



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"



Ziemlich beste Partner.

Das 9-Wochen-Drehbuch
für ein **Remake**
Ihrer Beziehung

1. Lektion



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"



Hier der Link zur MP3-Datei: <http://goo.gl/ZqnR0>

Zum Abspeichern: Rechtsklick auf die Datei (Audio speichern unter ...) oder im Browser unter Datei-Seite speichern (Windows)

Mac-Nutzer klicken in der Adresszeile von Safari „alt + enter“

Ein Remake Ihrer Beziehung?

Genau.

Ich weiß nicht, wie lange Sie schon mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin zusammen sind. Aber angenommen, Ihre Beziehung wäre ein Film. Was für ein Film wäre es dann?

- Eine seichte Liebesstory
- Ein B-Movie, also eine low-budget- Produktion
- Ein Liebesfilm, der sich unaufhaltsam in eine tragische Richtung entwickelt
- Eine Sache, die ein Blockbuster zu werden versprach, aber dann ...
- Oder ein Oldie mit einem guten Skript, das aber in die Jahre gekommen ist.

Egal, hier kommt ein Drehbuch für ein Remake Ihrer Beziehung.

Denn zwei Menschen in einer Liebesbeziehung passen nie ganz zusammen. Der eine ist lebendig, der andere zieht sich lieber zurück. Einer ist sparsam, der andere gibt gern Geld aus. Der eine ist romantisch, der andere pragmatisch.

Es passt nie ganz zusammen.

Entscheidend ist, wie ein Paar mit diesen Unterschieden, die nicht passen, umgeht. Ob sie miteinander kämpfen, welches die richtige Art ist. Oder ob sie gelernt haben, die Unterschiede zu akzeptieren und auf eine angemessene Art damit zu leben.



1. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Das entscheidet, ob ein Paar „Ziemlich beste Feinde“ oder „Ziemlich beste Partner“ werden. Das Wort „ziemlich“ ist wichtig. Es muss nicht hundertprozentig passen. Siebzig oder achtzig Prozent sind auch schon viel. Sehr viel. Schauen Sie mal in Ihren Bekanntenkreis.

Eine Beziehung ist wie ein Aufenthalt auf einer Insel: Was Sie nicht mitbringen, gibt es nicht. Entscheidend ist also, wie Sie als Partner mit dem umgehen, was da ist. Und ob Ihre Partnerschaft eine Top-Priorität in Ihrem Leben hat.

Warum Steven Spielberg aus jedem Film ein Projekt macht.

Weil er weiß, dass es, um einen guten Film zu machen, vier Dinge braucht:

1. Verantwortung
2. Aufmerksamkeit,
3. Zeit
4. und die nötigen Mittel

Wenn ein Film gedreht wird, entstehen Tausende von Szenen. Die alle zusammengenommen sind immer schlecht. Wiederholungen. Der falsche Ton. Schauspieler weichen vom Drehbuch ab. Eine Statistin läuft in die Szene hinein. Und so weiter.

Das ist das Material, aus dem der Film gemacht wird. Anders gesagt: **Es kommt darauf an, was Sie aus all dem Material machen.**

Mit Ihrer Partnerschaft ist es genauso. Einiges passt und vieles passt nicht. Entscheidend ist, wie Sie als Paar mit all diesen verschiedenen Szenen umgehen.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Ein Remake?

Sie kennen das vom Film. Man nimmt dieselbe Geschichte, weil sie gut ist. Aber die Fassung ist einfach veraltet. Langweilt jeden. Will niemand mehr sehen.

Berühmte Remakes sind Filme wie „Die Mumie“, „Frankenstein“, „Planet der Affen“, <http://www.youtube.com/watch?v=3vb9fyyzxI4&> „Psycho“, „Kap der Angst“, „Vater der Braut“, „King Kong“, „Meuterei auf der Bounty“ usw.

Lösen diese Filmtitel Assoziationen zu Ihrer Beziehung aus?

Umso besser.

Ursprünglich wollte ich zwei Versionen schreiben.

Zu 80 Prozent werden diese Zeilen ohnehin nur Frauen lesen.

Deshalb hatte ich anfangs die Idee, diesen Kurs gleich nur für Frauen zu schreiben. Denn Frauen sind sehr an Beziehungen interessiert. Frauen reden gern über Beziehungen. Mit ihren Freundinnen sprechen Sie über andere Leute und deren Beziehungen. Sie sehen im Kino oder im Fernsehen bevorzugt Filme über Beziehungen.

Männer nicht.

Andererseits: Zu einer Partnerschaft gehört ja nun ein Mann dazu. Zumindest in Hetero-Beziehungen. Aber schwule und lesbische Leser profitieren bestimmt auch von diesem Drehbuch. Denn da ist vieles genauso, nur andersherum.

Nochmal zurück: Frauen interessieren sich sehr für Beziehungen. Aber Männer eben nicht.

Männer wollen, dass eine Partnerschaft klappt.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Darüber hinaus wollen sie vor allem in Ruhe gelassen werden. Jedenfalls das Gros der Männer.

Frauen führen auch gern Beziehungsgespräche. Männer hassen sie. Was soll da ein Beziehungsratgeber ausrichten? Frauen lesen so was und lassen ihn dann wie zufällig auf dem Couchtisch liegen. In der Hoffnung, dass der Mann ihn sieht und mal neugierig wird und drin blättert.

Der Mann sieht ihn aber gar nicht. Und anfassen wird er ihn erst recht nicht.

Lesen?

Denn Männer lesen auch nicht gern Psycho-Bücher. Schon gar nicht über Beziehungen. Also, was tun?

Die Idee mit den zwei Versionen war mir dann doch zu aufwendig. Und so entschloss ich mich, zwei verschiedene Vorworte zu schreiben.





1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

*„Partnerschaft ist der Einfall der Natur,
um uns vom Kämpfen mit anderen abzuhalten.“*
Ben King

Vorwort an Frauen

Dieser eMail-Kurs ist also für Sie, liebe Frauen. Es ist aber kein allgemeiner Ratgeber, wie Sie Ihre Beziehung verbessern können. Mit Tipps wie:

- Nie mit schriller Stimme.
- Keine Vorwürfe.
- Frechheiten ignorieren.
- Den Mann überschwänglich loben, wenn er was richtig gemacht hat.

Also wie in der Hundeschule. Klappt zwar erstaunlich oft prima. Aber mit der Zeit verliert frau vielleicht etwas den Respekt. Falls Sie der Ansatz dennoch näher interessiert, [hier eine genaue Anleitung](#).

Stattdessen ist dieses Drehbuch für Sie eine Entziehungskur.

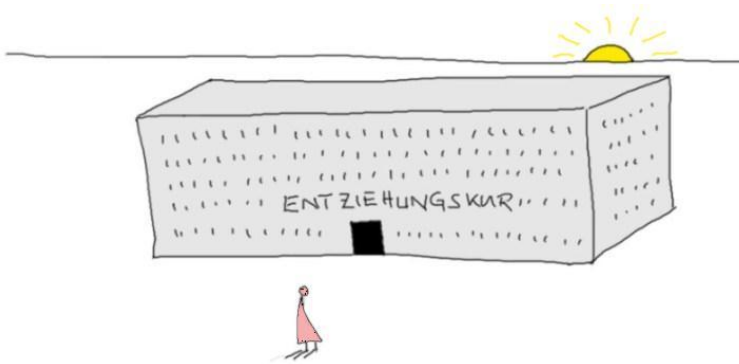
Das ist beim Film genauso. Jungen Darstellerinnen, die frisch von der Schauspielschule kommen oder zuviel „*Germanys Next Topmodel*“ gesehen, muss man auch erst mal beibringen, dass normale Menschen ganz normal gehen. Oder dass Gefühle zeigen nichts mit Grimassieren zu tun hat.

Eine Entziehungskur?

Ja genau, Sie wissen, so etwas braucht man, wenn man Opfer einer Sucht geworden ist. Dann braucht man einen Entzug. Erstens, um von dem schädlichen Stoff loszukommen. Und zweitens, um neue Freiheiten zu gewinnen. Um zu erleben, was das Leben alles bietet, wenn man das suchthafte Verhalten abgelegt hat.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"



Das Tolle an einer Entziehungskur ist: Man erlebt, wie reich das Leben schon ist.

All diese Dinge waren vorher auch schon da aber man hat sie eben nicht gesehen oder bemerkt.

Einfach, weil einem das jeweilige Suchtmittel die Sinne vernebelte.

Und was für eine Entziehungskur soll es jetzt in diesem Drehbuch gehen, werden Sie fragen?

Das sage ich Ihnen. Es geht um die weibliche Sucht:

- Ihren Partner ändern zu wollen
- Die Schuld zu oft bei sich zu suchen
- Herumzunörgeln
- Sich als Opfer zu fühlen
- Dauernd etwas beweisen zu müssen.

Kurz gesagt: In dem eMail-Kurs erfahren Sie, womit Sie alles aufhören können.

Weil es nichts gebracht hat. Und auch in Zukunft nichts bringen wird.

Sie erfahren auch, was stattdessen schon alles da ist. Vor allem in Ihnen. Und in Ihrer Partnerschaft.

Lassen Sie sich überraschen.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Dazu müssen Sie aber das Vorwort für Männer, das hier gleich folgt, aber überspringen. Und gleich auf Seite 11 weiterlesen.

Okay, weil Sie neugierig sind, machen Sie das ja sowieso nicht, sondern lesen jetzt gleich das Vorwort, das eigentlich an Männer gerichtet ist.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Vorwort an Männer

Dieser eMail-Kurs ist für Männer und Frauen geschrieben. Aber er hat zwei unterschiedliche Vorworte für beide Geschlechter.

Denn Männer und Frauen unterscheiden sich. Vor allem beim Thema Beziehungen.

- Frauen denken, solange wir über alles in unserer Beziehung reden können, auch über die schwierigen Themen – so lange ist unsere Beziehung in Ordnung.
- Männer denken, wenn wir erst über jede Kleinigkeit reden und diskutieren müssen, dann stimmt doch was nicht mit der Beziehung. Entweder es klappt oder es klappt halt nicht.

Jedenfalls das Gros der Männer denkt so. Aber es gibt eine Splittergruppe von Männern. Die kommt nach der dritten gescheiterten Beziehung auf den verwegenen Gedanken, dass das auch etwas mit ihnen selbst zu tun haben könnte. Also rein theoretisch, nur mal so als Gedanke. Eventuell.

Und reagiert auf ein Buch, was nach „Psycho“ klingt nicht sofort mit *„Ich bin doch nicht krank! Und außerdem – verbiegen lasse ich mich nicht. Ich bin, wie ich bin.“*

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, gehören Sie vermutlich Sie zu dieser Splittergruppe.

Gratuliere!

Für Sie habe ich diesen eMail-Kurs verfasst.



Natürlich nicht in der Art, wie man ein Buch für Frauen schreibt. Mit einfühlsamen Texten, bewegenden Geschichten und klugen Ratschlägen.

Geh mir weg damit.

Männer wollen keine langen psychologischen Erklärungen. Männer wollen ein Projekt. Wie in der Hornbach-Reklame.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Also eine Bauanleitung, die nötigen Werkzeuge und das Material. Und dann geht's los.

Das Material ist schon da. Das ist Ihre Partnerschaft. Mag Ihnen wie ein B-Movie vorkommen, in der Sie irgendeine Komparsenrolle spielen. Oder als Statist gern verwendet werden.



Lust auf ein Remake ?

Gut, das Drehbuch halten Sie schon in Händen. Also den ersten Teil. Bei einem Remake bleibt die Story gleich, auch die Hauptpersonen. Aber einiges muss halt besser gemacht werden.

- Verschiedene Szenen sind langweilig. Schnitt!
- Andere Teile müssen komplett umgeschrieben werden. Neues Skript!
- Manchmal muss man auch einen anderen Ton unterlegen. Neuaufnahme!
- Oder die Kamera-Einstellung stimmte nicht. Wiederholen, besser machen!
- Oder statt eines tragischen Endes wollen Sie als Regisseur ein Happy-end sehen. Dialoge umschreiben!

In einem Remake geht das alles. Interessiert?

Dann brauchen Sie nur noch einen Anfang. Blättern Sie um.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Einleitung: „Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen.“

Das ist unser Ausgangspunkt.

Davon auszugehen, dass Männer und Frauen eigentlich nicht zusammenpassen, ist viel vernünftiger als zu glauben, Männer und Frauen seien füreinander geschaffen. **Denn geht man von Letzterem aus, fallen einem sofort viele Störungen auf.** Unverträglichkeiten. Verhaltensweisen, die nicht zusammenpassen.



Und dann geht es los.

Sie werten die Verhaltensweise Ihres Partners ab – als unvernünftig, sinn- oder hirnlos. Und versuchen dann vielleicht, das dem anderen abzugewöhnen. Ihn zu überzeugen, es doch zu lassen.

Die Ergebnisquote solcher Bemühungen kennen Sie ja.

Gehen Sie doch einfach davon aus, dass Männer und Frauen eigentlich nicht zusammenpassen. So wie beispielsweise auch Chinesen und Deutsche in einigen Punkten nicht harmonieren. Hier eine schöne [grafische Gegenüberstellung](#). Also

- Chinesen schlürfen, schmatzen und rülpsen gern beim Essen, finden es aber komisch, wenn Sie bei Tisch in Ihr Taschentuch schnäuzen.
- Chinesen ehren das Alter und achten Autoritäten, doch Gesetze oder Verkehrsregeln nehmen sie nur als unverbindliche Angebote wahr.
- Als Vegetarier stoßen Sie bei Chinesen auf Kopfschütteln. Kein Wunder, bei einem Volk, das alles verzehrt, was sich bewegt.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Also, Chinesen und Deutsche passen in ihren Ansichten, Einstellungen und alltäglichen Handlungen nicht zusammen. Was tun Sie also, wenn Sie sich doch mit Chinesen gut vertragen wollen? Na?

Richtig. Sie lernen deren Verhaltenscode. Sie versuchen, sich in deren Welt anzupassen. Sie lesen den „*Business-Knigge China*“ und wissen dann, dass es völlig normal ist, sich nach dem Gehalt Ihres Gegenübers zu erkundigen. Wissen aber auch, dass Themen wie Tibet, Menschenrechte oder die Fehler der chinesischen Regierung als grober Fauxpas gelten.

Sie fangen also nicht an, Ihrem chinesischen Geschäftsfreund „gute“ Tischmanieren beizubringen. Oder ihn über die Qualen der Käfighaltung von Hunden zu informieren.

Sie lassen das.

Warum?

Weil Sie die Völkerkundler-Brille aufsetzen!



Als Völkerkundler sind Sie neugierig auf andere Menschen. Vor allem auf die aus anderen Kulturen. Sie wollen diesen nicht Ihre eigene Kultur beibringen. Dann sind Sie ein Kolonialist. Sie wollen dann, dass alle Menschen auf der Welt Tee trinken (wie ein englischer Kolonialist) oder Vollkornbrot zum Frühstück (wie ein deutscher Kolonialist) mögen.

Als Völkerkundler wissen Sie, dass Ihre Sitten und Ansichten nur eine von vielen Millionen sind. Und dass die Verhaltensweisen und Gepflogenheiten anderer Menschen auf der Welt anders sind – aber genauso berechtigt sind. Und genauso gut funktionieren.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Ihre Verhaltensweisen mögen ökologisch korrekter und im Einklang mit der deutschen Verfassung sein oder wahnsinnig viel Wasser oder Geld sparen. **Aber andere Menschen haben andere Werte und andere Prioritäten.** Und das ist völlig in Ordnung so.

So denken jedenfalls Völkerkundler.

Wenn Sie glauben, dass nur Ihre Verhaltensweisen richtig sind und andere Menschen davon überzeugen wollen, sind Sie entweder katholischer Missionar, Sektenguru oder deutscher Politiker. Dann müssen Sie aber ernste Vorwürfe machen, dauernd mit dem Zeigefinger drohen und finstere Katastrophenszenarien entwerfen - oder den anderen milde lächelnd verachten.

Aber im Berufsleben tun Sie das auch nicht. Weil Sie von dem anderen etwas wollen. Geschäfte machen. Und Sie wissen, dass Sie dafür neben einem guten Produkt eine gute Beziehung brauchen.

Mit anderen Worten: Im Berufsleben steigen Sie gar nicht erst auf das hohe Ross der Arroganz, um von dort lauthals Ihre moralisch richtigen Ansichten zu verkündigen. Sondern Sie lernen die Sprache und die Gepflogenheiten Ihres Gegenübers kennen.

Und dann klappt es mit den Chinesen.

Jetzt kommt's.

Das können Sie auch in Ihrer Partnerschaft tun!

Wirklich. Das geht.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Setzen Sie in Ihrer Partnerschaft hin und wieder die Völkerkundler-Brille auf.

Und betrachten Sie Ihre/n Partner/in, als wäre er/ sie ein Alien. Also ein Lebewesen von einer fernen Galaxie, das nur scheinbar Ihre Sprache spricht und irgendwie einem Menschen ähnelt. (Vielleicht kommt Ihnen Ihr Partner ohnehin manchmal so vor. Dann schauen Sie noch mal heimlich in ihren/seinen Pass.)



Und nehmen Sie die Haltung eines Völkerkundlers ein.

Ein Völkerkundler, der ein unbekanntes Volk kennenlernen will, macht keine Vorhaltungen, dass geröstete Ameisen nicht schmecken und will die Eingeborenen überzeugen, dass nur seine Dosen-Leberwurst die richtige Nahrung ist. Ein guter Völkerkundler ist vor allem eins: **n e u g i e e e e e e r i g.**

Wie er selber ist und was er selber für richtig hält, weiß er ja schon. Aber will ja jenen fremden Menschen kennenlernen. Sich vielleicht mit ihm anfreunden. Und das geht nur, wenn er sich für die Ansichten, Einstellungen und Verhaltensweisen des anderen öffnet.

Das können Sie auch in Ihrer Partnerschaft tun

Das ist allerdings gar nicht so leicht. Auch der Völkerkundler muss bisweilen schlucken, wenn ihm gegrillter Walpenis als Köstlichkeit serviert wird. Oder er entdeckt, dass die Schrumpfköpfe am Zaun gar nicht aus Plastik sind.

Also, wie sieht's aus? Wagen Sie ein Experiment mit mir?

Wenn nein, einfach weiterblättern auf Seite 17.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wenn ja, machen Sie Folgendes:

Listen Sie hier zehn Dinge auf, die Sie an Ihrer Partnerin/Ihrem Partner nerven. Vielleicht in der Reihenfolge, das Sie mit dem beginnen, was Sie am meisten nervt.

1.

