

11. Teil

Hier werden Sie geholfen

Experten-Wissen für jede Lebenslage



Katrin Hinrichs

ist Psychotherapeutische Heilpraktikerin und klinische Sexologin aus Hamburg
www.praxis-katrin-hinrichs.de

Besseren Sex haben

Je länger eine Beziehung besteht, desto seltener wird oft der Sex. Doch dagegen kann man eine Menge tun

- ▶ **Blickwinkel ändern** Nehmen Sie Ihren Partner mal wieder bewusst als begehrenswerten Mann und nicht nur als den Vater Ihrer Kinder wahr.
- ▶ **Mut zum Verführen** Keine falsche Scham! Sagen Sie Ihrem Partner, wie Sie sich Ihr Sexleben vorstellen. Teilen Sie Ihre Wünsche und Fantasien. Wichtig: dabei nicht kritisieren. Ge-

hen Sie die Sache positiv und mit Humor an. Sie können auch gemeinsam notieren, was gut läuft und was verbessert werden kann. Verabreden Sie sich ganz konkret zum Sex.

- ▶ **Paarzeit planen** Organisieren Sie öfter einen romantischen Paarabend. Finden Sie raus, was Ihnen beiden Spaß und Freude bereitet. Alles, was Sie aus der Alltagsroutine holt, kann die Lust aufeinander neu wecken.
- ▶ **Spontan sein** Schicken Sie Ihrem Partner doch einfach mal eine sexy WhatsApp-Nachricht. Oder überraschen Sie ihn in schicken Dessous.

Wir alle brauchen ab und an mal Rat. Gut, wenn man dann auf versierte Profis zurückgreifen kann. Hier teilen sie ihr wertvolles Wissen mit uns

Mehr Spaß im Job

Wertschätzung und Erfolg bei der Arbeit wünscht sich jeder. Wichtig: Sie können beides aktiv herbeiführen

- ▶ **Innere Haltung** Seien Sie sich Ihrer Stärken und dessen, was Sie für die Firma leisten, bewusst. Erstellen Sie eine Liste, was an Ihrem Arbeitsplatz positiv ist und was gut für Sie läuft.
- ▶ **Ziele festlegen** Fragen Sie sich ganz bewusst: Was ist mir im Job wirklich wichtig? Halten Sie Ihre Prioritäten schriftlich fest, und handeln Sie im Arbeitsalltag dementsprechend. Gehen Sie die Sache dabei ruhig in kleinen Schritten an.



Julia Scharnhorst

ist approbierte Psychotherapeutin und selbstständige Beraterin und Autorin aus V
www.health-professional-plus.de

- ▶ **Neues wagen** Sie möchten Verantwortung übernehmen? Gern Sie nicht, Ihre Vorgesetzten zielt darauf anzusprechen.
- ▶ **Mutig sein** Wer sich klein wird übergangen. Stellen Sie Leistungen in den Vordergrund

Mehr Zeit für mich

Bleibt in Ihrem Alltag oft kein Raum für eigene Interessen, vor lauter Stress und Hektik? Klinken Sie sich gezielt aus

- ▶ **Bestandsaufnahme** Machen Sie eine Liste mit zwei Spalten – die Zeitfresser links, das, was Sie gern machen möchten, rechts. Streichen Sie nun links zugunsten von rechts weg.
- ▶ **In sich gehen** Nehmen Sie einen Haltungswechsel ein. Was ist Ihnen von den Dingen, die Zeit kosten, wirklich wichtig und was nicht? Wo können Sie Abstriche machen?
- ▶ **An sich denken** Setzen Sie Grenzen, und lernen Sie, Nein zu sagen.



Christine Geschke
ist Psychologin und Paartherapeutin in Hamburg
www.psychologicum.de

Sie müssen es nicht allen recht machen oder gar perfekt sein, und dürfen sich Freiräume schaffen

- ▶ **Stark im Team** Holen Sie Ihre Millie mit ins Boot. Verteilen Sie stehende Aufgaben unter alle