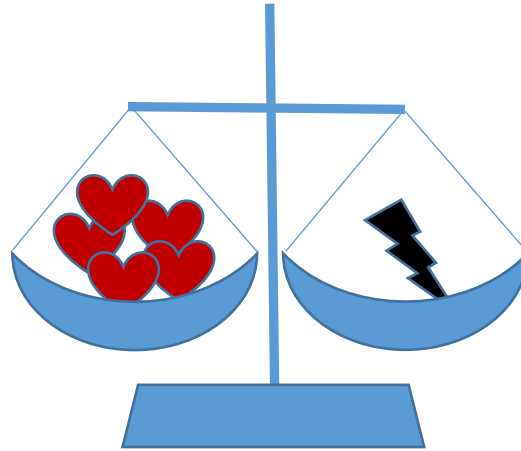


# Die Waagschale mit Positiven füllen

## Das 5:1 Prinzip als Mindestmaß

### **Was machen glückliche Paare anders?**

J. Gottman hat tatsächlich eine Formel dafür gefunden und es sein 5:1 Prinzip genannt. Im Sinne einer ausgeglichenen Waagschale müssen fünf wertschätzende Kommentare für eine verletzende Äußerung gerechnet werden.



### **Warum ist das so?**

Schlimme Dinge wiegen emotional mehr und verankern sich daher deutlicher in unserer Erinnerung. Dies hat in Urzeiten unser Überleben gesichert. Eine Begegnung mit dem Säbelzahn tiger musste gut in Erinnerung bleiben und die davon ausgehende Gefahr jederzeit abrufbar sein. Auch schöne Erlebnisse legen wir im Gedächtnis ab. Sie sind aber für unser Überleben nicht notwendig gewesen.

Erst mit unseren heutigen Ansprüchen an eine glückliche Beziehung wollen wir eine positive Grundstimmung, ein Wohlgefühl und damit die Basis für Freude, Liebe und Glück in unserer Partnerschaft verwirklichen.

Und eben darum sollten die positiven Äußerungen deutlich überwiegen.

### **Muss ich denn jetzt jedes Wort auf die Goldwaage legen?**

Nein! Es reicht, sich (am besten täglich) all die schönen Dinge zu sagen! Füllen Sie die positive Seite der Waage so oft es geht – dann bringt ein kleiner Streit Ihre Beziehung nicht aus dem Gleichgewicht. Und nur am Anfang bedeutet eine neue Gewohnheit zu etablieren ein bisschen mehr Bewusstheit und Absicht. Wenn es zur neuen Routine geworden ist, geht es praktisch von selbst.

#### **Wie mach ich es ganz konkret?**

- Was mögen Sie an Ihrem Partner / Ihrer Partnerin?
- Was hat Sie heute überrascht?
- Worüber haben Sie sich gestern sehr gefreut?
- Sie lieben das Lächeln Ihrer Frau? Sagen Sie es ihr!
- Sie wertschätzen die Achtsamkeit Ihres Mannes, nach dem Essen den Tisch mit abzuräumen? Sagen Sie es ihm!

#### **Schauen Sie bewusst hin:**

Gerade in langen Beziehungen wird das Positive zur Gewohnheit – es ist deshalb aber nicht weniger wertvoll! Sparen Sie nicht mit Wertschätzung, Anerkennung, Komplimenten und Lob! Es zaubert nicht nur ein Lächeln ins Gesicht, sondern stärkt die Freude, es wieder zu tun – weil wir uns gesehen fühlen. Und das verbindet und macht glücklich! Und dann assoziiert unser Gehirn Wohlfühlen mit diesem Menschen / mit dieser Beziehung. Wir suchen seine Nähe.

**Viel Freude beim Ausprobieren!**