.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Und jetzt nehmen Sie jeweils eine der Verhaltensweisen, schließen Sie die Augen. Sprechen Sie die Verhaltensweise oder Eigenschaft laut aus und ergänzen Sie sie mit „... *und es ist in Ordnung.*“



„Das soll in Ordnung sein?“

Ja, ich weiß, Völkerkundler zu sein ist manchmal nicht leicht. Vor allem in der Partnerbeziehung. Aber ich mache es Ihnen mal vor. Sie könnten also sagen:

- „*Meine Freundin quatscht stundenlang mit Ihrer Freundin am Telefon – und es ist in Ordnung.*“
- „*Meine Frau will im Restaurant immer von dem probieren, was ich bestellt habe – und es ist in Ordnung.*“
- „*Mein Partner lässt immer seine Kleider auf dem Boden liegen – und es ist in Ordnung.*“
- „*Mein Partner bohrt manchmal in der Nase – und es ist in Ordnung.*“

Beobachten Sie dabei Ihre Gefühle. Das ist wichtig.

Denn beim Kennenlernen der „seltsamen“ Verhaltensweisen eines anderen **geht es nicht darum, dass Sie diese mögen oder gut finden müssen.** Es geht nur darum, sie nicht abzuwerten. Nicht abzuwerten als unnützlich, wertlos, dumm, überflüssig, teuer, schlecht, abartig oder was auch immer. Also als „falsch“.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Denn das sind sie nicht.

Sie sind nur anders. Sie widersprechen nur Ihren Erwartungen, Ihren Gewohnheiten oder Ihren Bedürfnissen. Das ist alles.

Das ist wichtig zu verstehen. Denn hinter Ihrer Abneigung steckt etwas von Ihnen. Dass Ihnen das überhaupt auffällt – und vor allem negativ – hat etwas mit Ihnen zu tun. Und das gilt es, besser kennenzulernen.

Denn, was Sie an Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin stört, müssen Sie ja nicht mögen. Auch nicht stillschweigend hinnehmen. Es wäre nur gut, wenn Sie es nicht gleich vehement abwehren müssen mit Worten wie

- „Wie um alles in der Welt kann man nur ...“
- „Das ist doch völlig idiotisch/sinnlos/krank ...“
- „Soll ich Dir mal sagen, was Dein Problem ist?“
- „Hör endlich auf damit, ...“
- „Wenn das jeder täte, ...“

Denn, was Ihr/e Partner/in tut oder nicht tut – es ist erst einmal in Ordnung. **Dass Sie sich daran stören, hat etwas mit Ihnen zu tun.**

So wie sich eben der Deutsche in China vor gegrilltem Katzenrücken ekelt und gegrillten Schweinebauch für das kulinarisch höherwertige Gericht ansieht. Doch der Unterschied ist nur die jahrzehntelange Gewohnheit. Nichts davon ist besser oder schlechter.

Also, fassen wir zusammen:

„Männer und Frauen passen eigentlich nicht zusammen.“ Aber wenn beide anfangen, den anderen besser kennenzulernen, statt gleich abzuwerten, ist schon viel gewonnen. Denn Sie haben bestimmt auch ein paar Angewohnheiten, bei denen es Ihrem Partner/Ihrer Partnerin schwer fällt, die völkerkundliche Brille aufzubehalten.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

1. Remake

Sind Sie noch da?

Sie wollten doch diesen eMail-Kurs lesen, um einige Szenen Ihrer Ehe zu verändern. Umzuschreiben. Wollen Sie immer noch?

Sie müssen nicht. Ich kenne einen guten Scheidungsanwalt. Mail an mich genügt. Ach so, Sie wollen doch. Prima. Ich bin stolz auf Sie. Machen Sie Folgendes:

1. Remake-Experiment

Nehmen Sie eine Sache aus der Liste der zehn Dinge, die Sie an Ihrer Partnerin nerven. Am besten eine, die Ihnen fast jeden Tag begegnet.

Und setzen **Sie für einen Tag** die Völkerkundler-Brille auf und betrachten Sie das, was Ihre Partnerin tut, auf diese Weise. Neugierig, interessiert, nachdenklich.

Notieren Sie hier, welche Verhaltensweise Sie sich ausgesucht haben.

„Ich werde es einen Tag wie ein Völkerkundler betrachten, wenn meine Partnerin mein Partner wieder

.....

.....

.....

.....



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Durchatmen. Sie leben noch.

Wie fühlen Sie sich? Das ist wichtig, dass Sie wahrnehmen, was allein das Lesen dieses Experiments bei Ihnen auslöst. Denn dabei können Sie einiges über sich selbst kennenlernen.

Über Ihre Erwartungen, Ihre Wünsche, Ihre Bedürfnisse, Ihre Werte.

Sie erinnern sich? Werte sind nie absolut. Werte ändern sich. Ihre Werte dürfen das auch.

