



Der große Beziehungs-Check

Was wissen Sie wirklich über ihn

Lieblingsbuch, Karrierepläne oder sexuelle Wünsche: Wissen Sie, was Ihren Partner bewegt? 50 Fragen, mit denen Sie herausfinden, wie nah Sie sich sind

Klar kenne ich meinen Mann. In- und auswendig. Ich könnte über die Eigenheiten seiner Kollegen referieren oder launige Anekdoten aus seiner Kindheit zum Besten geben. Ich wäre in der Lage, ihm ein Hemd zu kaufen, das ihm nicht nur passt, sondern auch noch gefällt. Und weiß mittlerweile genau, wo ich ihn berühren muss, damit er die Zeitung zur Seite legt. Aber manchmal – zum Glück sehr selten – gibt es Momente, in denen er mir irgendwie fremd erscheint. Noch fremder als an diesem Abend, an dem er in mein Leben trat und begann, seines vor mir auszubreiten. Damals

redeten wir die Nächte durch, bombardierten den anderen mit Fragen, feierten jede gemeinsame Vorliebe als Seelenverwandtschaft.

„Wir werden einander vertraut, indem wir uns offenbaren – immer nach dem Gesetz der Gegenseitigkeit“, sagt Christian Thiel, Paarberater (die-liebe-bleibt.de) und Autor von „Was glückliche Paare richtig machen“ (Campus, 19,90 Euro). In diesen ersten Wochen formt sich ein Bild. Erst ganz grob: sensibel, Familienmensch, mag Katzen und Britpop. Dann kommen nach und nach Konturen und Feinheiten hinzu. „An dieser Charakterstudie orientieren wir uns über Jahre hinweg“, meint Thiel. Dass sie im Hormonrausch entstand? Von der Erinnerung im Nachhinein verklärt wird? Oder sich Menschen mit der Zeit verändern? Spielt alles keine Rolle.

„Das hätte ich echt nie von dir gedacht! So kenne ich dich gar nicht!“, höre ich mich sagen, wenn er zum Beispiel kurz entschlossen und allein eine Trekkingreise in den

Himalaja plant oder nach einem Streit mit seinem Chef einfach so den Job hinschmeißt. Und ich feststellen muss: Der Mann verhält sich ganz anders als erwartet. Entspricht eben nicht dieser Vorstellung, die ich mir von ihm gemacht habe. Das kann enttäuschend sein, weil man sich von einer vertrauten Illusion verabschieden muss. „Mit den Jahren schleift sich Routine ein“, meint Thiel. „Das Interesse am Partner lässt nach, und die Gespräche drehen sich überwiegend um Probleme.“

Kommt mir irgendwie bekannt vor: Das Paarsein verkrümelt sich klammheimlich im Laufe der Jahre. Ganz nebenbei rutscht es zwischen Vertrautheit und Gewohnheit, so wie die Chipsbrösel in die Ritzen der Wohnzimmercouch. Was tun? „Es geht nicht darum, etwas zu tun“, sagt Paarberater Christian Thiel. „Im Gegenteil: Die gemeinsame Zeit mit Unternehmungen vollzustopfen hält einen davon ab, sich miteinander zu beschäftigen.“ Reden also. Aber diesmal nicht nur über den Wochenendeinkauf oder die Wäsche. Auch nicht über die üblichen Problemthemen. Reden miteinander heißt reden übereinander. Den anderen verstehen und begreifen, wer er ist. Nicht weil man dann Konflikte vermeidet oder beim Streiten die besseren Karten hat. Sondern weil man leichter Kompromisse findet, mit denen beide leben können.



Tut jeder Beziehung gut: Neues probieren!

„Wenn Paare überraschend merken, dass sie den anderen vielleicht doch nicht so gut kennen, wie sie geglaubt haben, ist das immer eine Chance, einander wieder näherzukommen“, sagt Thiel. Findet man an dem Menschen, der einem so transparent schien wie kein anderer, auf einmal neue Seiten, macht das neugierig. Schließlich hat jeder eine emotio-

nale Landkarte im Kopf, die Paartherapeuten als „Love Map“ bezeichnen und auf der das gesamte Wissen über den anderen gespeichert ist. Wer sich zurechtfinden will in der Beziehung, muss sie aktualisieren, sich das Gebiet präzise erschließen. Je mehr Gespräche man führt, je mehr man sich darauf einlässt, den anderen zu entdecken, umso weniger weiße Flecken weist sie auf. So ähnlich wie bei einem Stadtplan. Ein schlüssiger Vergleich übrigens – der Männer eher überzeugt als ein schnödes „Schatz, lass uns reden!“.

