



## Andres Schiffmacher

### **2025: Deine Beziehung auf ein neues Level bringen**

Wenn ich eines gelernt habe, dann, dass eine erfüllte Partnerschaft nicht von alleine funktioniert. Es braucht tägliche Aufmerksamkeit und den Willen, an der Beziehung zu arbeiten.

Ohne dieses Engagement schleicht sich oft Distanz ein: Man lebt sich auseinander, Missverständnisse häufen sich, und irgendwann fragt man sich, wo die Nähe geblieben ist. Doch es sind nicht die großen Gesten, die eine Partnerschaft retten oder stärken – es sind die kleinen, bewussten Gewohnheiten im Alltag.

♥ Mit der Zeit habe ich entdeckt, wie viel solche Routinen verändern können. Heute möchte ich dir diese Impulse weitergeben. Sie haben das Potenzial, auch deine Beziehung zu vertiefen und dich und deinen Partner auf eine neue Ebene der Verbundenheit zu bringen.

♥ Eine der wichtigsten Fragen, die ich mir immer wieder stelle, ist: „Welche Art von Beziehung will ich leben?“ Diese Reflexion hilft, nicht nur für den Partner da zu sein, sondern auch bewusst zu gestalten, wie man als Paar zusammen wachsen möchte. Diese Vision vor Augen zu haben, kann der erste Schritt sein, um eure Verbindung nachhaltig zu stärken

♥ Tägliche Arbeit: Die Basis einer starken Beziehung:

Es ist so wichtig, jeden Tag an der Beziehung zu arbeiten. Eine Partnerschaft ist kein Selbstläufer.

Wenn wir uns nicht bewusst darum kümmern, zerfällt die Verbindung oft schleichend. Wir leben uns auseinander, Missverständnisse entstehen, und irgendwann merken wir, dass wir nur noch nebeneinander existieren. Doch indem wir unsere Partnerschaft täglich pflegen, schaffen wir eine Basis, die selbst in stürmischen Zeiten trägt.

## **Impulse für eine starke Partnerschaft**

### **Start und Ende des Tages bewusst gestalten:**

Ein liebevoller Moment am Morgen und vor dem Schlafengehen, etwa durch eine Umarmung oder einen Kuss, schafft ein Gefühl von Geborgenheit und Nähe, egal wie turbulent der Tag war.

### **Aufmerksamkeit zeigen:**

Eine einfache Frage wie „Was kann ich dir heute Gutes tun?“ kann eine Beziehung vertiefen. Sie zeigt Interesse und den Wunsch, den Partner zu unterstützen.

### **Bewusste Zeit ohne Ablenkungen:**

Handys und andere Störfaktoren im Schlafzimmer zu vermeiden und abends gemeinsam ins Bett zu gehen, schafft Raum für Gespräche und Intimität.

### **Achtsame Begrüßungen und Verabschiedungen:**

Sich wirklich zu begrüßen oder zu verabschieden – mit Blickkontakt, einer Berührung oder einem liebevollen Wort – kann das Gefühl von Verbundenheit stärken.

### **Ein Tag voller Fokus:**

Plane regelmäßig Zeit ein, die nur dir und deinem Partner gehört. Ein Tag ohne Verpflichtungen, ganz bewusst für euch, kann helfen, gemeinsame Ziele und Werte zu reflektieren.

### **Täglicher Austausch:**

Gespräche, die über das Organisatorische hinausgehen, können eine Beziehung bereichern. Dabei geht es nicht nur ums Reden, sondern auch ums Zuhören, Verstehen und gegenseitige Unterstützung.

### **Konflikte nicht aufschieben:**

Unausgesprochene Probleme können mit der Zeit wachsen. Kleinere Konflikte direkt anzusprechen, hilft, Missverständnisse zu vermeiden und das Vertrauen zu stärken.

### **Das Beziehungskonto füllen:**

Jede liebevolle Geste, ein aufrichtiges Kompliment oder ein emotionales Gespräch ist wie eine Einzahlung auf das Beziehungskonto. Je mehr positive Erlebnisse sich ansammeln, desto stabiler wird die Beziehung – auch in schwierigen Zeiten.



### **Dankbarkeit und Wertschätzung:**

„Danke“ zu sagen, kleine Erfolge anzuerkennen oder ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, erinnert daran, was man aneinander schätzt.

### **Blickkontakt und ungeteilte Aufmerksamkeit:**

Bewusste Momente wie einander in die Augen zu schauen oder dem Partner ununterbrochen zuzuhören, schaffen Nähe und Vertrauen.

### **♥ Fokus auf das Verbindende**

Ein wichtiger Aspekt, den wir gelernt haben, ist, den Fokus auf das zu legen, was uns verbindet, anstatt uns auf Unterschiede oder Konflikte zu konzentrieren. Nachsicht und Achtsamkeit sind essenziell. Niemand kann die Persönlichkeit seines Partners ändern – und das ist auch gut so!

### **♥ 2025: Dein Jahr der tiefen Verbindung**

Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen: Wenn du beginnst, diese Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren, wirst du erleben, wie sich deine Beziehung verändert.

Es gibt nichts Wertvolleres, als in einer Partnerschaft zu leben, die erfüllt und stärkt. Mit den richtigen Impulsen und dem bewussten Fokus auf das Verbindende kann 2025 ein Jahr der tiefen Nähe, des Wachstums und der Liebe werden. Beginne damit, kleine Veränderungen einzuführen, und erlebe, wie daraus etwas Großes entsteht.

Denn eine starke Beziehung ist keine Frage des Zufalls – sondern das Ergebnis von täglichem Engagement und liebevoller Aufmerksamkeit. ♥♥

Herzliche und verbundene Grüße

euer Andres Schiffmacher zusammen mit Elena