



# ***DAMIT DER LIEBE NIE DIE LUFT AUSGEHT***

Ob Sie Single sind, frisch verknallt oder schon länger in einer Beziehung – jede dieser Phasen lässt sich mit viel Spaß auskosten. Unsere 4 Experten verraten dazu ganz persönliche Tricks und erklären, wie Sie sich in jeder Liebeslage super fühlen



**DIE FRISCHVERLIEBTE**  
[www.itisloveblog.wordpress.com](http://www.itisloveblog.wordpress.com)

**Eva Winkler**

Sie hatte lange einen Single-Blog, ist jetzt happy in einer Beziehung und verrät, wie Frau sich den Richtigen angelt

1

**Schauen Sie aufs Wesentliche!**

„Wir haben oft sehr genaue Vorstellungen davon, wie ein Partner sein sollte. Anspruchsvoll zu sein ist klug, aber passen Sie trotzdem auf, dass Sie bei all den Erwartungen nicht den Richtigen übersehen. Wichtig ist zu erkennen, wer einem wirklich guttut. Sich dabei zu sehr an Oberflächlichkeiten festzuklammern, kann dazu führen, dass Ihnen Ihr Traummann durch die Lappen geht.“

2

**Verstellen Sie sich nicht!**

„Wenden Sie Ihre Energie nicht dafür auf, ein Bild von sich zu erschaffen, das Ihrer Person nicht entspricht. Das führt höchstens dazu, dass Sie am Ende einen Mann an der Angel haben, der nicht an Ihnen interessiert ist, sondern nur an der Frau, die Sie vorgegeben haben zu sein. Seien Sie lieber von Anfang an Sie selbst. Wenn er Sie nicht genau so toll findet, wie Sie sind, ist er eben nicht der Richtige!“

3

**Bleiben Sie locker!**

„Machen Sie sich bewusst, dass nicht jede Begegnung mit einem Mann auch eine Begegnung mit dem potenziellen Mann Ihres Lebens sein muss. Sonst verhalten Sie sich zu schnell seltsam. Bleiben Sie also entspannt und offen, dann geschieht der Rest meistens von ganz allein.“



**DIE BEZIEHUNGSPROFIS**  
[www.schreiber-schneider.ch](http://www.schreiber-schneider.ch)

**Sybil Schreiber und Steve Schneider**

Das Kolumnisten-Ehepaar ist seit über 19 Jahren zusammen und weiß, wie man eine Beziehung am Laufen hält

1

**Überstürzen Sie nichts!**

„Wer frisch verliebt ist, projiziert im Hormonrausch oft Dinge in den Partner hinein, die so gar nicht da sind. Lassen Sie sich also bewusst mit allem Zeit, lernen Sie sich in Ruhe ganz genau kennen. Nächste Schritte – wie eine gemeinsame Wohnung oder Kinder – sollten Sie stets gut absprechen und nie übereilen.“

2

**Reden Sie miteinander!**

„Paare in einer Beziehung können gar nicht genug kommunizieren. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Gefühle, Ängste und Wünsche. Tipp: Nehmen Sie sich einmal im Jahr ein Wochenende nur Zeit füreinander und besprechen Sie alle Anliegen so sachlich wie möglich. So können Sie dem anderen klarmachen, was Sie bewegt, was Sie stört und wie Sie sich die Beziehung in Zukunft wünschen, ohne ihn dabei unnötig zu verletzen.“

3

**Beweisen Sie Humor!**

„Selbstironie ist das Geheimrezept jeder guten Beziehung. Wer über kleine Macken des anderen und vor allem über sich selbst lachen kann, findet auf jeden Fall mehr Glück in der Liebe. Verabschieden Sie sich zudem von dem Gedanken, perfekt sein zu wollen. Makellose Liebe ist nämlich vor allem eins: langweilig!“



**DIE SINGLEFRAU**  
[www.bravebird.de](http://www.bravebird.de)

**Ute Kranz**

Schon seit 14 Jahren bereist die Kommunikationswirtin alleine die Welt. Sie berichtet, wie sie das Singleleben auskostet

1

**Feiern Sie das Singledasein!**

„Betrachten Sie die Zeit ohne einen Partner als Übergangphase, die nicht für immer anhält. Und denken Sie daran: Ihnen stehen so viele Möglichkeiten der Selbstverwirklichung zur Verfügung. Als Single müssen Sie auf niemanden Rücksicht nehmen, haben Zeit an Ihrer Persönlichkeit zu feilen und können Neues wagen! Probieren Sie es unbedingt mal mit einer Solo-Fernreise. Dabei lernen Sie sich noch einmal ganz anders kennen.“

2

**Genießen Sie Zeit mit Freunden!**

„Niemals vergessen: Als Single sind Sie nicht allein, im Gegenteil. Freunde und Familie sind großartig und wertvoll. Pflegen Sie diese Beziehungen also gut. Aber seien Sie ruhig auch immer offen dafür, neue Leute kennenzulernen – zum Beispiel auch im Internet, über Facebook-Gruppen oder interessante Foren.“

3

**Lieben Sie Ihr Leben!**

„Viele verbinden das Wort Liebe automatisch mit einem Partner, dem sie ihr Herz schenken. Doch Liebe ist gar nicht so beschränkt. Sie können auch hübsche Blumen, tolle Bücher und vor allem sich selbst lieben. Je öfter Ihnen das gelingt, desto schöner wird auch Ihr Alltag. Ganz gleich ob mit oder ohne einen Partner.“

FOTOS: CATHERINE MACBRIDE/STOCKSY (1), PRIVAT (3); PROTOKOLL: THERESA KOPPER