

Boost your relationship



Eine Anleitung zur Verbesserung Ihrer Beziehung
Un mode d'emploi pour améliorer votre relation de couple

mit Sofortwirkung - avec effet immédiat garanti !



Bitte schön



Dieses Heftchen wurde entwickelt, um Ihre Partnerschaft zu verbessern. Es hilft wirklich!


Vorsicht: Wenn Sie denken, dass Ihre Beziehung ohnehin schon völlig ruiniert ist, Sie bereits eine Außenbeziehung pflegen oder mit einem Scheidungsanwalt Kontakt aufgenommen haben – sparen Sie sich die Mühe. Geben Sie es an ein Paar weiter, bei dem es noch Hoffnung gibt.





Voilà

Ce petit livret a été conçu pour améliorer votre relation de couple. Efficacité prouvée!

Mise en garde : Si vous savez que la relation avec votre conjoint est terminée, si vous êtes en train de voir ailleurs ou si vous discutez déjà de divorce avec votre avocat, laissez tomber! Offrez ce livret à un couple qui a envie de s'en sortir.





Lesen Sie einen beliebigen Satz vor und bitten Sie Ihre/n Partner/in sich vorzustellen, sie würden diesen Satz ernst meinen - (wirklich ernst!).

Ihr Partner soll sich nach kurzer Verschnaufpause (oder nachdem das Lachen abgeklungen ist) auf der Skala von 0-10 überlegen, wie schlecht (0) oder wie gut (10) er sich mit diesem Satz fühlt.

Anleitung



Lisez à voix haute l'une des phrases ci-jointes.

Demandez à votre partenaire d'imaginer que vous pensez vraiment ce que vous venez de dire.

Après un court laps de temps (ou après qu'il/elle ait fini de rire), invitez le/la à réfléchir à quel point cette phrase lui plaît et à l'évaluer sur une échelle de 0 à 10.

Mode d'emploi





Für Fortgeschrittene

Versuchen Sie die Sätze mal gelangweilt, mal begeistert auszusprechen und beobachten Sie die Unterschiede in der Wirkung. Sätze, die unter 6 bewertet werden, sollten Sie entweder so lange üben, bis Ihr Partner Ihnen glaubt oder Sie sollten sich gleich auf die von über 6 konzentrieren:

Benutzen Sie diese von nun an täglich, denn das wird zu einer nachhaltigen Verbesserung Ihrer Beziehung führen.

Versprochen!



Pour les avancés

Essayez de lire les phrases sur un ton ennuyé, puis de façon exagérée, et observez les effets.


Répétez les phrases qui ont été notées inférieures à 6 jusqu'à ce qu'elles soient jugées sincères par votre partenaire. Vous pouvez également vous concentrer directement sur celles supérieures à 6.

Utilisez ces phrases régulièrement et vous allez améliorer votre vie de couple durablement,

c'est promis!


Ihre Skala zur Einschätzung der Sätze:
Votre échelle d'évaluation des phrases:

0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

 Lass mich
in Ruhe damit!

Das ist schon nicht
schlecht, probier noch mal...

Wow!

 Arrête de
m'en parler!

C'est déjà pas mal,
réessaie...

Wow!

Du bist eine tolle Frau!
Du bist ein toller Mann!

Satz 1 

Tu es une femme géniale /superbe!
Tu es un homme génial!

Phrase 1 

Chéri(e), tu es canon!



Phrase 2 

Schatz, du siehst einfach toll aus!

Satz 2 

Ich dachte, diese Blumen würden
dir bestimmt Freude machen...

Satz 3 



J'ai pensé que ces fleurs te
feraient plaisir!

Phrase 3 

C'est une bonne idée d'aller boire
un verre avec tes amis,
veux-tu que je t'y conduise?

Phrase 4 



Prima Idee, wieder mal mit deinen
Freunden was trinken zu gehen
- soll ich dich fahren?

Satz 4 

Schatz, ich denke du solltest dir wieder einmal ein paar Schuhe gönnen!

Satz 5 



Chéri(e), je pense qu'une nouvelle paire de chaussures pourrait te faire plaisir! Ca te dirait d'aller faire les magasins cet après-midi?

Phrase 5 

Dis, ce serait sympa

(complétez à votre goût, p.ex. de se faire un weekend à deux, de coucher ensemble, de faire du wellness...)

Phrase 6 

Satz 6 

Wie wäre es, wenn wir mal wieder würden?

(Hier können Sie frei ergänzen. Beliebte Beispiele: ein Wochenende ohne Kinder verbringen, miteinander schlafen, zum Wellness gehen...)

Mit dir ist das Leben schön!

