



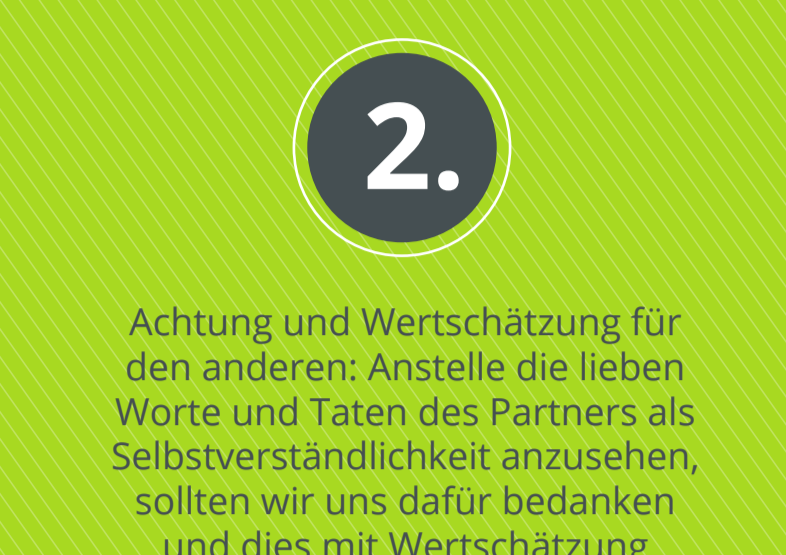
# Glücklichsein in der Ehe: 16 authentische Tipps von glücklichen Ehepaaren

## Glücklichsein in der Ehe: 16 authentische Tipps von glücklichen Ehepaaren

Ehe und Trauschein sind keine Garantie für eine glückliche Partnerschaft. Eine tiefe, aufrichtige Liebe ist stattdessen die Basis, um in der Ehe glücklich zu sein. Um diese Liebe muss das Paar kämpfen – mit kleinen und großen Taten. Hier sind 16 Tipps, um die Liebe und damit das Glück in der Ehe aufrechtzuerhalten.

1.

**Wahrheit siegt:** Niemand wird gern belogen. Es ist unerlässlich, dem Partner die Wahrheit zu sagen. Manchmal mag sie unbequem sein, aber letztlich ist dies der bessere Weg.

