

## REPORT

### „Warten Sie nicht darauf, dass Ihr Partner sich verändert“

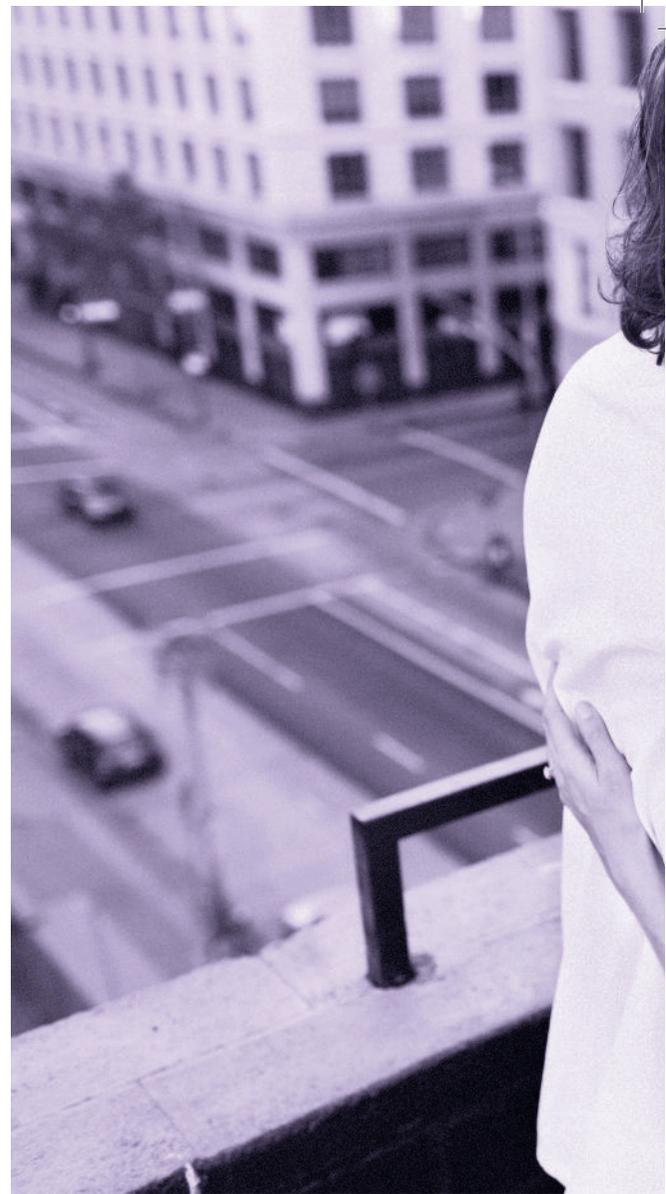


Es ist leider ebenso menschlich wie erfolglos, den Partner verändern zu

wollen, damit es einem besser geht. Man kann niemanden verändern, man kann sich nur selbst verändern wollen. Was also kann ICH verändern, damit ICH ein besserer Partner werde für uns als Paar? Wer zu mir kommt – und das ist absolut verständlich –, wünscht sich: Mein Partner soll sich zuerst verändern, damit es mir besser geht. Und weil beide Partner diesen Gedanken haben, bewegt sich nichts. Damit ICH mich verändern will, benötige ich eine starke Motivation. Wenn jemand sagt, du MUSST dich verändern, dann

reagiere ich mit Gegenwehr: „Ich MUSS gar nichts. Ich habe schon so viel gemacht. Du bist jetzt dran!“ Wenn ich eine Idee entwickeln kann, was ich zum Positiven verändern könnte, wenn ich mutig genug bin, meine Schutzstrategien zu verändern, um etwas Großartiges mit „dir“ zu erleben, dann kann mich nichts aufhalten. Genau da möchte ich mit den Partnern hin. Weg von: „Ich bin richtig, du bist falsch!“ Zu: „Wir sind beide richtig, aber unsere Schutzstrategien und Stressreaktionen hindern uns, echte Verbindung zu erleben. Ich möchte für mich lernen, was ich benötige, um etwas bei mir zu verändern.“

**Eric Hegmann, Paartherapeut („Die Paartherapie“, ARD),  
Eric AI: Online-Coaching mit KI unter [eric-hegmann.de](http://eric-hegmann.de)**



### „Kommunikation ist der Schlüssel“

Oft scheitern Beziehungen nicht an mangelnder Liebe, sondern an unzureichender Kommunikation. Es ist wichtig zu lernen, offen und ehrlich Gefühle, Bedürfnisse und Sorgen zu teilen. Das fördert nicht nur das gegenseitige Verständnis, sondern verhindert auch Missverständnisse, die so oft zu Konflikten führen. Um effektiv zu kommunizieren, müssen wir regelmäßig üben und es zu einer Priorität in unserer Beziehung machen. Wir sollten diese Momente nicht nur nutzen, um Probleme zu lösen, sondern auch, um uns gegenseitige Wertschätzung auszudrücken und gemeinsame Ziele und Wünsche zu besprechen. Ein oft übersehener Aspekt der Kommuni-



kation sind die „nichtverbalen Signale“. Wussten Sie, dass über 70 Prozent unserer Kommunikation nonverbal erfolgt? Unsere Körpersprache, Gesichtsausdrücke und der Tonfall spielen eine riesige Rolle. Das bedeutet, dass oft nicht so sehr zählt, WAS wir sagen, sondern WIE wir es sagen. Ein tieferes Verständnis für unsere nichtverbalen Signale kann helfen, die Kommunikation zu verbessern und Missverständnisse zu verringern. Das erfordert allerdings viel Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, auch die subtilsten Signale des anderen zu erkennen und darauf zu reagieren.

**Vera Matt, Paartherapeutin, [paartherapeut-in.de](http://paartherapeut-in.de)**