

PRESSEMITTEILUNG

Pro Psychotherapie e. V. informiert zum Valentinstag auf www.therapie.de über hilfreiche Tipps für eine glückliche Partnerschaft

Blumen zum Valentinstag am 14. Februar als Zeichen von Freundschaft oder Liebe. Aber was, wenn der erste Valentinstag Ihrer Beziehung schon Jahre zurückliegt und Sie sich nur noch dunkel an das Gefühl von Verliebtheit und Neugier erinnern. Was, wenn die Harmonie des Anfangs inzwischen Unzufriedenheit, Trauer, Beleidigungen oder Langeweile gewichen ist?

Wie führt man dauerhaft eine ausgewogene und glückliche Beziehung: Lesen Sie auf der **Informations- und Rechercheplattform www.therapie.de**, was für eine gute Partnerschaft wichtig ist. Diplom-Psychologe Fritz Propach, der Vorsitzende von „Pro Psychotherapie e.V.“ warnt: "Lassen Sie sich durch den Valentinstag inspirieren, aber belassen Sie es nicht bei einmal Blumen im Jahr". Jeder sollte seinem Partner regelmäßig ein nettes Wort, Zärtlichkeiten und Zeit für echte Gespräche schenken.

Zahlreiche Studien belegen, dass deutsche Paare im Durchschnitt kaum mehr als zwei Minuten am Tag miteinander über persönliche Dinge sprechen. Man redet zwar über Kinder, Haushalt, Arbeit oder Fernsehprogramm - eigene Wünsche, Ängste und Sehnsüchte werden jedoch kaum thematisiert. Mit Sprachlosigkeit geht dann oft Lustlosigkeit einher. Der Psychoanalytiker Michael L. Möller hat herausgefunden, dass glückliche Paare sich von unglücklichen Paaren in einem wesentlichen Punkt unterscheiden: Die Glücklichen reden von Anfang an mehr miteinander. John Gottman, Paarpsychologe und emeritierter Psychologieprofessor der Universität Washington, hat eine 5:1-Formel für das Verhältnis zwischen konstruktiven und destruktiven Elemente in der Kommunikation aufgestellt. Demnach ist die Zufriedenheit bei Paaren am größten, wenn auf eine negative Interaktion fünf positive Handlungen folgen.

"Wenn das wesentliche Miteinanderreden und das Leben positiver Gemeinsamkeiten als Paar nicht mehr recht gelingen mag, sollte man sich Hilfe holen, bevor es zu spät ist", so Fritz Propach. Beratungsstellen und Paartherapeuten können dabei helfen, wieder eine erfüllende Partnerschaft zu führen.

Gerne vermitteln wir Ihnen einen Gesprächstermin mit Fritz Propach, Vorsitzender von „Pro Psychotherapie e.V.“, dem Betreiber von www.therapie.de.

2.169 Zeichen

Das Onlineportal [therapie.de](http://www.therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Für interessierte Laien ist das Portal genauso geeignet, wie für Experten, die fachlichen Austausch suchen.

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)

„pro psychotherapie e.V.“
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Adlzreiterstr. 25
80337 München
Tel. 089 - 72 99 75 36
Fax 089 - 72 99 75 38
<http://www.therapie.de>
psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 - 91 83 471
Fax 08342 - 91 83 473
Mobil 0178 - 41 55 391
Antje Efkes
Tel. 07556 - 92 87 76
presse@therapie.de