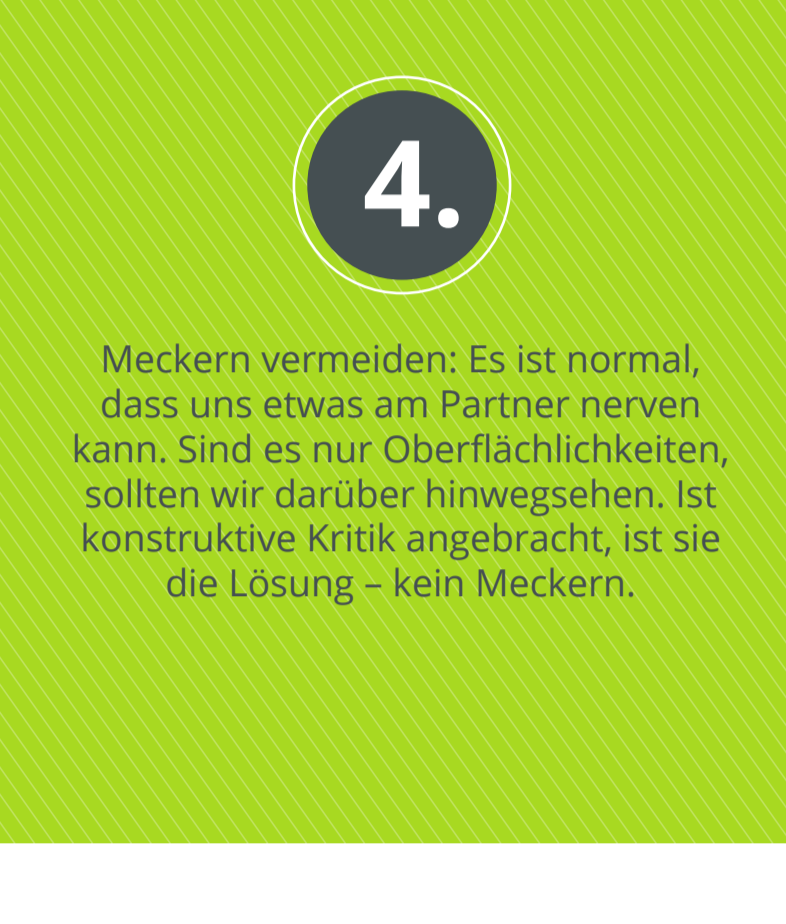


2.

**Achtung und Wertschätzung für den anderen:** Anstelle die lieben Worte und Taten des Partners als Selbstverständlichkeit anzusehen, sollten wir uns dafür bedanken und dies mit Wertschätzung ausdrücken.

3.

**Akzeptanz:** Beide Partner sollten ihre Persönlichkeit behalten dürfen. Das heißt aber nicht, dass es keinen Raum für Verbesserungen gibt.



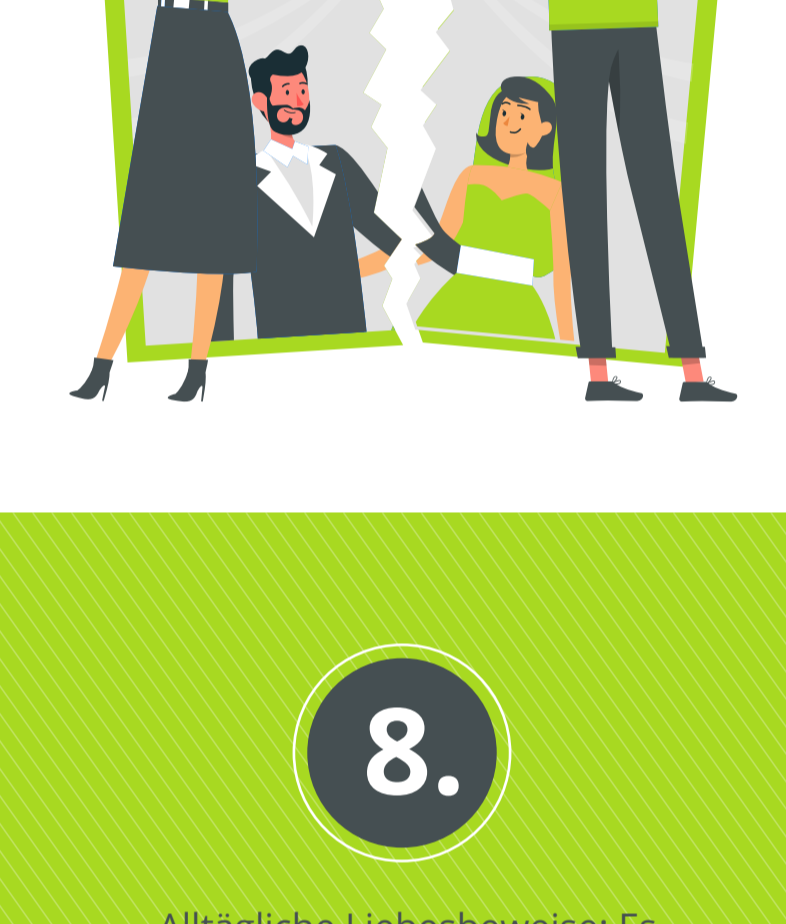
4.

**Meckern vermeiden:** Es ist normal, dass uns etwas am Partner nerven kann. Sind es nur Oberflächlichkeiten, sollten wir darüber hinwegsehen. Ist konstruktive Kritik angebracht, ist sie die Lösung – kein Meckern.



