

## Die 7 Praktiken des RE:CONNECT Commitments

Die sieben Praktiken des RE:CONNECT Commitments basieren auf den Forschungsergebnissen der Eheleute **Julie und John Gottman**. Über mehrere Jahrzehnte hinweg haben sie unzählige Paare untersucht und zentrale Grundlagen für stabile und erfüllte Langzeitbeziehungen herausgearbeitet.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse: **Emotionale Intelligenz ist der Schlüssel für eine gelingende Beziehung.**

Sie ermöglicht es Paaren, im Alltag Wege zu finden, sodass positive Gedanken und Gefühle die negativen überwiegen.

Auch glückliche Paare streiten, sind genervt und verletzen sich. Der Unterschied liegt darin, dass sie immer wieder zurück in Verbindung finden. Genau das zu lernen und bewusst zu trainieren, ist Ziel der folgenden sieben Praktiken.

---

### 1. Sich kennen – und immer wieder neu kennenlernen

Wie gut kennst du deinen Partner wirklich?

Auch wenn es sich vertraut anfühlt: Wir kennen oft nur bestimmte Seiten voneinander. Menschen sind vielschichtig und entwickeln sich ständig weiter. Deshalb ist es essenziell, neugierig zu bleiben und die „innere Landkarte“ des anderen immer wieder zu aktualisieren.

---

### 2. Zuneigung pflegen und Bewunderung ausdrücken

Liebe wächst dort, wo sie genährt wird.

Durch kleine Gesten – ein Lächeln, Berührung, Wertschätzung oder Dankbarkeit – entsteht emotionale Nähe. Was wir bewusst wahrnehmen und stärken, gewinnt an Bedeutung. Wenn wir das Positive im anderen sehen und ausdrücken, vertieft sich die Verbindung ganz natürlich.

### **3. Sich einander zuwenden – im Alltag**

Die Qualität einer Beziehung entsteht in den kleinen Momenten.

Im Alltag senden wir ständig Signale aneinander – Wünsche nach Aufmerksamkeit, Unterstützung oder Verbindung. Ob wir diese aufgreifen oder übergehen, entscheidet langfristig über Nähe oder Distanz. Regelmäßige Zuwendung schafft emotionale Sicherheit.

---

### **4. Miteinander wachsen – sich beeinflussen und entwickeln**

Wir sind nie „fertig“.

Persönlichkeit und Verhalten entwickeln sich ein Leben lang weiter. Beziehung bedeutet auch, sich gegenseitig zu inspirieren, neue Perspektiven zuzulassen und gemeinsam zu wachsen. Dafür braucht es Offenheit, Lernbereitschaft und den Mut, sich selbst immer wieder zu hinterfragen.

---

### **5. Lösbare Probleme gemeinsam angehen**

Konflikte sind normal – entscheidend ist der Umgang damit.

Die Fähigkeit, Probleme respektvoll anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden, stärkt jede Beziehung. Gleichzeitig ist es wichtig zu erkennen: Nicht jedes Problem ist lösbar. Manche Themen führen in sogenannte Pattsituationen.

---

### **6. Unlösbare Konflikte integrieren**

Hinter vielen Konflikten stehen tiefere Bedürfnisse und Lebensträume.

Wenn diese sichtbar werden, entsteht Verständnis. Auch ohne vollständige Lösung kann eine neue Haltung entstehen: Unterschiede dürfen existieren, ohne die Beziehung zu gefährden. Integration ersetzt hier den Kampf um „Recht haben“.

---

## 7. Einen gemeinsamen Sinn gestalten

Eine erfüllte Beziehung braucht mehr als Alltag.

Langfristige Stabilität entsteht, wenn beide Partner ihre Träume, Wünsche und Werte in der Beziehung leben dürfen. Je klarer diese sind und je offener darüber gesprochen wird, desto leichter entsteht ein gemeinsames Bild.

Die Beziehung bekommt Tiefe und Bedeutung, wenn sie ein Raum wird, in dem beide wachsen können.

---

### Essenz

Das RE:CONNECT Commitment ist ein bewusster Prozess, der genau diese sieben Praktiken lebendig hält.

Es unterstützt euch dabei, eure Beziehung aktiv zu gestalten, immer wieder neu auszurichten – und nachhaltig in Verbindung zu bleiben.