

THEMA. Urlaubszeit wirklich genießen

Der Urlaub naht und als kleine Auffrischung lesen Sie heute einige Anregungen aus der Beziehungspraxis – gerne auch zum Weitergeben – damit wirklich die „schönste Zeit“ des Jahres wird, denn statistisch gesehen kracht es in Beziehungen im Urlaub besonders häufig:

- + schon zuhause abstimmen, was für jede(n) im Urlaub wichtig sein wird, und wie eine gegenseitige Unterstützung aussehen könnte
- + schwierigere Themen möglichst noch vor dem Urlaub bereinigen
- + Stress und Spannungen nicht am Partner auslassen, sondern bei der Ent – Spannung kooperieren
- + gute Spannungslöser sind kleine Pausen, ein Getränk, das Aussprechen der aktuellen Gefühle oder schlicht und einfach Körperkontakt
- + wenn tatsächlich ein Streit entsteht, reden Sie weniger darüber „wer hat recht“ sondern mehr darüber „was bringt uns weiter“ und kehren Sie möglichst schnell wieder in den Normalzustand zurück
- + ein einfacher Tipp, um Beziehungskonflikte schlagartig zu beruhigen: Geben Sie mal nach :-)
- + im Urlaub anregende und entspannende Elemente mischen, so kommt der Organismus am Leichtesten ins Gleichgewicht

Ich wünsche allen Leser/innen einen wunderbaren Sommer, mit genau der richtigen Mischung aus all dem, was behagt!



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul