



**SENDETERMIN** Heute | 16.05 Uhr | SWR Fernsehen

Zu Zweit glücklich

## 5 Goldene Regeln für die Liebe

Im besten Fall hält sie 25, 50 oder mehr Jahre: die Partnerschaft durch dick und dünn. Wie aber gelingt Ihnen als Paar eine dauerhafte, glückliche Beziehung? Astrid Schrankl kennt die fünf goldenen Regeln!

### 1. Wertschätzende Haltung zueinander



Gehen Sie wertschätzend miteinander um. Nicht nur: was will ich? Sondern auch: Was tut dir gut? Wie kann ich dich unterstützen?

### 2. Zeit füreinander



Bleiben Sie miteinander im Gespräch und pflegen Sie gemeinsame Rituale, wie das gemeinsame Frühstück oder den Abendspaziergang zu Zweit.

### 3. Sexualität und Zärtlichkeiten



Kleine Berührungen, Zärtlichkeiten und Sexualität sind wichtig für die Paarbeziehung: Sie stärken das „Wir“, schenken Vitalität und Lebensfreude. Sind Sie unzufrieden? Sprechen sie es in jedem Fall an!

### 4. Tanz von Nähe und Distanz



Halten Sie eine gute Balance zwischen gemeinsamen Erlebnissen und eigenständigen Aktivitäten! Das belebt die Beziehung. Gewähren Sie sich gegenseitig

Freiräume! Nur wo Raum bleibt, können auch Funken sprühen.

## 5. Gemeinsame Ziele und Visionen



Jeder für sich sollte Wünsche und Ziele haben. Probieren Sie aber auch gemeinsam als Paar Neues aus!

Ideen und Visionen bringen frischen Wind. So bleiben Sie als Partner füreinander attraktiv.

**Generell gilt:**

Überfrachten Sie die Beziehung nicht mit zu hohen Erwartungen! Bleiben Sie realistisch und tolerant.

**Und:** Mit Humor macht die Liebe noch mehr Spaß!

---

**Expertin im Studio:** Astrid Schrankl, Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Mannheim

---

Stand: 3.1.2018, 13.49 Uhr