So ungefähr ist der ganze eMail-Kurs aufgebaut.

Gefällt Ihnen der Stil? Ich finde, es gibt schon genug ernste, mahnende und sogar wissenschaftliche Beziehungsratgeber mit vielen tollen Tipps.

Aber Menschen ändern sich nicht gerne. Vor allem nicht, wenn Sie mal belehrt. Selbst wenn das richtig ist, was gesagt oder geschrieben wird.

Aus meiner Meinung kann man Menschen nur einladen, etwas zu ändern. Und dabei machen es Humor und eine bildhafte Sprache zumindest etwas leichter.

Haben Sie Lust, sich noch etwas mit Ihrer Partnerschaft zu beschäftigen?

Okay, ziehen Sie sich einen Stuhl heran. Oder legen Sie sich auf die Couch und balancieren Sie Ihren Laptop auf Ihrem Bauch. Oder gehen Sie in Ihr Lieblingscafé. Dieser eMail-Kurs wird immer mal ungemütlich werden. Da ist es gut, wenn Sie wenigstens einen schönen Platz haben, an dem Sie sich wohlfühlen.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Fragen für ein Remake Ihrer Beziehung:



Neuverfilmungen von bereits existierenden Filmen nennt man, wie gesagt, Remakes.

Remakes ändern die Geschichte des Originals meist etwas ab und modernisieren sie. Die Abänderungen gehen teilweise so weit, dass nur noch die Grundstruktur der Geschichte des Originals erhalten bleibt.

Wenn man das Remake eines Films plant, schaut sich man erst mal das Original an.

- Wie geht die Geschichte los?
- Welche Teile sollen unbedingt bleiben?
- Wo fängt die Sache an, schief zu laufen?
- Hat man für die Figuren die falschen Leute ausgesucht?
- Welche Szenen müssen unbedingt neu geschrieben werden?
- Wie soll die Geschichte ausgehen?

Aus einem langweiligen Drehbuch, das mit den falschen Darstellern besetzt wurde und das lieblos produziert wurde, kann der beste Regisseur kein Meisterwerk machen.

Aber wenn der größte Teil des Films brauchbar ist und nur einige Szenen verändert werden müssen und man mit Liebe und Herzblut an die Sache herangeht – dann ist vieles möglich.

Also, gehen wir's an.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Beziehung. Um rauszukriegen, ob sich ein Remake lohnt – und was Sie dafür tun müssen.

Wollen Sie?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Dann beantworten Sie die folgenden Fragen. Drucken Sie sich die nächsten Seiten aus und machen Sie es handschriftlich.

Das Schreiben ist wichtig. Einmal weil Sie sich dann präziser ausdrücken. Zum anderen brauchen Sie Ihre Antworten für einen späteren Abschnitt in diesem eMail-Kurs.

Wie haben Sie Ihre/n Partner/in kennengelernt?

Was gefiel Ihnen an ihr/ihm?

Was war speziell an ihr/ihm?

Was war Ihr erster Eindruck?

Wie haben Sie gefühlt, wenn Sie anfangs mit ihr/ihm zusammen waren?

Was hatten Sie damals an gemeinsamen Interessen?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Worüber haben Sie gesprochen?

Wenn der Platz nicht ausreicht, nehmen Sie die Rückseite oder was anderes.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wie haben Sie sich füreinander entschieden?

Wann und warum sind Sie zusammen gezogen?

Was gefiel Ihnen damals an Ihrer Partnerin/Ihrem Partner?

Wie war das erste gemeinsame Jahr?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wie haben Sie beschlossen zu heiraten oder zusammenzuziehen?

Wie lange kannten Sie sich davor?

Wer hat es vorgeschlagen?

Welche Gefühle hatten Sie bezüglich Hochzeit/Zusammenziehen?

War die Entscheidung schwierig? Waren Sie verliebt?

Hatten Sie eine Hochzeitsreise? Wie haben Sie die erlebt?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wie war das erste Jahr nach der Heirat/dem Zusammenziehen?

Mussten Sie sich sehr umstellen?

Was war fremd oder schwierig am Anfang?

Was gefiel Ihnen besonders gut in dieser Zeit?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wie war es für Sie, als Sie Eltern wurden?

Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Was wurde weniger, was wurde mehr?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Was waren Ihre glücklichsten Zeiten als Paar?

Was daran war so besonders für Sie?

Wann hat sich das geändert?

Wodurch?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Viele Beziehungen erleben Höhen und Tiefen.

Wie war das bei Ihnen?

Wodurch entstanden die Höhen und die Tiefen?

Wie haben Sie die überwunden?

Was wirkt heute noch nach?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Haben Sie früher Dinge erlebt, die Ihnen beiden Spaß gemacht haben?

Was war das alles?

