

# Ratgeber für erfolgreiche

# Kommunikation



Achtet aufeinander, indem ihr Achtung voreinander habt. **Hört** niemals auf, dem anderen Gutes zu tun, ganz gleich, ob verdient oder nicht. **Nehmt** einander immer wieder an, auch in der Unterschiedlichkeit. **Macht** euch zum Prinzip:

**Ich liebe dich, auch wenn ich dich nicht verstehe“**

**Mach** bei Gott fest, wer du für IHN bist, egal wie der andere dich einschätzt. **Gott** liebt dich Brutto mit Fehlern. **Erwarte** nicht, dass der andere dein Liebesdefizit ausfüllt, das wird er nie schaffen.

Lass dir niemals deine innere Würde rauben, gleichwie damit umgegangen wird. **Nimm** dich selbst ernst, aber beharre nicht auf deinen Standpunkten. **Lass** dir deine Herkunftsfamilie nicht vermiesen, jede Familie hat Fehler. **Lerne** auszudrücken, was du wirklich willst. **Schuldgefühle** machen bringt keine Veränderung.

Versuche so mit dem Anderen umzugehen, wie du es dir von ihm wünschst - auch wenn er nicht so mit dir umgeht. **Sprich** aus, was du dir wünschst, doch akzeptiere, wenn es trotzdem nicht geschieht. **Lerne** zu wiederholen - ohne Vorwurf. **Wenn** sich zeigt, dass du Recht hattest zeige keinen Triumph.

Lass dich von Gott in sein Licht stellen, und nimm seine Korrektur an. **Du** darfst Fehler machen, weil du ein Mensch bist. **Sei** selbstkritisch, aber verachte dich nicht. **Lerne** liebevoll zuzuhören.



Liebe ist Hingabe, nicht Opfer. **Wer** wirklich liebt, lässt sich nicht in die Rolle des Opfers drängen. **Liebe** gibt, weil sie geben will. **Lass** nicht zu, dass Selbstmitleid dich zu einem Grieskram macht. **Einengung** erstickt die Liebe, gebt einander Freiraum zur Entfaltung. **Liebe** setzt frei! **Erdrücke** den anderen nicht mit deinen Opfern an Liebe. **Lerne** die Sprache der Liebe, die dein Partner gerne annimmt. **Pflege** sie, auch wenn er deine Sprache nicht sprechen kann oder will. **Bitte** Gott immer neu um Liebe, wenn deine eigene aufgebraucht ist. **Gott** gibt so gerne! **Wenn** du in Gefahr bist, den anderen zu kontrollieren, beginne lieber für ihn um Bewahrung zu beten. **Kontrolle** erstickt die Liebe. **Bete** um Weisheit, wann du reden oder schweigen sollst. **Bring** deine Verletzungen und deine Traurigkeit vor das Kreuz von Jesus Christus. **Lass** dir von ihm deine Wunden verbinden und heilen.



**Denk** daran: **Hinter** jedem Schreien und jedem Schweigen steckt oft Hilfslosigkeit und/oder Verzweiflung.



**Lerne** zu formulieren, was dich genau verletzt hat, nur so kann dein Partner dazulernen. **Vergib**, weil du vergeben willst, egal aus welchem Motiv, auch wenn es nur deine Harmoniebedürftigkeit ist. **Fühl** dich nicht gering, wenn du den ersten Schritt gehst; vergeben zu können ist eine Gabe. **Friss** Ärger nicht in dich hinein, das macht nur Kopfschmerzen und Magenbeschwerden.

**Schütte** dein Herz bei Gott aus, und hol dir bei ihm neuen Mut für deine Situation. **Bitte** Gott darum, dass er dir zeigt, was der andere fühlt und warum er so handelt. **Lerne** wieder die Worte 'danke' und 'bitte' zu sagen. **Das** sind nur Formen der Höflichkeit, aber sie tun einfach gut. **Lächle!** **Du** hast weniger Falten, und es macht mehr Freude, sich mit dir zu unterhalten.

**Fang** an, deinen (Ehe)Partner zu segnen (evtl. einfach, wenn er neben dir liegt und schläft), und entdecke, wie Gott ihn und dich dabei berührt.

(Die Bibel: 1. Petrus 3,9).

**Wirf** deine Sorgen auf den **Herrn** (1. Petrus 5,7).

**Und** wirf dein Vertrauen nicht weg. **Es** hat eine große Belohnung (Hebräer 10,35).