Kerstin Schmied

„Seit wann magst du Ananas?“ Wenn man merkt: „Du bist ganz anders, als ich dachte“, *ist das eine Chance, sich als Paar wieder neu zu entdecken*

Wie gut kennen Sie Ihren Partner?

Diese 50 Fragen bringen verblüffende Erkenntnisse

Hilfestellung: Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie Fragen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, mit Ihrem Partner ganz unkompliziert ins Gespräch zu kommen und einander neu zu entdecken. Gehen Sie die Blöcke zunächst für sich allein durch. Wenn Sie mögen, können Sie sich Stichworte notieren. Anschließend bitten Sie Ihren Liebsten, dass auch er Sie entsprechend einschätzt (nicht davon irritieren lassen, dass die Fragen in der männlichen Form gehalten sind). Dann können Sie überprüfen, ob sich seine Antworten mit Ihrer Version decken und umgekehrt. Haken Sie die Fragen aber nicht nacheinander ab, sondern nehmen Sie sich erst einmal nur einen Themenblock vor.

Timing: Wenn sie über ihre Gefühle sprechen sollen, fühlen sich Männer schnell ins Verhör genommen. Am liebsten reden sie, wenn sie nebenher zu tun haben und sie ihrer Partnerin nicht gegenüber sitzen – beispielsweise beim Spaziergang, Abwasch oder Autofahren. Überlegen Sie einfach, in welchen Situationen Sie bisher die besten Gespräche geführt haben.

Moderation: Da sich Unterhaltungen im Alltag meistens um Probleme drehen, sind wir automatisch darauf aus, schnell Lösungsvorschläge zu präsentieren. In diesem Fall ist das aber kontraproduktiv fürs Gesprächsklima. Verzichten Sie also auf Kritik, Vorwürfe und gut gemeinte Ratschläge.

Partnerschaft & Zusammenleben

- Wie detailliert können Sie beschreiben, was er gestern den Tag über gemacht hat?
- Wer von Ihnen investiert seiner Meinung nach mehr Gefühle in die Beziehung?
- Was würde er Ihnen gern beibringen?
- Welche drei Eigenschaften schätzt er an Ihnen besonders?
- Worin unterscheiden Sie sich am meisten von seinen Exfreundinnen?
- Gefällt es ihm, wenn Sie ihn z. B. mit Einkäufen oder Urlaubsplänen überraschen?
- Wie viel Nähe bzw. Freiheit braucht er?
- Welches Opfer wäre er nicht bereit für die Liebe zu bringen?
- Was hat ihm an Ihnen bei Ihrem ersten Treffen besonders gefallen?
- Wofür liebt er Sie heute am meisten?

Liebe & Sex

- Wie denkt er prinzipiell über die eine große Liebe?
- Welche Ihrer Gesten sieht er als Liebesbeweis?
- Gibt es ein Paar, dessen Beziehung er bewundert?
- Mit wie vielen Frauen hat er vor Ihnen geschlafen?
- Was war in der Liebe seine größte Enttäuschung?
- Wie viele Tage ohne Sex sind ihm zu viel?
- War er Ihretwegen schon mal richtig eifersüchtig?
- Ist er bei einer anderen schon mal in Versuchung geraten?
- Kennen Sie seine sexuellen Fantasien?
- Gefällt es ihm besser, wenn Sie ihn verführen – oder verführt er lieber selbst?

Schmerzempfindliche Zähne?

Ob im Büro oder zu Hause:

Anna trinkt am liebsten kaltes Wasser. Dabei spürt sie manchmal einen ziehenden Schmerz. Deshalb haben wir sie gebeten, elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ an ihren schmerzempfindlichen Zähnen einzumassieren. Gleich danach baten wir sie, eiskaltes Wasser zu trinken. Das Ergebnis: Anna genießt sofortige* Schmerzlinderung. Und durch zweimal tägliches Zähneputzen bekommt sie lang anhaltenden Schutz.

„Das wirkt innerhalb von Sekunden.“



*Durch direktes Auftragen mit der Fingerspitze für 1 Minute, einmal pro Woche oder seltener.