Satz 7 

Dis donc, qu'est-ce que la
vie est belle avec toi!

Phrase 7 

Wow, chéri(e), tu es
vraiment **sexy**!

Phrase 8 

Schatz,
du siehst **sexy** aus!

Satz 8 

Du siehst müde aus
- kann ich dir was Gutes tun?

Satz 9 

Tu as l'air fatigué(e), est-ce que je
peux faire quelque chose pour toi?

Phrase 9 

Merci d'avoir débarrassé
le lave-vaisselle.

Phrase 10 



Danke, dass du die
Spülmaschine ausgeräumt hast!

Satz 10 

Ich höre dir gerne nachher in Ruhe zu.
Wäre es o.k., wenn ich die nächste halbe
Stunde etwas für mich mache?

Satz 11 

Chéri(e), je t'écouterais volontiers un peu plus
tard. J'aurais besoin de 30 minutes pour moi,
pourrions-nous en reparler après?

Phrase 11 

Tu es vraiment une maman superbe!
Tu es vraiment un papa superbe!

Phrase 12 

Du bist so eine tolle Mama!
Du bist so ein toller Papa!

Satz 12 

Schön, dass es dich gibt!

Satz 13 



Phrase 13 

Quel bonheur que tu sois là!

Merci, de gagner
de l'argent pour nous!

Phrase 14 

Danke, dass du jeden Tag Geld
verdienen gehst!

Satz 14 

Danke, dass du hier so toll den
ganzen Laden schmeißt!

Satz 15 

Merci de tout
gérer comme tu le fais!

Phrase 15 

Espace libre pour votre phrase magique:

Phrase 16 

Hier ist Platz für Ihren Zaubersatz:

Satz 16 

Wieso soll so etwas Banales wirken?

Alle Menschen hören gerne etwas Positives über sich, und natürlich ganz besonders gerne vom Partner/von der Partnerin. Eigentlich wissen wir das alle, vergessen es aber einfach irgendwann. Oder wir glauben, der andere wüsste doch so langsam, wie wir zu ihm stünden... IRRTUM! Um uns emotional sicher und geliebt zu fühlen, müssen wir es immer wieder hören. Genau so, wie Paare es in der Anfangszeit tun, wenn sie zusammen kommen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man mit einer Analyse von nur wenigen Minuten Interaktion eines Paares mit hoher Treffsicherheit voraussagen kann, ob das Paar langfristig zusammen bleiben wird. Das Kriterium dabei ist: positive zu negativen Interaktionen (Worte, Blicke, Gesten) müssen im Verhältnis von mindestens 5 : 1 vorkommen. Kurz gesagt braucht man also fünfmal Loben, um einmal Meckern auszugleichen. Sonst kippt irgendwann die Stimmung.

Comment une méthode aussi banale peut-elle fonctionner?

C'est simple : Tout le monde aime qu'on dise du bien de lui, surtout quand ça vient de la part du partenaire. Malheureusement, on a tendance à oublier de dire des mots gentils en cours de route. On pense que l'amour de l'autre est acquis naturellement. Grosse ERREUR! Pour pouvoir vraiment ressentir l'amour de l'autre, il faut l'entendre tous les jours à nouveau, un peu comme chez les couples formés récemment. (Rappelez-vous le début de votre relation, vous disiez certainement plus souvent de belles phrases à votre amoureux/amoureuse.)

Des chercheurs ont constaté qu'en faisant une courte analyse de l'interaction entre les partenaires d'un couple, on pouvait prédire si le couple allait rester ensemble au long terme et ceci avec une forte probabilité. Le critère principal est la relation entre les interactions positives et négatives (dans les mots, gestes, regards). Cette relation doit être de 5:1, c'est-à-dire que pour neutraliser un mot « méchant », il faut 5 mots gentils. Sinon, à long terme, l'atmosphère dans le couple va se détériorer.

„Super, dass Sie diesen Text gelesen haben,
es freut uns sehr, vielen Dank!“

Fragen? Zum „service après-vente“ oder bei Interesse an Paarberatung
melden Sie sich bitte beim Beratungsservice im Familien-Center CPF.

(Idee und Text: Caroline Pull und Georg Christ,
selbst eiserne Anwender der „5:1 -Regel“)

„Merci d'avoir lu cette brochure,
ça nous fait vraiment plaisir!“

Si vous avez des questions, le service «après-vente» vous est proposé
par le service de consultations psychologiques du Familien-Center CPF.

(Idee et réalisation par Caroline Pull et Georg Christ,
fans de la règle 5 :!)

www.familjencentercpf.lu

Tel.: +352-474544


Familien-Center CPF