Wann haben Sie damit aufgehört?

Warum?



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Wie fühlen Sie sich nach der Beantwortung der Fragen?

Welche der Fragen hat Sie am meisten beschäftigt oder berührt?

Eine der zuverlässigsten Indikatoren für eine funktionierende Partnerschaft ist die Art und Weise, wie Sie als Paar Ihre Vergangenheit sehen. Denn in der Anfangszeit ist die Anziehungskraft beider Partner meist am größten.

In der Anfangszeit sehen Sie im Anderen den einzigen Menschen, mit dem Sie Ihr Leben teilen wollen. Und beide schmieden Pläne für eine gemeinsame Zukunft. Erleben eine gemeinsame Vision, was zwischen Ihnen beiden möglich ist.

Diese gemeinsame positive Vergangenheit ist eine starke Ressource für die Gegenwart.

Jetzt haben Sie einen ersten Eindruck von diesem eMail-Kurs.

Wollen Sie mal schauen, was die anderen neun Lektionen bringen?

Blättern Sie um.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Hier das Inhaltsverzeichnis:

Ziemlich beste Partner

Wie Sie Ihre Partnerschaft in 9 Wochen

- a) vor der Trennung retten
- b) oder entscheidend verbessern

1. Anzeichen für Probleme in Ihrer Partnerschaft

Die häufigsten Kommunikationsfehler

- Unsanfter Gesprächsbeginn
- Die 5 apokalyptischen Reiter
- Wie gut kennen Sie die Welt Ihres Partners?

2. Der Einfluss Ihrer Herkunftsfamilien

Welche dieser Hypothesen bringen Sie mit?

- Übernommene Einstellungen von zuhause
- Die Rolle der Geschwisterposition
- Genauso machen oder gerade anders



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

3. Entdecken Sie, was hinter Ihren Streitigkeiten steckt.

Wie Interesse und Abhängigkeit Ihre Beziehung stärken.

- Nicht zuwenden, sondern hinwenden
- Zuhören, anstatt Probleme lösen

4. Kinder und Partnerschaft

Wenn aus zwei plötzlich drei werden.

- Ein Kind ändert alles
- Die ersten zwei Jahre sind am schlimmsten
- Wie man ein Paar bleibt

5. Fremdgehen und Affären

Was tun, wenn es passiert ist?

- Anzeichen und Alarmsignale für Gefährdung
- Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Sprechen, Fühlen und Verzeihen



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

6. Erwachsen sein, heißt Ablösung von den Eltern

Weder anpassen noch rebellieren, sondern sein Eigenes leben.

- Warum Ablösung so wichtig ist
- Ist Ihr Partner ein Muttersohn?
- Frieden mit dem Vater schließen

7. Konkrete Hilfen für Paare

Wie Sie schwierige Situation und Konflikte entschärfen

- Was langjährige Paare anders machen
- Warum Rettungsversuche wichtig sind
- Was Frauen wissen müssen

8. Zwei häufige Paarprobleme

Wer ist hier normal und wer nicht?

- Sind Sie introvertiert oder extrovertiert?
- Wenn einer mehr liebt als der andere



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

9. Was in die Jahre kommt, braucht Pflege

Und Zeit und Aufmerksamkeit.

- Woran Partnerschaften häufig scheitern
- Sind Sie ein Maximierer oder ein Begnügter
- Rückblick auf 10 Wochen und Ausblick

So, das ist die Übersicht für Ihr 9-Wochen-Remake.

Vielleicht betrifft Sie im Moment nicht jedes Thema des eMail-Kurses. Weil noch niemand fremdgegangen ist in Ihrer Beziehung. Oder weil Sie noch keine Kinder haben. Aber Sie wissen ja, was noch nicht ist ...

Aber mindestens zwei Drittel des eMail-Kurses wird auch Sie interessieren, weil es Themen sind, mit denen jedes Paar früher oder später zu ringen hat.

Ja, jetzt brauchen Sie nur noch zu bestellen.

Aber ich warne Sie!

Der eMail-Kurs wird kein Spaziergang. Das Remake Ihrer Beziehung wird Sie eine ganze Menge kosten. Die 24 oder 29 Euro für den Kurs sind da noch am leichtesten zu verschmerzen.

Je nachdem wie lang Ihre Beziehung schon dauert und je nachdem wie viele miese Dialoge, überflüssige Kampfszenen oder stinklangweilige Szenen drin sind, umso umfangreicher wird Ihr Remake wohl werden.

Aber keine Bange.



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Sie haben ja Zeit. Einen zwanzig Jahre alten Film müssen Sie nicht in zwei Tagen umschreiben.

Und Sie haben ja mich. Ich arbeite seit dreißig Jahren als Paartherapeut. Es würde mich jetzt wundern, wenn Sie mich mit einer Sache noch überraschen.