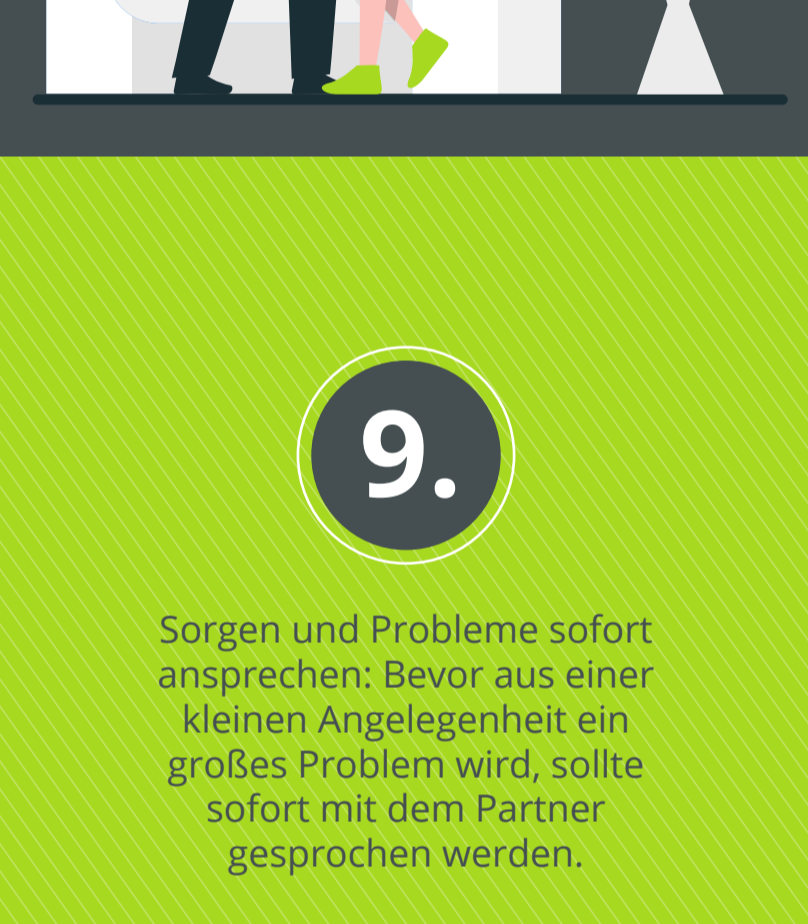
5.

**Zweisamkeit nicht vergessen:** Das Paar sollte sich hin und wieder bewusst Zeit für sich nehmen.



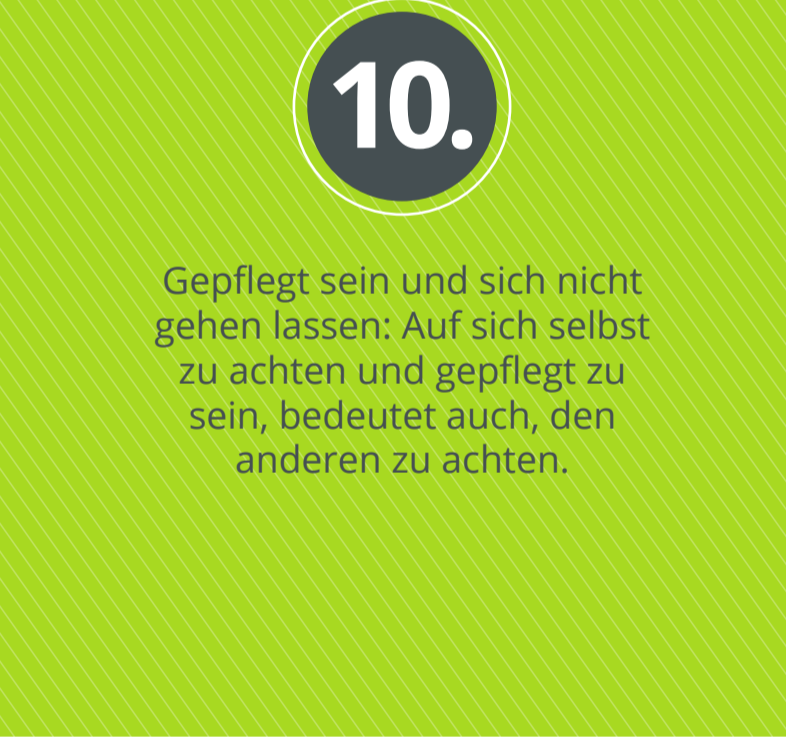
6.

