

Urlaub stellt Paare auf die Probe

Urlaub und Paare – wenn der „Strandsegen“ schief hängt, enden viele Beziehungen oft in einer emotionalen Sackgasse. Mentalcoach Gabrielle Wimmler erklärt, wie wichtig es nicht nur für Pärchen ist, schon im Vorfeld der schönsten Zeit des Jahres Stress zu vermeiden und Konflikte anzusprechen bevor sie „explodieren“.

Urlaub als Beziehungskiller?

Vor dem Urlaub steigt der Stress auch in der Arbeit, weil alles noch fertig werden soll, und man erreicht persönliche Grenzen. Oft merken Paare erst in der Gemeinsamkeit, dass sie nicht mehr miteinander sprechen können oder dass dem Schatz der Blick aufs Handy wichtiger ist. Ein Zeichen, dass wir nicht mit-, sondern bereits nebeneinander leben.

Wie kann ich einen Konflikt lösen, bevor er eskaliert?

Rechtzeitig über Verletzungen, aber auch Bedürfnisse sprechen. Oft schleppen wir unausgesprochene

Konflikte viel zu lang herum. Dann kommt es leichter zur Explosion. Häufig wird es auch stiller, weil wir nicht mehr den Mut haben

Klassiker im Urlaub: Streit, wer das Sagen hat.



Foto: Antonioguillerm - stock.adobe.com

Interview

zu sagen, was uns stört, denn es fehlen schon die Worte.

Wie schafft man es, die Bedürfnisse des anderen einfach zu respektieren?

Auf ihn zugehen. Beziehung ist Persönlichkeitsentwicklung: Stelle die Frage,

wo ist mein Anteil am Konflikt? Welche Seite in mir spiegelt mein Partner? Woher kenne ich diese Gefühle aus der Vergangenheit bzw. Kindheit? Pflege die Liebe zum Wichtigsten in deinem Leben, zu dir selbst. Dann machen wir nicht mehr den Partner für die Erfüllung unserer Wünsche verantwortlich. Interview: F. Hitz



Mentalcoach Gabi Wimmler:
„Wichtig ist die Eigenliebe!“

Foto: www.gabriele-wimmler.at