

Valentinstag nicht nur einmal im Jahr

07.02.2017, 09:25 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Jürgen Höller Academy KG*

Tipps für eine glückliche Partnerschaft

Schweinfurt im Februar 2017. Liebe gehört zu den schönsten Dingen im Leben und nahezu alle Menschen streben nach einer glücklichen Partnerschaft. Aber auch wenn viele von der ewigen Liebe träumen, scheitern etliche Partnerschaften, nachdem die erste Verliebtheit verflogen ist. Jürgen Höller, Europas führender Erfolgs- und Motivationstrainer, selbst seit Jahren glücklich verheiratet, weiß warum: „Eine funktionierende Partnerschaft beruht auf gegenseitigem Respekt und Wertschätzung füreinander. Dieser sollten Paare 365 Tage im Jahr Ausdruck verleihen, und nicht nur am Valentinstag. Auch Stress bei der Arbeit, unaufschiebbare Termine oder familiäre Verpflichtungen stellen keine Entschuldigung dafür dar, den Partner zu vernachlässigen. Dies führt sonst über kurz oder lang zu Spannungen. Daher rate ich allen Pärchen dazu, mindestens einmal im Monat einen ‚Valentinstag‘ oder einen sogenannten ‚verrückten Tag‘ fest einzuplanen“, erklärt Jürgen Höller.

Kommunikation hilft

Zu den wichtigsten Grundlagen einer funktionierenden Beziehung zählt die Kommunikation miteinander. Wer täglich miteinander spricht, verhindert eine Entfremdung vom Partner, weil beide das Gefühl haben, am Leben des anderen teilzunehmen. Diese Gespräche können auch am Telefon stattfinden, wenn einer der Partner beruflich viel reisen muss. Durch regelmäßige Kommunikation und konstruktive Kritik lassen sich kleine Unstimmigkeiten ausräumen, bevor sie sich zu gewaltigen Problemen entwickeln. „Freudig überraschen kann man den Partner mit einer liebevollen Nachricht – beispielsweise einem kleinen Zettel, der am Kühlschrank hängt und sagt ‚Ich liebe dich!‘ oder einer liebevollen Nachricht per Smartphone, die dem Partner zeigt, dass jemand an ihn denkt“, rät Jürgen Höller.

Gegenseitige Freiheit

Eine funktionierende Beziehung bedeutet nicht, dass Paare 24 Stunden am Tag miteinander verbringen. Vielmehr sollten sich beide gegenseitige Freiheiten einräumen und eigene Hobbys und Freunde haben. „Nichts ist schlimmer, als wenn einer der Partner sein Leben für die Beziehung komplett aufgibt und immer das Gefühl hat zurückzustecken, denn dies führt zu einer starken einseitigen Unzufriedenheit und einem Gefühl der Abhängigkeit“, erklärt Jürgen Höller. Aus diesem Grund sollten Lebenspartner auch getrennt voneinander Dinge erleben und dem anderen hinterher davon berichten.

Verabredungen gegen den Alltagstrott

In vielen Beziehungen fängt es an zu kriseln, sobald der Alltag das Paar einholt. Romantische Stunden oder gemeinsame Erlebnisse müssen jedoch auch in langjährigen Partnerschaften keine Seltenheit darstellen. Um das Gefühl der Vertrautheit und Verbundenheit im Laufe einer Beziehung nicht zu verlieren, sollten Liierte feste Termine miteinander vereinbaren, an denen sie etwas gemeinsam unternehmen – den sogenannten „verrückten Tag“. An diesem Tag gilt lediglich die Spielregel, dass Paare zusammen etwas Neues oder anderes erleben müssen – sei es ein Bowlingabend, ein Theaterbesuch oder die Teilnahme an einem Koch- oder Tanzkurs. „Der Zweck dieser Bestimmung besteht darin, Gewohnheiten zu vermeiden, denn bei Paaren, die an ihrem gemeinsamen Tag immer wieder ins Kino gehen, hält schnell die Langeweile Einzug. Diese Regel gilt auch für körperliche Nähe – es ist gerade in langjährigen Beziehungen wichtig, sich körperlich gegenseitig immer wieder neu zu entdecken, indem man intime Zärtlichkeiten auf zuvor ungekannte Art und Weise oder an ungewöhnlichen Orten erlebt“, weiß der Motivationsexperte.

