Wie Nähe gelingt

Essenzielle Kommunikations- und Beziehungstipps

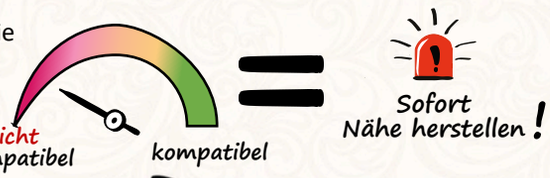
Inkompatibel gibt es nicht

Seid Ihr Euch nah, ist eine besonders unterschiedliche Eigenschaft des anderen **“erfrischend anders”**, fühlt Ihr Euch einander fern, kann dieselbe Eigenschaft auf Euch “störend fremd” wirken.
“Nicht kompatibel“, ist lediglich ein Eindruck, der in den Zeiten nicht existiert, in denen Ihr Euch nah fühlt.

Manchmal kommt es in einer Beziehung vor, dass man denkt, man sei so unterschiedlich, dass man letztlich nicht kompatibel ist**. Wie kompatibel oder nicht kompatibel Ihr Euch fühlt liegt nicht an den tatsächlichen Unterschieden, sondern an dem Grad von Nähe, den Ihr gerade miteinander erlebt.**

Nähe-Barometer

Nutzt Eurer Gefühl von Kompatibilität als Barometer dafür, wie nah Ihr Euch fühlt.



Schafft **Nähe** und Wohlgefühl **zuerst!**

Nähe-Automatik

Intimität braucht weder viel Zeit, Aufwand, noch Energie. Intimität entsteht automatisch beim Zusammensein ohne Ablenkung. Sofern Ihr Euch die volle Aufmerksamkeit gebt, wenn Ihr Euch zusammen seid, wird Intimität reichlich vorhanden sein. **Was Intimität verhindert, sind nicht viele Termine und Verpflichtungen, sondern die Gedanken an diese Dinge während Ihr zusammen seid.**

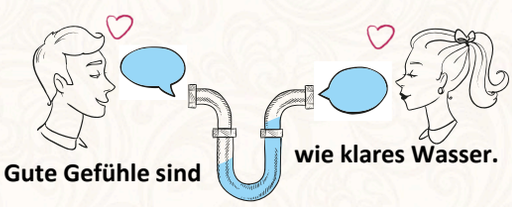
Wann sprechen? Wann schweigen?

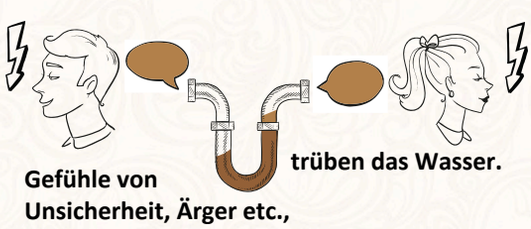
Die Tragik der Kommunikation: Wenn Ihr Sie am meisten braucht, schadet sie

Kommunikation ist wie eine Wasserleitung zwischen Euch, durch die Gefühle wie Wasser hindurchfließen. Es ist nicht die Wasserleitung, auf die es ankommt, sondern die Qualität des Wasser, das durch die Leitung fließt.

Jedes Problem verwandelt sich zu einem Thema, wenn Ihr Euch nah und sicher miteinander fühlt. **Der eigene innere Zustand bzw. der Grad Eurer Nähe entscheidet, ob sich etwas wie ein Problem oder wie ein Thema anfühlt.**

1. Guter Zustand
2. Beisammensein
3. Freie Aufmerksamkeit





In schlechten Zuständen wollen wir meist die Dinge “klären”, die uns belasten. Das tragische ist, das wir gerade dann nur noch mehr trübes Wasser zu dem anderen schicken. Und je mehr wir dann reden, desto mehr entfernen wir uns voneinander. Das Wasser wird nicht klarer durch mehr Kommunikation, sondern durch einen besseren inneren Zustand.

Achtet also darauf, ob das Gespräch zu mehr Nähe führt oder zu weniger. Wenn es zu weniger Nähe führt, macht eine Pause oder wechselt das Thema bis Ihr beide wieder in einem besseren Zustand seid. **Denkt daran: „Schafft Nähe zuerst“!**

Tipp: Gebt Euch vor einem schwierigen Gespräch gegenseitig die grundsätzliche Beziehungssicherheit, die Ihr beide braucht, um in einem guten Zustand zu bleiben.