

Die Glücksformel der Liebe - 5:1

München (OTS) - Die ewige Liebe, wer träumt nicht davon? Ein Patentrezept hat dafür allerdings noch keiner gefunden. Ein amerikanischer Wissenschaftler ist nun dem Geheimnis der Liebe auf die Spur gekommen. Nach seiner Theorie ist jeder Mensch seines Glückes Schmied
- er muss sich allerdings an gewisse Regeln halten. Sigrid Weiske vom Fitness-Magazin SHAPE weiß mehr über die Glücksformel der Liebe:

O-Ton 24 sec

"Der bekannte amerikanische Beziehungsforscher John Gottman hat herausgefunden, dass glückliche Beziehungen nach der Formel 5:1 funktionieren. Jeder Mensch führt unbewusst eine Art Liebeskonto, wo alles gespeichert wird, was man vom Partner bekommt, positiv wie negativ. Die Formel 5:1 bedeutet: Wenn auf 5 positive Erlebnisse mit dem Partner maximal ein negatives kommt, stimmt die Bilanz, dann ist die Liebe im Lot."

5:1, das ist nicht nur Theorie. Die Formel hilft auch ganz konkret im Beziehungsalltag:

O-Ton 17 sec

"Wichtig ist, dass man negative Erlebnisse schnell wieder mit positiven Erlebnissen wettmacht. Wenn man seinen Partner zum Beispiel kränkt, ist es für die Beziehung am besten, wenn man sich möglichst schnell mit ihm versöhnt und wieder gemeinsam positive Erlebnisse hat. Man kann seinem Freund oder seiner Freundin zum Beispiel ein Kompliment machen oder einfach ein Lächeln schenken."

Allerdings bewirkt die Liebesformel nicht, dass den ganzen Tag eitel Sonnenschein herrscht. Im Gegenteil, es darf auch gestritten werden:

O-Ton 20 sec

"Streiten ist nicht verboten, es kommt aber darauf an, wie man streitet. Man sollte es zum Beispiel vermeiden, allgemeine Anschuldigungen vorzubringen, sondern ganz genau sagen, was einen stört. Und zu einem Streit gehört auch dazu, dass man den anderen seine Seite schildern lässt und ihm zuhört. Da hilft es schon, dass man tief durchatmet, bevor man etwas sagt."

Die Glücksformel in aller Ausführlichkeit mit vielen Tipps für die eigene Beziehung gibt es in der SHAPE. Außerdem verrät das Fitness-Magazin, wie man bis Weihnachten ganz einfach fünf bis zehn Kilo abnehmen kann und mit welchen Yoga-Übungen man sich vor Kopfschmerzen, Erkältungen und Schlaflosigkeit schützt

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an desk@newsaktuell.de.

Originaltext: Shape

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

MVG Medienverlagsgesellschaft mbH & Co.

Sigrid Weiske

Tel.: 049 (0) 089 - 92 34/308

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

OTS0162 2005-12-05/13:52

051352 Dez 05

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20051205_OTS0162