



**MAG. PHIL.  
EVA  
POKORNY,**  
Psychothe-  
rapeutin.

Anfragen: [eva.pokorny@geist-und-seele.at](mailto:eva.pokorny@geist-und-seele.at)

## Probleme mit dem Partner?

**T**ipps bei Partnerschaftsproblemen: Häufige Probleme in Partnerschaften sind ständiges Streiten um Kleinigkeiten, zu wenig Nähe bzw. Sexualität, nicht mehr oder zu wenig miteinander sprechen. Hinter ständigem Streit über Kleinigkeiten steckt oft etwas ganz anderes. Zum Beispiel ein bestimmtes Bedürfnis oder ein Wunsch. Manchmal handelt es sich dabei um etwas Unbewusstes. Oft traut man sich einfach nicht, darüber zu sprechen. Klarheit über die eigenen Wünsche und Offenes darüber sprechen kann helfen Streitigkeiten zu vermeiden. Im Fall von zu wenig Nähe bzw. Sexualität wäre es wichtig das Warum zu finden. Ist der Alltag zu stressig, bleibt keine Zeit, oder sind andere Dinge wichtiger. In diesen Fällen kann es helfen, die Prioritäten zu überdenken und gegebenenfalls zu ändern.

Wenig miteinander sprechen führt leicht zu Missverständnissen und Konflikten. Wir glauben, da wir uns lange kennen, versteht uns der andere auch ohne viele Worte. Dem ist meist nicht so. Gespräche sind eine Bereicherung für die Beziehung.