


# Beziehungsmaster

7 geniale Prinzipien für eine erfüllte Partnerschaft



Maxim Mankevich

A circular icon with a grey background and a white border, containing the text "100%" in a black, handwritten-style font.

## Commitment

---

Entscheide Dich für Deinen Partner, nicht zu achtzig oder neunzig sondern zu 100%. Vermeide bewusst fremde Blickkontakte. Oder sich bietende Gelegenheiten für anderweitigen Kontakt über Social Media.

Das Vertrauen, welches Du aussendest wird im gleichen Maß zu Dir zurückkommen.

Es sind auch hier die Kleinigkeiten die für ein Grundvertrauen sorgen, schaust Du deinem Partner in die Augen in dem Moment, wenn ein anderer attraktiver Mensch mit euch die Strasse kreuzt oder schaust Du kurz hin?

Er oder sie wird es mit Wahrscheinlichkeit nicht ansprechen, aber mit großer Wahrscheinlichkeit registrieren, wie Du reagierst. Es liegt in Deiner Verantwortung wie intensiv oder oberflächlich sich Deine Beziehung anfühlt.



## Töte das Monster

---

Wir alle kennen die Situationen, die offene Zahnpastatube im Badezimmer, die vergessenen Pfandflaschen im Schrank oder die Unordnung des Anderen auf dem Schreibtisch.

Was auch immer Dich stört sprich darüber, erkläre, dass Du ein eher strukturierter und ordnungsliebender Mensch bist und dies für dein Wohlbefinden brauchst.

Aber auch andere Themen sollten nicht ausgeschwiegen werden. Wenn Du beispielsweise mitbekommen hast, dass Dein Partner mit jemandem über Social Media kommuniziert, den Du nicht zuordnen kannst ist es von großer Wichtigkeit bald möglichst darüber zu sprechen.

Versuche es so zu betrachten in diesem Fall sind Deine nicht so schönen Gedanken darüber, wie ein „Monster“ in deinem Kopf. Wenn Du es im Anfangsstadium tötetest, indem Du darüber sprichst, gibst Du ihm nicht die Chance größer zu werden und irgendwelche Szenarien zu kreieren von denen Du nicht einmal weißt, ob es tatsächlich so ist.

Andersrum kannst Du auch bei deinem Partner dafür sorgen, dass bei ihm so etwas gar nicht erst entsteht, indem Du Transparenz zeigst in Bezug auf deine Social Media Kanäle oder von Deinem Arbeitsplatz erzählst. Ihr oder Ihm Dein Team vorstellst und Deinen Partner mal zum Feierabend-Drink mitnimmst.



## Gemeinsame Ziele

---

Die Macht der eigenen Ziele und Planung ist schon magisch in Bezug auf die eigene Umsetzung. Das gleiche kannst Du auch in deine Beziehung implementieren. Hierfür hast Du die Möglichkeit zum Jahresbeginn mit Deinem Partner zu planen, statt immer wieder im Alltag über Grundsätzliches zu streiten. Dies können gemeinsame finanzielle Ziele sein, Seminare, die ihr im Laufe des Jahres gemeinsam besuchen könntet. Oder ab er auch gesundheitliche, wie sportliche Ziele.

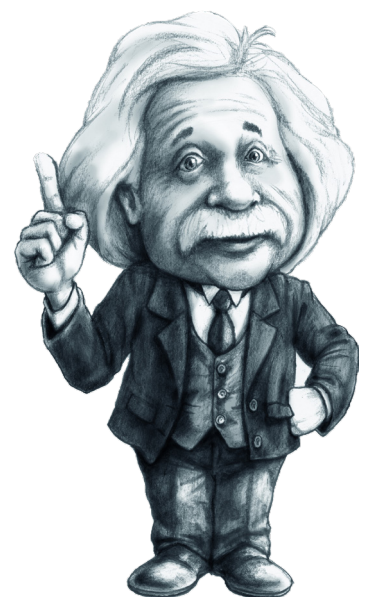
Reflektiert auch gemeinsam im Halbjahr oder am Jahresende.

Was ist gut gelaufen, was hättet ihr gemeinsam besser machen können. Macht euch die Zeit und haltet eure Ergebnisse schriftlich fest. Nur was gemessen wird kann auch verbessert werden.

Außerdem wirst Du auf diese Weise sogar die Stärken und Fähigkeiten von Deinem Partner erst richtig kennenlernen, die dir womöglich verborgen geblieben wären, da Ihr in der gemeinsamen Zeit Herausforderungen meistert. So gelangt Ihr auf eine viel tiefere Ebene, als beim gemeinsamen Serien schauen oder shoppen gehen.

