

WAS PAARE VOM BASKETBALL LERNEN KÖNNEN

Eine **starke Beziehung** entsteht nicht von allein. Genauso wenig wie ein eingespieltes Team. Wie im Mannschaftssport geht es auch in Beziehungen nicht darum, wer besser trifft, sondern **einander zu vertrauen**, sich verbunden zu fühlen und ein Ziel zu teilen.

Diese Verbundenheit entsteht, wenn wir ehrlich und respektvoll miteinander sprechen. Deshalb gilt auch in der Liebe: **Klare Kommunikation** ist das **A und O**.

Zählen Paare aufeinander, stärken sie zusätzlich ihr Wir. Denn kein Teammitglied kann alles allein leisten und Verbundenheit wächst auch durch **Verlässlichkeit, Offenheit und gemeinsames Dranbleiben**.

Im Sport selbstverständlich: **Fairplay**. In Beziehungen fehlt es jedoch häufig. Nach einem Foul reicht man einander die Hand und sieht den anderen nicht als Gegner, sondern als Mitspieler. Und genau das darf auch in der Liebe gelten.

Was lief gut, was wünsche ich mir anders? Im Team wie in der Beziehung hilft es, immer wieder kurz innezuhalten. Denn: **Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.** Solche kleinen Reflexionsmomente stärken zusätzlich euer Wir-Gefühl.

Am Ende zählt, dass ihr **gemeinsam** auf demselben Spielfeld steht - und nicht, wer den Siegpunkt macht.



Eileen Lachmann

Ich bin systemischer Coach und Mediatorin und unterstütze Menschen in Kiel und online dabei, Konflikte zu lösen, Kommunikation zu stärken und ihre Potenziale zu entfalten – für ein **glückliches Leben und beruflichen Erfolg**.

In meinem **Onlinekurs „Sag's mit Liebe"** zeige ich Paaren, wie sie liebevoll miteinander sprechen und ihre Beziehung dadurch leichter werden kann.

Erfahre noch mehr über meine Arbeit:

Alle Kurse findest du unter www.eileenlachmannakademie.de

Foto: TSV Neustadt temps Shooters / Eileen Lachmann