



Paarberaterin Claudia Reisenbauer verrät das Rezept für eine glückliche Beziehung: Sich Zeit nehmen, echtes Interesse am anderen, aber auch genügend Zeit für sich selbst

Jahreszeiten der Liebe

Haben Sie schon einmal von der 365:10-Regel gehört? Sie kann Ihrer Liebe dabei helfen, selbst strapaziöse Übergangszeiten zu überdauern. **Daniel Polsinger**

Seit acht Jahren ist Claudia Reisenbauer als Psychotherapeutin sowie Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Wolfsberg tätig. Aus ihrem Erfahrungsschatz weiß sie: „Wenn sich ein Paar zu einer Therapie entschließt, ist es oft schon zu spät.“ Damit es nicht soweit kommt, ist Beziehungsarbeit gefragt.

Krisenzeit. „Stellt man sich eine Liebesbeziehung als Jahr vor, sind es besonders die Übergangsphasen, in denen man Gefahr läuft, in eine Krise zu schlittern“, so Reisinger. Der Übergang vom Frühling in den Sommer – also von der Verliebtheits-Phase in die Familien- bzw. Alltagsphase – ist dabei eine der kritischsten Zeiten. Nach einer gewissen Zeit des Kennenlernens beschließt das Paar, den Alltag zusammen zu verbringen. Noch heikler wird die Situation, wenn Kinder auf dem Weg sind

oder ein Eigenheim gebaut werden soll: „Romantische Vorstellungen werden von der Realität eingeholt. Zusätzlich zur Partnerrolle muss man auch noch die Mutter- bzw. Vaterrolle übernehmen“, erklärt die Expertin. Die traute Zweisamkeit rückt immer weiter in den Hintergrund.

Zehn Tage. Eine einfache Methode, sich trotzdem nicht aus den Augen zu verlieren, ist die 365:10-Regel: „Verbringen Sie über das Jahr verteilt mindestens zehn Tage bzw. Abende gemeinsam mit Ihrem Partner ohne Kinder und tragen Sie sich diese Tage in Ihren Kalender ein, wie Sie das auch mit allen anderen wichtigen Terminen tun“, rät Reisinger. Obwohl zehn Tage pro Jahr nicht gerade viel erscheinen, werden Sie bemerken, dass dieses Vorhaben aufgrund beruflicher und familiärer Erfordernisse gar nicht so leicht umzusetzen ist.



Lass Blumen sprechen

- BY ANNA MARIA -



Anna Maria Riegler
Geschäftsführerin

A.M. Floristik Handels GmbH
Pernhartweg 1A
A-9400 Wolfsberg/Reding

Tel.: +43 4352 3144
Mobil: +43 664 4633828
Mail: office@lassblumensprechen.at
www.lassblumensprechen.at

14. Februar
Valentinstag

Gerne binden wir farbenfrohe
Blumensträuße oder liebevoll
gestaltete Arrangements für Ihre
Liebsten.