*Das einzig Wichtige im Leben  
sind die Spuren der Liebe,  
die wir hinterlassen,  
wenn wir gehen.*

[Albert Schweitzer]





## 15 Minuten- Regel

---

Wir alle haben schon endlose und stundenlange Streitgespräche geführt. Der tatsächliche Grund hierfür liegt meistens nicht mal an dem zu besprechenden Thema, sondern vielmehr an unserem Puls. Wenn dieser nämlich jenseits der 90er Marke liegt, haben wir kaum noch die Möglichkeit logisch und rational zu denken. Wir sind emotional aufgeladen und zwar von Kopf bis Fuß. In diesem Stadium greifen wir dann oftmals zusätzlich zu Worten, die uns später leid tun und es geht schon wieder von vorne los. Spätestens jetzt wäre die Zeit für ein „timeout“ gekommen. Aber nur zu selten schaffen wir den Ausstieg.

Aus diesem Grund hat sich eine kleine, aber extrem effektive Technik bewährt. Versuche es erst gar nicht soweit kommen zu lassen, indem du nach 15 Minuten das Gespräch unterbrichst. Gehe hierfür einfach raus. Laufe eine Runde im Park oder deine Straße hoch und runter. Du wirst merken, dass Du die ganze Situation aus einem völlig anderen Blickwinkel betrachtest wenn Du zurück kommst. Achte zusätzlich darauf, dass Du das Wörtchen „aber“ in einem solchen Gespräch so gut wie möglich vermeidest. Wir neigen fast in jedem Satz dazu, weil wir uns selber verteidigen wollen. Haben das Gefühl wir würden klein begeben, aber vergesse nicht: Es gibt hierbei keinen Gewinner. Nie! Du sorgst nur dafür, dass Du die Situation immer wieder aufs Neue anheizt anstatt Ruhe einkehren zu lassen.



## Gemeinsame Themen

---

Was ist der Grund warum die meisten Beziehungen scheitern? Die Partner leben sich auseinander. Warum? Weil sie nicht gemeinsam an Ihrer Persönlichkeit gearbeitet haben. Lerne daher immer wieder mit Deinem Partner. In der Beziehung gibt es keinen Stillstand. Sie verändert sich immer. Und wenn sie nicht besser wird, wird sie schlechter. Besuch mit Deinem Partner Seminare, lies Bücher und lerne dazu, damit Ihr nicht eines Tages wie die meisten Pärchen euch auseinander entwickelt.

Stellt euch die Frage, was sind eure gemeinsamen Themen und baut diese aus.

Das hat außerdem zur Folge, dass Du viel gezielter weißt wo du sie oder ihn unterstützen kannst. Weil Du aktiv am Leben des anderen teilnimmst.



## Giving is Living

---

Überrasche Deinen Partner immer wieder. Nicht nur an Geburtstagen und an Weihnachten. Entführe Deinen Partner immer mal wieder OHNE zu sagen wohin es geht. Behalte somit die Spannung aufrecht. Du musst auch keine aufwendigen Reisen planen. Fahre mit Ihr oder Ihm an den Ort, wo Ihr euch kennengelernt habt. Oder auch ein Städtetrip zu zweit bricht Routinen und verschafft euch neuen Wind.

Eine andere Möglichkeit liegt darin, indem Du genau zuhörst, wenn Dein Partner Kleinigkeiten erwähnt. Das können zum Beispiel Dinge sein, die er gerne isst und paar Wochen später steht dieses Gericht von Dir frisch zubereitet auf dem Tisch.

Somit signalisierst Du Deinem Partner zusätzlich auch, dass Du wirklich zuhören kannst, auch wenn euer Tag mit vielen Erledigungen und Alltagsstress verbunden ist.



## Kritik

---

Durch Kritik haben wir alle die Möglichkeit zu lernen und zu wachsen.

Mit der Voraussetzung es handelt sich um konstruktive Kritik.

Versuche aus diesem Grund Deinen Partner NIE als Menschen, sondern nur sein Verhalten zu kritisieren.

Die Wörtchen **immer und nie** sorgen zusätzlich dafür, dass Du die Persönlichkeit deines Gegenübers angreifst zB „**nie** bringst Du den Müll raus oder **immer** machst du...“

Das hat im ersten Moment zwar den Vorteil, dass Du Dein Ventil gefunden hast und Druck ablassen kannst. Aber Deinem Partner raubst Du damit Selbstbewusstsein, wenn auch unbewusst.

Wir neigen zudem dazu sofort in die Bewertung zu gehen, sei es in alltäglichen Situationen, aber oftmals auch in unserer Partnerschaft. Die Wörter, welche dies zum Ausdruck bringen sind unter anderem „alles“ und „zu“. Zum Beispiel: **Alles** machst Du..oder das ist aber zu dick, zu dünn, zu nett, zu gut.

Probiere es aus und achte mal bewusst darauf, wie Du etwas sagst.