Nobody is perfect

Sich zu lieben, bedeutet auch die gegenseitigen Schwächen zu akzeptieren – Niemand ist perfekt. Statt dem Partner die vermeintlichen Fehler immer wieder vorzuhalten, sollte man lernen, sie zu akzeptieren. „Statt sich zum wiederholten Male darüber aufzuregen, dass der Lebensgefährte wieder nicht die benutzte Wäsche weggeräumt oder die Geschirrspülmaschine ausgeräumt hat, sollte man sich lieber auf die positiven Aspekte konzentrieren. Im Zweifelsfall

hilft es auch immer, einmal gemeinsam herzlich über die Fehler zu lachen“, so Jürgen Höller abschließend.

Weitere Informationen unter www.juergenhoeller.com

Portrait

Jürgen Höller gilt als. Bereits mit 19 Jahren eröffnete er sein erstes Unternehmen und gründete in der Folgezeit 12 weitere erfolgreiche Firmen. So baute er den damals erfolgreichsten Fitnessclub Deutschlands (Fit & Fun) und 1988 die Inline Unternehmensberatung auf, die rund 2.000 Fitness- und Freizeitparadiese in Deutschland, Österreich und der Schweiz etabliert und beraten hat. Seit 1988 betätigte er sich auch als Redner. Zuerst im Bereich Verkauf, später auf dem Gebiet Management und schließlich zu „Motivation und Erfolgsstrategien“. 1991 wurde er „Unternehmer des Jahres“. Die Zeitschrift „BUNTE“ wählte ihn zu einem der „500 wichtigsten Deutschen“ und die Zeitschrift „GQ“ kürte ihn zu einem der „25 besten Redner unserer Zeit“. In seinen Seminaren schulte er ca. 1,5 Mio. Menschen. Zahlreiche Spitzensportler, Politiker und Künstler, darunter Christoph Daum, Grit Breuer, Andi Goldberger u. v. m. erbrachten mit Jürgen Höllers Unterstützung Höchstleistungen. Seine über 60 Bücher, DVDs und Audioprodukte fanden mehr als 6 Mio. Leser und Hörer – darunter die Nummer-1-Bestseller „Spreng Deine Grenzen“ und „Sag ja zum Erfolg“. Nachdem der geplante Börsengang seines Unternehmens aufgrund des Börsencrashes im Jahr 2000 scheiterte, geriet er mit seinem Unternehmen in Schwierigkeiten und erlebte schließlich die größte Krise seines Lebens, bei der er – außer dem Halt und der Liebe seiner Frau, seiner Familie und guter Freunde – alles verlor. Im Mai 2004 startete Jürgen Höller ein fulminantes Comeback. Zu diesem Zeitpunkt belasteten ihn noch 6,6 Millionen Schulden, die er innerhalb von nur 3,5 Jahren komplett tilgte. Heute bietet er mit seiner Jürgen Höller Academy wieder erfolgreich Seminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten an und füllt erneut die größten Hallen. Von der Zeitschrift FOCUS in Zusammenarbeit mit XING Coaches wurde er 2016 als „Top Coach“ ausgezeichnet. Ebenfalls von Focus in Kooperation mit Statista wurde er als „Wachstumschampion 2016“ ausgezeichnet, wo er auf Platz 149 der schnellst wachsenden Unternehmen ganz Deutschlands landete. Und auch ein Jahr später (2016) wurde er „Wachstumschampion 2017“, dieses Mal erreichte sein Unternehmen Platz 201.

News-ID: 937551 • Views: 488 (Stand: 27.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/937551/Valentinstag-nicht-nur-einmal-im-Jahr.html>