# Checkliste zu den 5 Tipps für erfülltere Beziehungen

Bewährte Geheimnisse aus der Praxis für

Paartherapie





#### Was macht eine erfüllte Beziehung aus?

Deinen Partner zu lieben und zu verstehen. Doch das alleine wäre eine einseitige Liaison. Genauso wichtig ist es, sich selbst geliebt und verstanden zu fühlen!

> Häufig geht hier etwas schief. Die Liebe kommt beim anderen nicht an. Was machen glückliche Paare anders?

Glückliche Paare senden ihre Liebe auf derselben Wellenlänge. Wenn wir frisch verliebt sind, ist das ganz einfach. Doch irgendwann beginnen wir, auf unsere eigene Frequenz umzustellen. Dann senden wir anders und empfangen auch anders.

#### Die Folge:

Wir senden ins Off!

Damit dir das nicht passiert, checken bitte jetzt, auf welchem Kanal oder auch Kanälen dein Partner, deine Partnerin am liebsten sendet.

#### Tipp:

Setze Punkt für Punkt um, was du aus deinen "5 Tipps, die du heute noch umsetzen kannst, um ab morgen eine erfülltere Beziehung zu leben" gelernt hast. Beobachte, wie dein Partner darauf reagiert. Beobachten auch dich selbst. Was fliegt dir zu? Zu was musst du dich vielleicht überwinden?

## Fleißaufgabe:

Wie lässt sich das Verhalten deines Partners einordnen? Wie zeigt dein Partner seine Liebe?

# Checkliste



# Unterstützung | Hilfsbereitschaft

Was hast du gesendet?					
*					
*					
<u>*</u>					
*					
*					
Wie leicht fiel dir das?					
					^
	73	\(\frac{1}{2}\)	₩ 	$\triangle$	7
	$\triangle$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\triangle$	$\Diamond$
	$\triangle$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$
	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	$\Diamond$	$\triangle$
	☆	☆	☆	$\Diamond$	☆
Reaktion deines Partners? Hast du Partner	daı	mit	erre	eich	t?
	☆	$\triangle$	☆	$\Diamond$	$\Diamond$
	$\triangle$	$\triangle$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\triangle$	$\Diamond$	$\Diamond$
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$
Wie natürlich zeigt dein Partner seine Lieh				$\Diamond$	$\Diamond$

Wie natürlich zeigt dein Partner seine Liebe durch Unterstützung | Hilfsbereitschaft? 5 Sterne-mäßig?





# Lob | Anerkennung

Was hast du gesendet?					
*					
<b>★</b>					
*					
Wie leicht fiel dir das?					
		☆-	-☆-	-☆-	☆
	☆-	-☆-	-☆-	-☆-	☆
		☆-	-₩-	-☆-	☆
	\$\frac{1}{2}-	₩-	-☆-	-\$}-	☆
	\$}-	-☆-	-☆-	-☆-	₹}
Reaktion deines Partners? Hast du deiner erreicht?	ı Parı	tnei	<sup>-</sup> da	mit	
	$\triangle$	$\triangle$	☆	$\Diamond$	$\Box$
	$\Diamond$	☆	☆	☆	$\triangle$
	☆	☆	$\Diamond$	☆	☆
	$\Diamond$	☆	☆	$\Diamond$	$\triangle$
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$

Wie natürlich zeigt dein Partner seine Liebe durch Unterstützung | Hilfsbereitschaft? 5 Sterne-mäßig?





#### Geschenke

Was hast du gesendet?					
*					
*					
*					
*					
*					
Wie leicht fiel dir das?					
	$\Diamond$	$\triangle$	☆	☆	☆
	$\Diamond$	☆	$\Diamond$	$\Diamond$	☆
	☆	☆	$\triangle$	☆	☆
	$\triangle$	$\triangle$	$\Diamond$	$\triangle$	$\Diamond$
	☆	☆	☆	☆	☆
Reaktion deines Partners? Hast du deinen erreicht?	Par	tner	da	mit	
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	☆
	☆	☆	☆	☆	☆
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	☆
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	☆
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$

Wie natürlich zeigt dein Partner seine Liebe durch Unterstützung | Hilfsbereitschaft? 5 Sterne-mäßig?