GABA Beratungsservice: 0800 8856351

montags bis freitags 9.00 bis 17.00 Uhr

elmexSENSITIVEPROFESSIONAL.de

elmex SENSITIVE PROFESSIONAL™

Job & Talent

- Auf welche seiner Charaktereigenschaften ist er besonders stolz?
- Was würde er machen, wenn er eine Million Euro gewinnen würde?
- Was hat er schon mal für Geld getan – und bereut es heute?
- Was könnte er aktuell am meisten gebrauchen: Ausdauer, Ruhe, Mut, Fantasie?
- Welcher Moment war für ihn der peinlichste seines Lebens?
- Würde es ihm etwas ausmachen, wenn Sie mehr verdienen würden als er?
- Hat er im Job schon einmal Grenzen überschritten?
- Wie wohl fühlt er sich bei seiner Arbeit und mit seinen Kollegen?
- In welcher Situation hat er sich als Versager gefühlt?
- Was würde er für seinen absoluten Traumjob in Kauf nehmen?

Freunde & Familie

- Was hat er von seinem Vater in Bezug auf Männer gelernt?
- Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten seiner Mutter vermisst er bei Ihnen?
- Über welches Geschenk hat er sich als Kind am meisten gefreut?
- Gibt es eine Person, die er aus den Augen verloren hat und an die er noch denkt?
- Mit wem würde er reden, wenn Sie beide ernsthafte Probleme hätten?
- Welche Rolle hatte er in seiner Schulklasse?
- Gibt es ein Ereignis, das ihm in seiner Kindheit heftig zugesetzt hat?
- Wann und in wen hat er sich zum ersten Mal richtig verliebt?
- Welchen Freund oder welches Familienmitglied sieht er als Vorbild?
- Wurde er schon einmal von einem Menschen schwer enttäuscht?

klick

DENKEN SIE IN ROLLEN?
TEST: www.freundin.de/liebe



Gemeinsam
lachen: Dafür
muss man
den anderen
wirklich kennen

Wünsche & Träume

- Wo sieht er sich in 10 Jahren – im besten und im schlechtesten Fall?
- Welche Werte sind ihm besonders wichtig?
- Was würde er gern an seinem Körper verändern?
- Welcher Herausforderung will er sich als Nächstes stellen?
- Welches Buch oder welcher Film hat ihn nachhaltig beeindruckt?
- Was macht ihm Angst, was wäre für ihn die größte Katastrophe?
- Welches Verhältnis hat er zu Glauben und Religion?
- Welchen Traum will er sich unbedingt erfüllen?
- Wenn morgen sein letzter Tag auf Erden wäre – wie würde er ihn wohl verbringen?
- Welche Vorstellung hat er von einem Leben nach dem Tod?

Ändern Sie Ihren Kurs bei Haarausfall*.

Mit Priorin® Vertrauen Sie Priorin® auf Ihrem Weg zu kraftvollem Haar. Mit seinem wertvollen Mikronährstoff-Komplex aus Hirseextrakt, Vitamin B₅ und dem natürlichen Haarbaustein Cystin fördert es wieder das gesunde Haarwachstum und ist auch bei längerer Einnahme gut verträglich. Es stärkt die Haarwurzel von innen und hilft so gegen Haarausfall*. Ohne Umwege.

Macht Haare stark. Von innen.



Nr.1
in Ihrer
Apotheke**

* Bei hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall der Frau mit wissenschaftlich belegter Wirksamkeit (Studie: W. Gehring et al., Zeitschrift für Hautkrankheiten, H+G 7/8 (75) 419–423 (2000)). ** IMS Health, meistverkauftes Mittel gegen Haarausfall, Absatz 2010.



Priorin® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Priorin® ist zur diätetischen Behandlung von hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen (androgenetische Alopezie) bestimmt. Aufgrund der besonderen Ernährungsanforderungen im speziellen Anwendungsgebiet von Priorin® ist der Gehalt an Pantothenäure erhöht. Für ergänzende bilanzierte Diäten schreibt der Gesetzgeber den folgenden wichtigen Hinweis vor: Priorin® ist als ergänzende bilanzierte Diät unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden. Dieser Hinweis soll dem Verbraucher vor Augen führen, dass es sich um ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke handelt. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Stand: Januar 2007. www.priorin.de