

## **Der Liebe eine Chance geben**

- Zeit für Entspannung, Erholung und Vergnügliches einplanen.
  - Lassen Sie sich nicht vom Ausbildungs-, Arbeits- und Freizeitstress auffressen.
  - Gespräche halten lebendig. Bei Konflikten hilft Hinhören ebenso wie klares Aussprechen.
  - Wünsche ausdrücken statt Vorwürfe machen.
  - Spirituelles in die Beziehung einbeziehen. Liebe ist auch ein Geschenk.
  - Zärtlichkeit und Sex erhalten jung.
  - Überraschende Erlebnisse suchen, aber auch Gewohnheiten aufbauen.
  - Andersartigkeit wird zum Problem, wenn sie zum Problem gemacht wird. Sich so sein lassen, wie man ist.
- [www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch)

### **HERZ & SEELE**

Die Liebe über viele Jahre hinweg jung zu erhalten ist gar nicht so einfach.  
Tipps von Josef Lang,  
Psychotherapeut FSP,  
Wettingen AG



In: Migros-Magazin  
45/2009, S. 99