

Wie Sie Ziele setzen, die Sie auch erreichen

Vermutlich haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass Neujahrsziele nicht lange aktuell sind, sondern schnell Opfer des gewöhnlichen Alltags werden. Das kann zum einen daran liegen, dass Sie sich zu viel vornehmen, wahrscheinlicher aber ist, dass Sie unkonkret bleiben und sich keine Gedanken machen, auf welchem Weg Sie diese Ziele erreichen können.

Angenommen, Sie haben in Ihrem Jahresrückblick folgendes Thema erkannt, die Sie in der nächsten Zukunft bearbeiten wollen:

Unsere Beziehung läuft Gefahr, auseinanderzudriften, wenn wir nichts tun.

Sie könnten jetzt natürlich sehr unspezifisch das „Ziel“ daraus formulieren:

Ich will an unserer Beziehung arbeiten...

Merken Sie etwas? Eine solche Formulierung ist viel zu vage. Und vor allem liegt in ihr kein Handlungsansatz. Denn nur, wenn Sie eine konkrete Vorstellung davon haben, welche Schritte notwendig sind, werden Sie losgehen. Was könnten Sie tun, um zum Ziel zu gelangen? Was genau könnten Sie tun?

1. Vorab die Frage: Woran werden Sie erkennen, dass Ihre Beziehung sich verbessert hat?

Unternehmen Sie wieder mehr zusammen? Sind Sie besser in Kontakt, sprechen Sie mehr miteinander? Kennen Sie die Wünsche und Sorgen Ihres Partners/Ihrer Partnerin? Sind Sie dem Trott entkommen? Spüren Sie wieder das Feuer der Leidenschaft? Finden Sie Anregungen in der gemeinsam verbrachten Zeit?

2. Sammeln Sie Ideen – Wie könnten Sie Ihre Beziehung beleben und erneuern?

- Aufgreifen, was in der Anfangsphase Ihrer Beziehung Spaß gemacht hat
- Feste Zeiten für ein Zusammensein gemeinsam definieren (ein Abend in der Woche, eine Kurzreise ohne Kinder...)
- Rituale entwickeln (für die Gestaltung des Wochenendes, ein Wellnessstag im eigenen Badezimmer, ein festliches Essen...)
- gemeinsam ein neues Hobby erlernen
- Körperliche Nähe erleben durch Kuscheln, Streicheln, Massieren, ohne dass es zum Sex kommt

- sich gegenseitig überraschen
- ein Wunschgefäß anlegen (jeder schreibt seine Wünsche an gemeinsame Zeit auf, an einem bestimmten Tag wird ein Wunsch gezogen und umgesetzt)
- Sich gegenseitig Wünsche, Sorgen, Bedürfnisse erzählen, wobei der andere einfach nur zuhört und nicht sofort Vorschläge unterbreitet oder die Gegenrede eröffnet
- kleine Liebesbotschaften zustecken oder zuschicken
- Kleine Hilfsbereitschaften im Alltag, ohne dass Sie darum gebeten werden

Da es um Ihre Beziehung geht, lässt sich das nicht im Alleingang erreichen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Ihre Pläne und Wünsche und ergänzen Sie die Liste mit seinen/ ihren Vorschlägen.

2. Eine Idee aufgreifen und umsetzen

Je nachdem, welche Aspekte Ihnen in der Beziehung die wichtigsten sind, werden Sie nun die Ideen aufgreifen, von denen Sie denken, dass sie eine Verbesserung möglich machen. Probieren Sie aus. Nicht immer landen Sie einen Treffer. Das macht nichts. Sie haben ja noch eine ganze Liste an Möglichkeiten.

Da Sie sich nun intensiv mit der Frage auseinandergesetzt haben, wie Sie Ihre Beziehung verbessern können, werden Sie im Alltag sicher weitere Ansatzpunkte entdecken. Greifen Sie sie auf.

Und eines ist sicher: In dem Augenblick, in dem Sie über eine lebendige Beziehung nachdenken, werden Sie positive Veränderungen schneller wahrnehmen und sich nicht an dem reiben, was nicht funktioniert.

Viel Erfolg.

