
LOVE LIFE · PAAR- UND SEXUALTHERAPIE

Zehn Mikrogewohnheiten

Kleine Handlungen, die eure Beziehung tragen. Keine davon dauert länger als eine Minute.



LOVE LIFE

— *by Gwen & Oli* —

Paar- und Sexualtherapie

Warum Kleines mehr trägt als Großes

Paare, die zusammenbleiben, tun selten Großes. Sie tun Kleines — und zwar zuverlässig. Die Paarforschung von John und Julie Gottman zeigt seit Jahrzehnten dasselbe Muster: Nicht die seltenen Höhepunkte halten eine Beziehung, sondern die Summe gewöhnlicher Momente.

Wir nennen sie Mikrogewohnheiten. Sie wirken nicht, weil sie besonders sind, sondern weil ihr sie jeden Tag schafft. Nehmt euch nicht alle zehn vor. Nehmt euch eine.

EINS

Begrüßt euch richtig

Morgens, oder wenn ihr euch nach Stunden wiederseht: Haltet kurz inne, statt im Vorbeigehen weiterzureden. Zwanzig Sekunden Umarmung setzen den Ton für die nächsten Stunden.

PROBIERT ES SO

- Umarmt euch, bis ihr beide ausatmet
- Schaut euch dabei kurz an
- Sagt einen Satz darüber, worauf ihr euch heute freut

ZWEI

Verabschiedet euch bewusst

Die meisten Abschiede passieren zwischen Tür und Angel. Ein bewusster Abschied dauert fünfzehn Sekunden und verändert, wie ihr aneinander denkt, während ihr getrennt seid.

PROBIERT ES SO

- Ein Kuss, kein Zuruf aus dem Flur
- Eine Umarmung
- „Ich freu mich auf heute Abend“

DREI

Stellt eine offene Frage

„Wie war dein Tag?“ ist ein guter Anfang — aber nur, wenn ihr die Antwort wirklich hören wollt. Gottman nennt das Pflege der Love Map: die innere Landkarte vom Leben des anderen, die veraltet, wenn niemand sie aktualisiert.

PROBIERT ES SO

- „Was hat dich heute zum Lächeln gebracht?“
- „Was war heute schwierig?“
- „Was geht dir gerade oft durch den Kopf?“

VIER

Zeigt Dankbarkeit

Wertschätzung ist das Gegengift zu Verachtung — dem stärksten Trennungsindikator der Paarforschung. Aber konkret schlägt allgemein. „Du bist toll“ verpufft, weil es nichts benennt.

PROBIERT ES SO

- „Danke, dass du den Anruf übernommen hast“
- „Du hast die Wäsche zusammengelegt, das habe ich gesehen“
- „Danke, dass du mich heute zum Lachen gebracht hast“

FÜNF

Meldet euch tagsüber

Eine kurze Nachricht sagt: Ich denke an dich, auch wenn du nicht vor mir stehst. Es geht nicht um ständigen Kontakt, sondern um einen bewussten Moment.

PROBIERT ES SO

- „Ich denke an dich“
- „Viel Erfolg gleich“
- „Ich freu mich auf später“

SECHS

Repariert schnell

Konflikte lassen sich nicht vermeiden. Entscheidend ist, wie lange sie nachhallen. Gottman nennt es Repair Attempt — jeder Versuch, die Spannung zu senken. Glückliche Paare machen sie früh, unglückliche überhören sie.

PROBIERT ES SO

- „Ich verstehe, warum dich das getroffen hat“
- „Können wir nochmal von vorn anfangen?“
- „Es tut mir leid“
- „Hilf mir, das zu verstehen“

SIEBEN

Der Sechs-Sekunden-Kuss

Ein Kuss zur Begrüßung dauert meist unter zwei Sekunden. Sechs Sekunden sind lang genug, dass etwas passiert — lang genug, dass ihr beide tatsächlich ankommt.

PROBIERT ES SO

- Einmal am Tag, zu einer festen Gelegenheit
- Nicht im Gehen
- Kein Ziel dahinter — der Kuss ist der Punkt

ACHT

Kommt abends gemeinsam runter

Zehn Minuten am Ende des Tages, in denen es weder um Organisation noch um Probleme geht. Das ist oft der einzige Moment, in dem ihr euch als Paar begegnet und nicht als Team.

PROBIERT ES SO

- „Was war das Beste an deinem Tag?“
- Putzt zusammen die Zähne
- Sprecht über etwas Leichtes
- Ohne Bildschirm

NEUN

Tut etwas Kleines füreinander

Eine Gefälligkeit, um die niemand gebeten hat, sagt mehr als jede Ankündigung. Sie zeigt: Ich habe an dich gedacht, als du nicht da warst.

PROBIERT ES SO

- Tee kochen, bevor er gefragt wird
- Tanken, wenn du ohnehin unterwegs bist
- „Das übernehme ich, mach dir keinen Kopf“

ZEHN

Baut eure eigene Gewohnheit

Sucht einen Moment, den es ohnehin jeden Tag gibt, und hängt etwas daran. Dann vervollständigt diesen Satz — am besten laut, gemeinsam:

Jeden Tag nach _____ werden wir _____.

BEISPIELE

- Jeden Morgen nach dem Kaffee umarmen wir uns zum Abschied.
- Jeden Abend nach dem Essen reden wir zehn Minuten auf dem Sofa.
- Jeden Freitag sagen wir uns eine Sache, die wir diese Woche aneinander geschätzt haben.

Starke Beziehungen entstehen nicht an einem Wochenende. Sie entstehen in gewöhnlichen Momenten — einem Gespräch, einer Umarmung, einem Danke. Einzelne wirkt jeder davon klein. Zusammen sind sie das, woraus Nähe gemacht ist.

Ihr kommt gerade nicht weiter?

Als Paartherapeuten kennen wir das — und helfen euch wieder in Verbindung zu kommen. Das Erstgespräch ist kostenfrei.

lovelife-therapie.de