

Tipps & Infos: Die Kunst der Achtsamkeit in Beziehungen - 7 kleine Gesten mit großer Bedeutung

REGION. Viele Beziehungen beginnen mit einer Phase intensiver Aufmerksamkeit und Zuneigung. Doch dann? Routinen schleichen sich ein und der Alltagstrott birgt die Gefahr, dass Partner weniger achtsam miteinander umgehen und anfangen, einander als selbstverständlich anzusehen.

Harmonie in der Beziehung ist jedoch einfacher zu erreichen, als viele denken - und Sie müssen dafür nicht mal Ihr Wohnzimmer verlassen! Kleine Gesten, ein gemeinsamer Shopping-Trip auf [Hismith](#) oder auch eine einzige Frage kann es schaffen, für mehr Wertschätzung im Beziehungsalltag zu sorgen.



1. Kleine Nachrichten und Komplimente

Ein "Du siehst heute umwerfend aus" oder ein "Ich habe an dich gedacht" kann bereits Wunder bewirken. Oder wie wäre es mit einem romantischen Post-it-Zettel auf dem Spiegel im Bad? Kleine Nachrichten und Komplimente zeigen Ihrem Partner, dass er wichtig für Sie ist und dass Sie an ihn denken. Auch eine kurze WhatsApp-Nachricht mitten am Tag kann das Herz erwärmen und ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

2. Aktives Zuhören

Aktives Zuhören bedeutet, dem anderen die Bühne für seine Gedanken und Gefühle zu bieten. Im Alltag neigen wir dazu, schnell zu antworten oder unsere eigene Meinung aufzudrängen, anstatt wirklich zuzuhören. Doch nur wenn wir unserem Partner aktiv zuhören, können wir seine Bedürfnisse und Wünsche verstehen und darauf eingehen. Versuchen Sie also bewusst, Ihrem Partner Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht hegt dieser den geheimen Wunsch, einen [Dildo](#) mit ins Liebesspiel einzubauen? Oder wünscht sich schon länger ein Essen auswärts?

3. Persönliche Informationen merken

Nicht jeder freut sich über ein Abonnement im Käse des Monats-Club. Merken Sie sich die Vorlieben und Abneigungen Ihres Liebsten, dies zeigt Ihr tiefes Interesse und Verständnis für die Persönlichkeit Ihres Partners. Und es kann lebensrettend sein, wenn Sie wissen, dass Ihr Partner einige Allergien hat oder an Unverträglichkeiten leidet.

4. Kurze Auszeiten vom Alltag nehmen

Manchmal benötigt die Liebe eine kleine Pause - nicht voneinander, sondern vom stressigen Alltag. Auch ein gemeinsamer Spaziergang ohne Smartphone kann da schon als Kurzurlaub gelten. Wie wäre es also, öfter mal digital zu detoxen und stattdessen die Zeit mit Malen-nach-Zahlen, tiefgründigen Gesprächen, [Sport](#) oder

etwas Wellness zu verbringen?

5. Fürsorge

Ein gezauberter Kaffee ans Bett oder eine wärmende Decke, wenn der andere friert - die altbewährte Fürsorge kommt nie aus der Mode. Keiner von uns bricht sich damit einen Zacken aus der Krone, der andere wird sich aber gesehen und wertgeschätzt fühlen. Schließlich ist es schön zu wissen, dass man jemanden im Leben hat, der sich um einen sorgt.

6. Einander im Haushalt unter die Arme greifen

Der [Haushalt](#) ist bei vielen Paaren der größte Streitpunkt. Teilen Sie Aufgaben und entdecken Sie das poetische Potenzial des Putzens. Sie müssen es auch nicht zusammen tun, jeder kann sich einfach seinen Part so einteilen, dass er in seinen Tagesablauf am besten passt. Und mit ein wenig Musik in den Ohren kann das Ganze sogar Spaß machen.

7. Interesse zeigen

"Hallo Schatz, wie war dein Tag?" Diese simple Frage zeigt, dass Sie Anteil nehmen und bereit sind, sich in die Erlebniswelt des anderen hineinzusetzen. Selbst wenn es dabei nur um den Cappuccinoschaum des Mittagskaffees geht oder darum, was der Chef zu der Deadline gesagt hat. Das Interesse am Gegenüber sorgt dafür, dass die Partner sich nicht auseinanderentwickeln, sondern miteinander wachsen können. Und so lernt man vielleicht eine völlig neue Seite am anderen kennen?

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 20. May. 2024, 05:09 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.