**Beleidigungen zwingend vermeiden:** Worte können viel Schaden anrichten. Wer Achtung vor seinem Partner hat, der wird ihn nicht mit schlimmen Schimpfwörtern betiteln.



7.

**Kein Gedanke an Scheidung:** Paare, die über Jahrzehnte glücklich miteinander waren, hatten auch schwere Zeiten. Dennoch dachten sie nie ernsthaft an Scheidung.



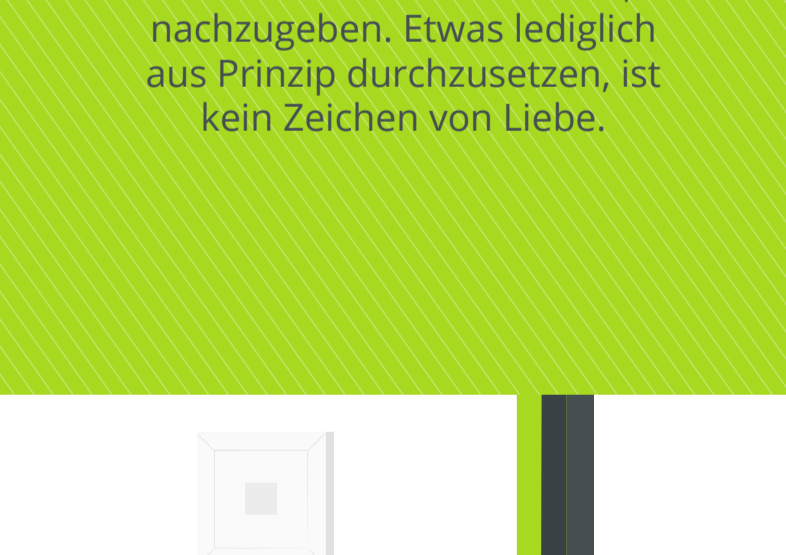
8.

**Alltägliche Liebesbeweise:** Es müssen nicht immer die großen Gesten sein. Die alltäglichen Kleinigkeiten sorgen ebenfalls für glückliche Gefühle: ein Händedruck beim Spaziergang, der morgendliche Abschiedskuss vor dem Weg zur Arbeit etc.



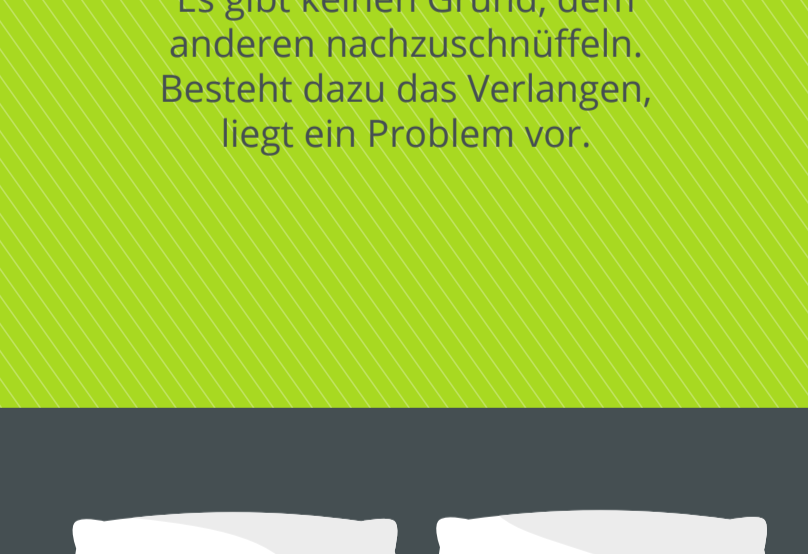
9.

