

Hören Sie auf Monsieur Moliere

Sabine Jantzer-Schmidt
Paartherapeutin & Beziehungcoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

LIEBESERKLÄRUNGEN.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeserklaerungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleichweg 5 | 76189 Karlsruhe |
+49 721 98 61 54 50 | info@sjs-beratung.de

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungcoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

Selbstwirksamkeit ist einer von vielen Faktoren, die das Gelingen einer Ehe, Partnerschaft oder Beziehung nachhaltig beeinflussen können.

Wenn Sie wissen möchten, was das

- mit einem französischen Dramatiker des 17. Jahrhunderts,
- meinem Käsekuchen oder
- Ihrem Selbstwirksamkeitsempfinden

zu tun hat, dann nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit und lesen Sie unseren Blog.

Inhalt

- [Prolog - Alles neu macht der Mai](#)
- [Kongruenz - was ist das?](#)
- [So sind wir wirklich!](#)
- [Mehr Echtheit wagen!](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

Liebe geht durch den Magen

Ich habe vorhin einen wunderbaren Kuchen gebacken. Davon werde ich meinem Mann nachher nicht nur erzählen, ich werde ihm auch ein Stück davon abgeben.

Das klingt nicht gerade wie ein Meilenstein meiner Lebens- und Liebesgeschichte, sagen Sie? Nun, das mag einerseits daran liegen, dass Sie noch nie von meinem Käse-Schoko-Kuchen gekostet haben. Andererseits mag das mit dem Wert zusammenhängen, den Sie und ich einem Kuchen beimessen. Aber dazu später mehr.

Erfolgsgeschichten

Selbstwirksamkeit, die

Wortart: Substantiv, feminin

Lautschrift: [zɛ|pst`vɪɪk,za:mkaʀt]

Bedeutung:

Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können

Kommen wir zunächst zu Ihnen: Was war heute Ihr größter Erfolg?

Was werden Sie Ihrem Partner antworten, wenn er Ihnen beim Abendessen voll Stolz vom gelungenen Millionendeal erzählt und Sie dann, im nächsten Atemzug, fragen wird: „Wie war dein Tag, Liebling?“

Was werfen Sie in die Waagschale, wenn Ihre Frau die detaillierte Schilderung der lebensrettenden 8-Stunden-OP mit den Worten beschließt: „Und was war hier bei dir so los?“

Wir alle kennen solche Augenblicke. Unser eigener Beitrag zum gemeinsamen Leben erscheint uns im Vergleich zur Leistung unseres Partners oder unserer Partnerin plötzlich nichtig und klein.

Was so einfach klingt, ist oft gar nicht so leicht! Denn übertragen auf Beziehungen bedeutet das nicht weniger als die Diskrepanz zwischen der Erwartung, die wir an die Rolle unseres Partners haben und seiner tatsächlichen Performance aushalten zu können. - Und das, ohne die daraus resultierenden Konflikte auflösen zu müssen oder frustriert zu sein.

Mit einem Schlag nichtig und klein

Mit einem Schlag fühlen wir uns wertlos und wütend zugleich. Wir würden ja auch herzlich gerne die Welt an einem Vormittag retten, aber wer holt denn dann die Kinder von der Schule ab oder kocht das Abendbrot? Das muss doch schließlich auch gemacht werden! Sieht ER denn gar nicht, was Sie leisten? Ist SIE wirklich so gefühllos, dass sie nicht merkt, wie sehr Sie diese Frage verletzt? In diesen Momenten mangelt es uns an Wertschätzung. Oder, mit anderen Worten: Wir spüren einen Mangel an Selbstwirksamkeit.

Aber - Moment mal! Bevor Sie jetzt einen Streit vom Zaun brechen, ihn mit Vorwürfen überhäufen oder sie mit resigniertem Schulterzucken wortlos am Tisch sitzen lassen, sollten Sie einen Moment an Jean Baptiste Moliere denken! Er sagte einmal

„Die Dinge haben den Wert, den man selbst ihnen verleiht.“

Jean Baptiste Moliere

Ob Monsieur Moliere dabei Ihre Bügelwäsche, den Winterreifenwechsel oder meinen Kuchen im Auge hatte, kann ich jetzt nicht mit Gewissheit sagen, aber eines ist sicher: Sie selbst bemessen den Wert dessen, was Sie tun! Ihr Partner oder Ihre Partnerin reagiert auf Sie, Ihre Gefühle, Ihre Darstellung und Ihre Bewertung.

Darum: Stellen Sie Ihren Anteil am Gesamterfolg ihrer Partnerschaft angemessen dar! Nicht nur Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüber. - Seien Sie vor allem sich selbst gegenüber ehrlich, aufrichtig und wertschätzend bei der Bewertung Ihres Beitrags am Gesamterfolg! Übertreiben Sie nicht, aber seien Sie auch nicht zu bescheiden! Sie beide sind schließlich ein Team und ihrer beider Erfolg hängt vom Erfolg des anderen ab.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle!

Empfinden Sie ein Ungleichgewicht, ist dafür nicht Ihr Partner oder Ihre Partnerin verantwortlich. Es könnte daran liegen, dass Sie selbst Ihrem Erfolg nicht angemessen bewerten! Nur Mut: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle!

Oft liegt die Ursache für diesen Mangel an Vertrauen in die eigene Bedeutung weit zurück. Manche Kindheitserlebnisse prägen uns für das ganze Leben und sind uns selbst gar nicht bewusst. Dabei kann eine schwach ausgeprägte Empfindung der Selbstwirksamkeit ausreichen, um unsere Beziehung mit einer einzigen, unschuldigen Frage in Sekundenschnelle in eine heftige Krise zu katapultieren.

Meine kleine Wochenaufgabe für Sie: Bewerten Sie Ihre Erfolge angemessen! Machen Sie es zu einem partnerschaftlichen Spiel, ihre Erfolge miteinander zu teilen. Ich weiß, nicht alles lässt sich so leicht miteinander teilen wie ein Kuchen, aber mit der Übung kommt das Gelingen.

Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeseerklarungen/>