

EPOCH TIMES

JETZT TEILEN
KOSTENLOSER ZUGANG FÜR FREUNDE



Link
kopieren



EPOCH TIMES

VITAL LIEBE AM LEBEN ERHALTEN

Sieben Tipps für eine erfüllte Ehe: So stärken Sie Ihre Partnerschaft

Ergreifen Sie jetzt Maßnahmen, um eine glückliche und gesunde Ehe aufrechtzuerhalten.



Ein erfülltes Eheleben als Schlüssel zu allgemeiner Zufriedenheit im Leben.

Foto: PeopleImages/ iStock

Von [Mike Donghia](#) | 24. Dezember 2024

In einer Welt, die von hektischen Zeitplänen und ständigen Veränderungen geprägt ist, zählt die Ehe in ihrer Beständigkeit zu den wichtigsten Beziehungen im Leben eines Menschen. Der Erfolg und die Zufriedenheit in der Ehe wirken sich maßgeblich auf alle Lebensbereiche aus. Eine erfüllte Partnerschaft kann die allgemeine Lebenszufriedenheit enorm steigern.

Um jedoch eine starke und glückliche Ehe zu führen, bedarf es oft einer Reflexion und der Bereitschaft, sich selbst zu verändern. Anstatt zu versuchen, den Ehepartner zu ändern, sollte man bei sich selbst beginnen. Nichts überzeugt mehr als das lebendige Beispiel eines Menschen, der den ersten Schritt zur Veränderung gemacht hat.

Sich in seiner Rolle als Ehepartner zu verändern, ist kein unmögliches Unterfangen. Im Gegenteil, mit der richtigen Einstellung und etwas Engagement kann jeder Fortschritte erzielen. Unten stehend finden Sie eine Liste mit Anregungen, die Ihnen helfen kann, ein besserer Ehepartner zu werden.

Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigene Liste erstellen. Die zentrale Frage, die Sie sich stellen sollten, lautet: „Wie sehr möchte ich eine bessere Ehe?“ Sind Sie bereit, Zeit und Mühe zu investieren, weil Sie wissen, dass es sich lohnt? Wenn ja, wird es Ihnen leichtfallen, diese Tipps umzusetzen. Sie müssen daran glauben, dass Ihre Ehe wertvoll ist und dass echte Veränderungen möglich sind.

Mit diesem Glauben als Grundlage können Sie einen Plan entwickeln, der Ihnen als tägliche Orientierung und anhand dessen Fortschritte gemessen werden können.



Weihnachtsangebot:
Verschenken Sie 6 Monate für 49 €

Jetzt schenken



Indem Sie sich für diese inneren Gefühle interessieren, signalisieren Sie den Wunsch, die Persönlichkeit Ihres Partners in ihrer Komplexität kennenzulernen. Dies schafft eine tiefere Verbindung und zeigt, dass Sie die inneren Welten des anderen wertschätzen und verstehen möchten.

Indem Sie sich für diese inneren Gefühle interessieren, signalisieren Sie den Wunsch, die Persönlichkeit Ihres Partners in ihrer Komplexität kennenzulernen. Dies schafft eine tiefere Verbindung und zeigt, dass Sie die inneren Welten des anderen wertschätzen und verstehen möchten.

2. Finden Sie Wege, gemeinsam Spaß zu haben

Freundschaften basieren oft auf gemeinsamen Interessen, Hobbys und Freizeitaktivitäten – Aspekte, die in einer Ehe leicht von alltäglichen Verpflichtungen verdrängt werden können. Indem Sie sich bewusst Zeit für gemeinsame angenehme Aktivitäten nehmen, schaffen Sie Raum für Freude und Vergnügungen in Ihrer Beziehung. Dies fördert die Wahrnehmung, dass Sie beide eine Quelle der Freude füreinander sind.