_	•		_	• • •
Cam	AID	ะวท	07	OIT.
Gem	CILI	saiii		CIL

Was hast du gesendet?							
*							
*							
*							
*							
*							
Wie leicht fiel dir das?							
	☆-	·�		☆-	☆		
	_	_	_	_			
	\$\frac{1}{2}-	-\$-	-☆-		-\$}		
			-\$}-	₩-	-☆		
	5^2-	-5^-	-5^2-	5^2-	-5\2		
	~	~	~	~	~		
Reaktion deines Partners? Hast du deinen Partner damit erreicht?							
	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	☆	$\Box$		
	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	☆	☆		
		~>	·	<u></u>	·		
	$\triangle$	$\Box$	$\Box$	$\Box$	$\triangle$		
	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	$\Box$		

Wie natürlich zeigt dein Partner seine Liebe durch Unterstützung | Hilfsbereitschaft? 5 Sterne-mäßig?





### Zärtlichkeit, Sexualität

Was hast du gesendet?							
*							
*							
*							
*							
*							
Wie leicht fiel dir das?							
The felencher all gas.							
	☆-	\$\forall-	-☆-	-☆-	-☆		
	-☆-	-☆-	-☆-	-☆-	-☆		
	<b>~</b> >	<^>	<b>∼</b> >	<b>∽</b>	<b>&lt;</b> ^>		
		\$\frac{1}{2}-	-\$\frac{1}{2}-	-\$-	-₩		
	- <del>-</del> \$-	-\$-	-☆-	-☆-	-☆		
Reaktion deines Partners? Hast du deinen Partner damit erreicht?							
	☆	$\triangle$	☆	$\Diamond$	$\Box$		
	$\Diamond$	☆	$\Diamond$	$\Diamond$	$\Diamond$		
	$\Diamond$	$\Diamond$	☆	☆	$\Diamond$		
	☆	$\Box$	☆	$\Diamond$	☆		
	☆	$\Diamond$	☆	☆	☆		

Wie natürlich zeigt dein Partner seine Liebe durch Unterstützung | Hilfsbereitschaft? 5 Sterne-mäßig?



Wie ist es dir ergangen? Kommt manches, was du liebevoll für deinen Partner machst, gar nicht so an, wie du das erwartet hättest?

Bemerkst du, wie und mit was du deinen Partner am stärksten berührst?

Was berührt dich selbst am stärksten?

Das ist dein direkter Draht zu deinem Partner, Mache mehr davon!

Alles Liebe in der Liebe wünscht dir Deine Vera Matt

# Du möchtest mehr hier gibt es mehr!

Bento, Zeitungen und Zeitschriften, Radiosender und die Deutschen Presse Agentur haben mich als Expertin interviewt, wenn es um Liebe und um Partnerschaft ging. Das meiste davon kannst du jederzeit in meinem Blog nachlesen.



www.paartherapeut-in.de/blog









Praxis für Paartherapie

Vera Matt

Sonnenstr. 49, 14612 Falkensee

Telefon:

03322 - 121 444 6

Mail:

kontakt@paartherapeut-in.de

Facebook: Beziehungskiste Vera Matt Internet: www.paartherapeut-in.de

#### Über mich

Ich bin ich selbstständige Paartherapeutin. Seit 2000 führe ich eine Praxis für Coaching und Paartherapie. Begonnen habe ich in Stuttgart, viele Jahre war ich in Berlin, jetzt finden Sie mich am Berliner Stadtrand in Falkensee.

Paartherapeutin bin ich aus Leidenschaft. Mit Menschen sprechen, Menschen verstehen, erkennen, was in ihnen vorgeht und helfen - das hat mich mein Leben lang begleitet.