenk aus dieser Beziehung bekomme ich – kostenlos? Was

wäre das Leben ohne diesen Menschen? In all diesen Antworten befinden sich besondere Qualitäten, die Ihre Beziehung und damit Ihr Leben bereichern. Fassen Sie nun Mut und teilen Sie Ihrem Partner täglich eine dieser Qualitäten mit. Sagen Sie ganz bewusst: «Ich schätze an dir besonders, dass ...» oder «Für mein Leben bedeutest du mir ...» oder «Mich fasziniert an dir (immer noch) ...». Sehen, hören und staunen Sie, was dabei auf Sie zurückfällt. Ihre Erfahrungen oder Fragen schreiben Sie gerne an: rudolf.fitz@coachakademie.ch