**Sorgen und Probleme sofort ansprechen:** Angelegenheiten ein großes Problem wird, sollte sofort mit dem Partner gesprochen werden.



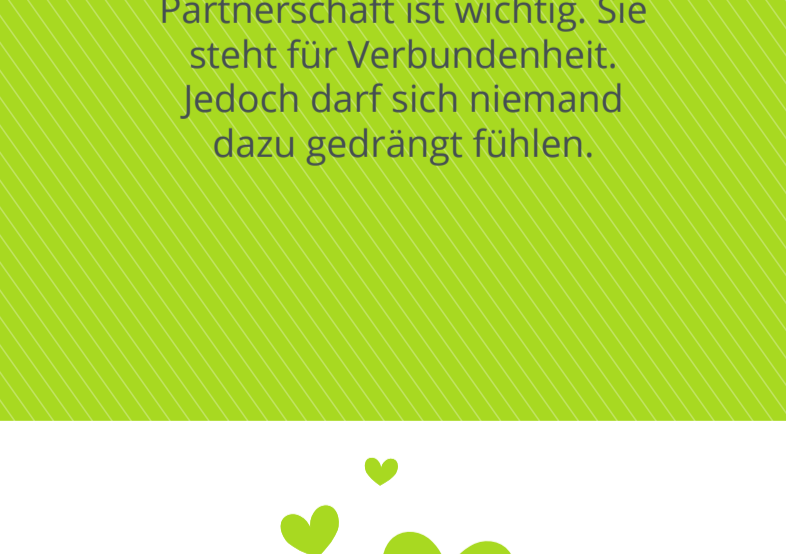
10.

**Gepflegt sein und sich nicht gehen lassen:** Auf sich selbst zu achten und gepflegt zu sein, bedeutet auch, den anderen zu achten.



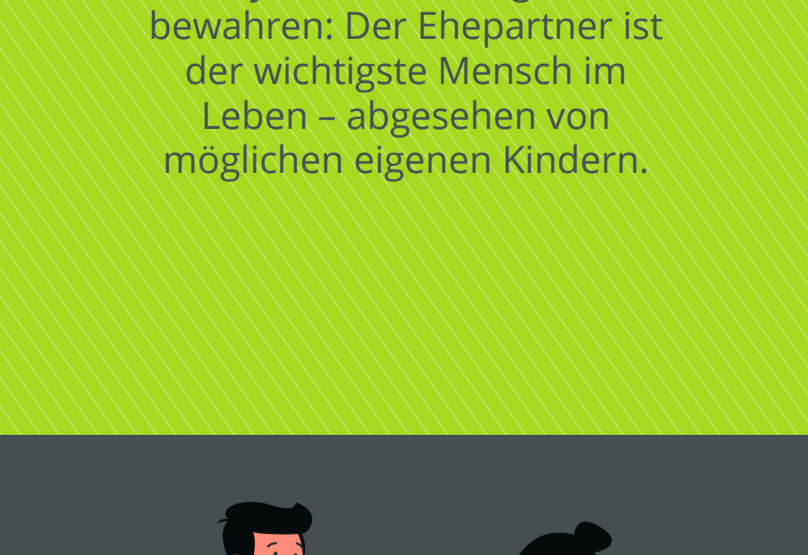
11.

**Richtig streiten:** Wichtig ist es, sich konstruktiv und mit Respekt zu streiten. Dafür kann es ratsam sein, den Streit auf einen Zeitpunkt zu verlegen, wenn sich beide Gemüter abgekühlt haben.