Leben bedeutet Wachstum. Jedes Baby, das auf die Welt kommt, wächst und verändert sich. Unser Körper nimmt im Laufe der Zeit andere Formen an. Wenn Du Deinen Körper trainierst, bekommst Du eine sportliche Figur. Wenn Du nichts tust, dann wird Dein Körper immer schlaffer und Deine Energie nimmt ab. Das gleiche gilt für Deinen Verstand. Wenn Du Deinen Kopf mit guten Inhalten füllst, kannst Du sehr weit im Leben kommen. Wenn Du allerdings nicht in Dich und Dein Leben investierst, werden Deine Hirnzellen mit der Zeit absterben. Das ist auch der Grund, warum die meisten Menschen seit Jahren immer auf der gleichen Stelle bleiben. Sie sind nicht bereit in sich und ihr Wissen zu investieren. Stattdessen beschwerten sie sich, und geben den anderen die Schuld, dass ihre Situation so ist, wie sie ist. Denn es ist wesentlich einfacher etwas zu kritisieren, statt Neues dazu zu lernen. In einer Studie haben Psychologen festgestellt, dass 80% aller plötzlichen Lotto-Gewinner nach nur 2 Jahren wieder blank oder sogar verschuldet sind. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich ein großes Wissen erarbeitet haben und dennoch alles durch eine plötzliche Krise verloren. Doch was passiert nach 2 Jahren? Sie konnten sich ihren alten Lebensstandard wieder erarbeiten. Warum? Weil Sie ein Wissen haben „wie“ etwas funktioniert. Es ist also nicht Dein Geld, was Dich reich macht. Es ist Dein Wissen, was Dich reich macht.

Schaue also, dass Du jeden Monat Zeit & Geld in Dich und Deine Weiterbildung investierst. Dazu gehören diese Bereiche: Gesundheit, Beziehung, Beruf und Glück. Dafür stehen Dir insgesamt 5 Möglichkeiten zur Verfügung:

- (1) Lesen von Büchern & Magazinen
- (2) Hören von Hörbüchern
- (3) Sehen von DVD's (Seminare & Vorträge)
- (4) Erleben von Live-Seminaren, Workshops und Events
- (5) Transformieren in einem persönlichen 1:1 Coaching

Meine Erfahrung zeigt, dass Du in einem Seminar (4) und einem persönlichen Coaching (5) wesentlich schneller in die Umsetzung Deiner Ziele kommst. Deine Vorteile sind:

- 1) Möglichkeit Fragen zu stellen.
- 2) Du erlebst es mit allen 5 Sinnen viel intensiver, statt nur lesen oder hören.
- 3) Du lernst andere spannende Menschen(neues Umfeld) kennen, die sich ebenfalls positiv verändern wollen.

Ich investiere jeden Monat 25% meines Einkommens in Weiterbildung. Denn Investition in Wissen, bringt noch immer die besten Zinsen. Wenn auch Du Dich positiv verändern möchtest, dann empfehle ich Dir dieses Seminar.

Es waren bereits über 4500 Menschen aus ganz Europa mit dabei:

[www.erfolgsmaster.com](http://www.erfolgsmaster.com) | Glücklich & erfolgreich leben

„Der Wunsch zu lernen ist allen edlen Menschen angeboren.“  
Leonardo da Vinci

Das wirst Du in dem Praxis-Seminar lernen:

- + Wie bekommst Du ein felsenfestes Selbstbewusstsein?
- + Wie steuerst Du Deine Gedanken ganz bewusst?
- + Welche Erfolgsgeheimnisse hatten die großen Genies und was können wir daraus lernen?
- + Wie erkennst Du Deine Talente, Werte und Stärken (Die Schlüssel Deiner Motivation)?
- + Wie produzierst Du aus Deinem Wissen auch Resultate und kommst in die Umsetzung?
- + Wie kannst Du die Macht der Ziele ganz konkret für Dich nutzen?
- + Wie kannst Du mit Deiner Zeit produktiver umgehen und mehr erreichen (Anwendbare Tipps)?
- + Wie führst Du Dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen und Standards?

## Dein Geschenk:

Als besonderes Geschenk bekommst Du heute einen Gutschein im Wert von **25% Rabatt** auf alle Ticket-Kategorien (außer Frühbucher). Einfach bei [www.erfolgsmaster.com](http://www.erfolgsmaster.com) auf der Karte Deine Stadt aussuchen, neues Fenster öffnet sich, im neuen Fenster ganz runter scrollen, auf dieses Feld klicken: „Hier klicken, um einen Aktionscode einzugeben“, **Aktionscode: e-book** eingeben und 25% Rabatt auf alle Ticketkategorien erhalten. Ich freue mich demnächst auch Dir persönlich zu begegnen.



[www.erfolgsmaster.com](http://www.erfolgsmaster.com)