3. Teilen Sie gemeinsame Ziele und Unternehmungen

Eine Ehe erfordert kontinuierliches Wachstum und Zusammenhalt, um nicht auseinanderzudriften. Der beste Weg, um Ihre Beziehung zu stärken, ist das Verfolgen gemeinsamer Träume oder das Bewältigen herausfordernder Aufgaben. Dies verleiht Ihrer Ehe ein Gefühl von Abenteuer und Kameradschaft. Es entsteht das Gefühl, dass Sie als Partner gemeinsam die Welt erobern und sich gegenseitig unterstützen.

4. Schaffen Sie ein warmes, glückliches Zuhause

Zuneigung in all ihren Formen ist das Fundament einer gesunden Ehe. Es ist eine Sache, sich gegenseitig respektvoll zu behandeln und eine produktive Partnerschaft zu haben, aber eine liebevolle Ehe basiert auf gegenseitiger Zuneigung. Fördern Sie diese angenehmen Gefühle durch kleine Gesten wie körperliche Berührungen, warme Blicke, gemeinsames Lächeln und andere Zeichen der Zuneigung. Diese kleinen Momente zeigen Ihrem Partner, dass Sie ihn nicht nur lieben, sondern auch sehr wertschätzen.

5. Sprechen Sie aufbauende Worte

Je näher man einer Person steht, desto leichter fällt es, ungefiltert zu sprechen. Dies gilt besonders für den Ehepartner. Man neigt dazu, spontaner zu sein und mehr Feedback oder Kritik zu äußern, als man es bei einem Fremden tun würde. Deshalb ist es wichtig, Ihrem Partner bewusst aufmunternde Worte zuzusprechen. Heben Sie seine Stärken hervor und danken Sie ihm aufrichtig für die alltäglichen Dinge, die Ihr Leben bereichern. Positive Worte stärken das Selbstbewusstsein und fördern eine harmonische Beziehung.

6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, die Last Ihres Partners zu erleichtern

Das gemeinsame Leben als Ehepaar bedeutet, stets das Beste für den Partner zu wollen. Dies bringt viele Vorteile mit sich, verlangt aber auch eine gerechte Aufteilung der Verantwortung, damit keiner der Partner überlastet wird. Eine persönliche Regel von mir ist, abends erst zur Ruhe zu kommen, wenn ich sicher bin, dass auch meine Frau zur Ruhe kommen kann. Natürlich gibt es Ausnahmen, doch in einer selbstlosen Ehe ist das Geben immer beidseitig. Achten Sie darauf, wie Sie die Lasten des Alltags teilen können, um gemeinsam ein ausgewogenes und glückliches Leben zu führen.

7. Seien Sie schnell im Verzeihen und Überwinden von schlechter Laune

Im Alltag einer engen Partnerschaft lassen sich schlechte Laune und Frustrationen nicht immer verbergen. Ein guter Ehepartner bemüht sich, nachsichtiger mit den Unzulänglichkeiten des anderen umzugehen. Statt schlechte Stimmung an Ihrem Partner auszulassen, sollten Sie offen darüber sprechen und nach Lösungen suchen. Lernen Sie, schnell zu verzeihen und negative Gefühle nicht lange nachzutragen. So tragen Sie zu einer harmonischen Atmosphäre bei und stärken das gegenseitige Vertrauen.

Diese Tipps können Harmonie und Glück in einer Ehe fördern und das Fundament bestehend aus

gegenseitigem Respekt, Zuneigung und Unterstützung stärken.



Weihnachtsangebot:
Verschenken Sie 6 Monate für 49 €

Jetzt schenken



Lesen Sie auch

Weltliteratur: Romantische Beziehungen ein Leben lang



Soziale Medien verwirren junge Erwachsene bei der Partnerwahl



Studie: Verheiratete sind glücklicher und gesünder als Singles



Promi-Stylist entdeckt Hoffnung nach Nahtoderlebnis: „Ich bin aus einem bestimmten Grund hier“



Warum gibt es die Menschheit?



Dieser Artikel erschien im Original auf theepochtimes.com unter dem Titel „[7 Tips for Being a Better Spouse](https://theepochtimes.com)“.
(deutsche Bearbeitung kr)



Weihnachtsangebot:
Verschenken Sie 6 Monate für 49 €

Jetzt schenken