

E-Mail Coach Nummer 1

Das Programm für gute Stimmung

Probleme in einer Partnerschaft anzugehen und zu lösen, das ist wichtig. Manchmal ist die Situation aber auch so festgefahren, dass die Gefühlslage beider Partner es nicht zulässt, gemeinsam eine Lösung zu finden. Und wenn die Stimmung schlecht ist, dann ist es auch noch unwahrscheinlich, dass sie beide Sex haben. Und ohne oder mit wenig Sex sinkt die Stimmung in der Beziehung wiederum.

Wenn schlechte Stimmung zu seltenem Sex führt und der seltene Sex seinerseits zu schlechter Stimmung, dann befinden Sie sich in einem Zirkel ohne Ende. Der beste Ausweg in so einer Lage heißt: Sorgen Sie für gute Stimmung.

Um die Stimmung zu verbessern, habe ich ein fünf Punkte-Programm entwickelt, das Sie schnell umsetzen können. Sie sollten auf keinen der Punkte verzichten, die Reihenfolge können Sie aber anpassen, wie Sie möchten.

1) Keine Problemgespräche

Meiden Sie in den kommenden Tagen alle Problemgespräche. Das gilt für alle Themen, bei denen Ihr Partner und Sie unterschiedlicher Meinung sind. Ist die Stimmung in einer Beziehung schlecht, lassen sich für partnerschaftliche Streitfragen nur schwer Lösungen finden. Ist die Stimmung dagegen gut, findet sich leichter ein Weg.

2) Keine Kritik

Unterlassen Sie auch jede Kritik an Ihrem Partner. Er hat den Abwasch nicht gemacht? Macht nichts. Sagen Sie es ihm in höflichen Worten. Oder machen Sie den Abwasch selber. Aber vermeiden Sie jedes kritische Wort.

3) Kümmern Sie sich um sich selbst

Ihr Wohlergehen gehört, wenn die Stimmung in der Partnerschaft getrübt ist, ganz nach oben auf Ihre Prioritätenliste. Verwöhnen Sie sich, zum

Beispiel mit einem Blumenstrauß oder einem Saunabesuch. Unternehmen Sie etwas. Gehen Sie zum Beispiel mal wieder aus. Alleine oder zusammen mit einem Freund oder einer Freundin. Oder lesen Sie mal wieder ein Buch. Was Sie machen ist einerlei – Hauptsache sie haben Freude daran. Eine wichtige Frage hierfür: Was vermissen Sie möglicherweise schon lange?

4) Nehmen Sie die Dinge in die Hand

Erledigen Sie etwas, was Sie schon seit einiger Zeit vor sich herschieben. Kaufen Sie endlich die neue Lampe für den Flur und bringen Sie sie an. Besorgen Sie sich die Unterlagen für die Fortbildung, an der Sie interessiert sind.

5) Kümmern Sie sich um Ihren Partner

Wenn die Stimmung zwischen Ihnen schlecht war, dann hat auch er beziehungsweise sie ein paar Streicheleinheiten für die Seele nötig. Und wenn nicht, dann schadet es rein gar nichts, wenn Sie sich in den nächsten Tagen etwas mehr um Ihren Partner oder ihre Partnerin kümmern. Loben Sie ihn, wenn sich eine Gelegenheit dazu ergibt. Kochen Sie ihr etwas Besonderes. Kaufen Sie ihm etwas Nettes. Und sprechen Sie nach wie vor nicht über Probleme und Schwierigkeiten mit ihm. Ihr Partner wird es zu schätzen wissen und sich entspannen.

Die Folgen von guter Stimmung

Halten Sie in den nächsten sieben Tagen Ihre Fortschritte zu jedem einzelnen Punkt fest. So reflektieren Sie auch noch einmal Ihr eigenes Verhalten. Sie werden sehen, nach dieser Woche wird sich die Stimmung in Ihrer Beziehung verbessern. Eventuell bewährt es sich für Sie, das Programm noch etwas länger fortzuführen.

Ist die Stimmung in der Beziehung gut, dann kommt es häufiger zu Sexualität. Das ist der Grund, weshalb ich Ihnen zu dem Programm für gute Stimmung rate – es ist eine echte Erfolgsstrategie für Ihre Sexualität.

Probleme lösen – bei guter Stimmung

Die Streitpunkte in Ihrer Partnerschaft müssen – und sollten – Sie trotzdem nicht aus den Augen verlieren. Genau das fällt vielen Paaren

schwer. Ist die Stimmung gut, meiden sie schwierige Themen. Die Probleme kommen bei ihnen erst wieder auf den Tisch, wenn die Stimmung schlecht ist. Und genau dann sind Probleme wiederum schlecht zu lösen.

Machen sie es bitte anders. Versuchen Sie in nächster Zeit, schwierige Themen anzusprechen wenn die Stimmung gut ist. Sind Sie beide entspannt und fühlen Sie sich miteinander verbunden, dann sind die Aussichten besser, dass Sie eine Lösung finden.

Nach dem Sex finden sich leichter Lösungen

Da die Stimmung in einer Partnerschaft nach dem Sex oft besonders gut ist, lautet mein Rat: Besprechen Sie schwierige Angelegenheiten nach dem Sex. Natürlich nicht sofort danach – wo kommen wir denn da hin! Nach dem Sex dürfen Sie gemeinsam kuscheln und die tolle Stimmung genießen. Am nächsten Tag können Sie aber gerne ein schwieriges Thema anschneiden. Nach dem Sex sind alle Menschen leichter zu Kompromissen in der Lage. Das gilt für Sie. Das gilt auch für Ihren Partner oder Ihre Partnerin.

[Hier](#) erfahren Sie mehr über meinen Online-Workshop „Mehr Sex – besserer Sex“. Wenn Sie möchten, schauen Sie sich auch auf meiner Homepage um: www.mehrSex-bessererSex.de.