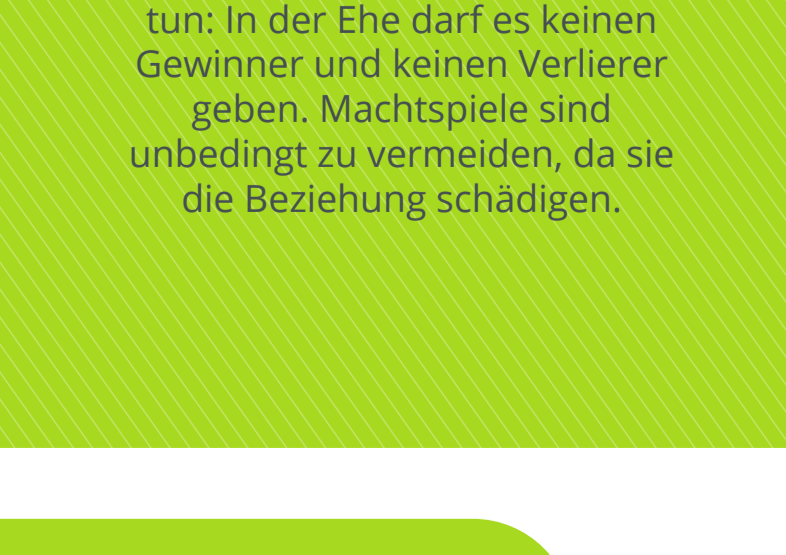
12.

**Nachgeben können:** Manchmal ist es ratsamer, nachzugeben. Etwas lediglich aus Prinzip durchzusetzen, ist kein Zeichen von Liebe.



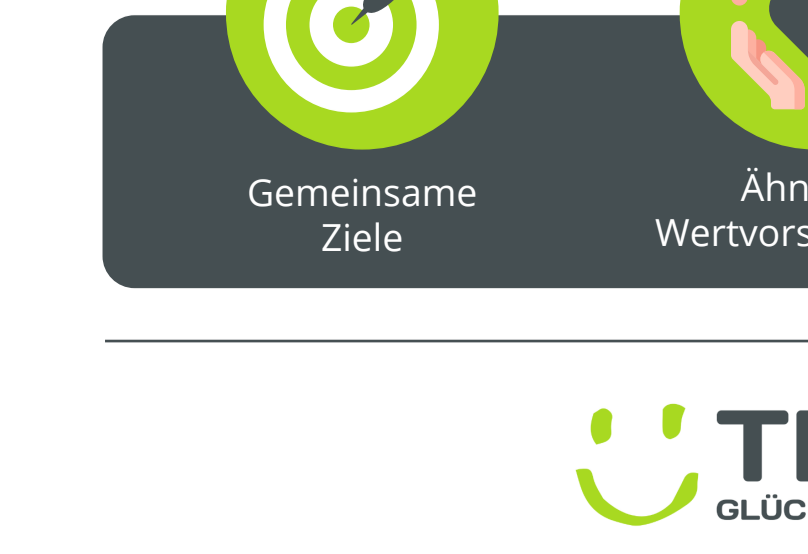
13.

**Respekt vor der Privatsphäre:** Es gibt keinen Grund, dem anderen nachzuschneiteln. Besteht dazu das Verlangen, liegt ein Problem vor.



14.

**Sex als Bindeglied:** Sex in der Partnerschaft ist wichtig. Sie steht für Verbundenheit. Jedoch darf sich niemand dazu gedrängt fühlen.



15.

**Loyalität und Integrität bewahren:** Der Ehepartner ist der wichtigste Mensch im Leben – abgesehen von möglichen eigenen Kindern.



16.

**Liebe hat mit Macht nichts zu tun:** In der Ehe darf es keinen Gewinner und keinen Verlierer geben. Machtspiele sind unbedingt zu vermeiden, da sie die Beziehung schädigen.



## Eine gute Voraussetzung für eine glückliche und beständige Ehe:



Gemeinsame Ziele



Ähnliche Wertvorstellungen



Ehrliche, offene Kommunikation