Also, was wird es Sie kosten, das Remake Ihrer Beziehung?

1. Ihren Glauben, dass Sie immer Recht haben.
2. Einige Ihrer beziehungsschädlichen Verhaltensweisen
3. Etwas Mut, wieder Ihr Herz zu öffnen.

Klingt ganz schön bedrohlich, stimmt's?

Sie haben völlig recht. Älter werden und/oder eine gute Beziehung führen ist nichts für Feiglinge.

Aber wenn Sie bis hierher gelesen haben, können Sie kein Feigling sein.

Wissen Sie was? Bestellen Sie jetzt einfach den ganzen Kurs. Das Einleitungskapitel haben Sie gerade gelesen. Und wenn es Ihnen mit den folgenden Lektionen doch zu riskant wird – **Sie haben ja eine 100-Prozent-Garantie.**



Sie schreiben mir einfach eine Mail mit folgendem Satz: „*Statt des Remakes will ich lieber mein B-Movie behalten*“ und Sie bekommen den vollen Kaufpreis zurück. Jederzeit. Also auf Lebenszeit. Ihre und meine (ich bin aber schon 64.)



1. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Ein paar Worte zum Organisatorischen.

Wenn Sie Ihren eMail-Kurs bestellt haben, können Sie die nächste Lektion sofort herunterladen. Der Downloadlink erscheint direkt danach, wenn Sie den Bezahlvorgang abgeschlossen haben. Alle weiteren Lektionen bekommen Sie dann jeweils nach einer Woche automatisch per eMail zugesandt.

Den eMail-Kurs „Ziemlich beste Freunde“ gibt es in zwei Ausgaben:

	Standard-Version	Premium-Version
9 Lektionen innerhalb von 9 Wochen als PDF zum Lesen und Bearbeiten der Aufgaben. Die erste sofort nach Kauf.	☒	☒
Alle Lektionen als MP3-Datei zum einfachen Herunterladen und Hören auf MP3-Player, CD oder am PC		☒
Alle Lektionen als eBook von ca. 280 Seiten am Ende des Kurses.	--	☒
Kosten	24,00 €	29,00 €



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"

Jede Lektion enthält ein oder zwei Remake-Aufgaben. Die sollten Sie machen. Denn das Lesen ist zwar vermutlich auch schon für Sie aufschlussreich. Aber es verändert noch nichts an Ihrer Partnerschaft. Wenn Sie das Kamasutra nur lesen, ändert das auch noch nichts an Ihrem Sexualleben. Sie müssen es ausprobieren (ich meine jetzt die Remake-Aufgaben).

Welche Version soll ich wählen?

80 Prozent der Käufer wählen die Premium-Version. Vor allem wegen den darin enthaltenen Audio-Dateien. Ich habe jede Lektion im MP3-Format aufgenommen. So können Sie sich diese ganz einfach auf Ihren PC, Ihren MP3-Player oder Ihr Smartphone laden und die Lektionen nochmal anhören.

Beim Autofahren, beim Joggen, Spaziergehen oder wann auch immer.

Das verstärkt meistens die Wirkung, da durch das Hören sich das Gelesene noch mal vertieft.

SIE GEHEN KEIN RISIKO EIN.

Denn Sie bekommen für diesen eMail-Kurs meine „**GARANTIE OHNE WENN UND ABER**“.

Viele Feedbacks zu meinen vier Kursen zeigen den großen praktischen Nutzen eines eMail-Kurses gegenüber einem Buch. Doch Sie sollen auch 100% zufrieden sein. Deshalb bekommen Sie dafür meine „**Garantie ohne Wenn und Aber**“:



Sollten Sie mit dem Email-Kurs nicht zu 100% zufrieden sein, können Sie ihn behalten und erhalten den vollen Kaufpreis zurück.



1. Lektion des eMail-Kurses „Ziemlich beste Partner“

Jederzeit.

Zusätzlich für Ihre Mühe erhalten Sie noch mein Ebook über „Beziehungen“ im Wert von 9,90 Euro. Das schicke ich Ihnen gratis per Email. Kein Kleingedrucktes. Keine Diskussion. Kein Wenn und Aber.

Hier können Sie den
eMail-Kurs „Ziemlich beste Partner“ bestellen.

Wenn Sie zu dem eMail-Kurs noch eine Frage haben oder sollten Probleme beim Bestellvorgang auftreten, schreiben Sie mir bitte eine kurze [eMail](#). Ich kümmere mich dann sofort darum.

Und jetzt wünsche ich Ihnen alles Gute für Ihre Partnerschaft:
Werden Sie „Ziemlich beste Partner!“

Natürlich auch ohne meinen eMail-Kurs. Mir wäre natürlich lieber mit.



Herzlichst



1. Lektion des eMail-Kurses "Ziemlich beste Partner"
