

21 Liebestipps für mehr Liebe und Lebendigkeit in deiner Partnerschaft

Angelika Erz, Dipl. psych. Lebensberaterin
Paar- und Sexualberatung

liebesberatung.at



Herzlich Willkommen!

Da du dir meine **Liebestipps gerade heruntergeladen hast** nehme ich an, dass dir etwas an deiner Beziehung liegt und du sie verbessern magst. **Das freut mich!**

Wie gut fühlst du dich jetzt gerade mit deiner/m PartnerIn? Gibt es **sich wiederholende Diskussionen**? Könnt ihr gute Kompromisse finden oder **dreht ihr euch bei Konflikten im Kreis**?

Überlegst du, was du **konkret für deine Partnerschaft** tun kannst?

Die Probleme zu erkennen ist bereits der **1. Schritt zur Veränderung!**

Der zweite Schritt für eine harmonische Beziehung lautet, aktiv zu werden!

Im Alltag bedeuten **Gesten der Zuneigung und Liebe** sehr viel, um wieder miteinander in Kontakt zu kommen. Leider ist es damit oft nicht mehr getan, wenn die **Beziehungsarbeit bereits länger vernachlässigt wurde** oder die Liebe fast erloschen ist.

Deshalb habe ich hier für dich eine **Liste mit 21 Liebestipps** zusammengestellt, die dir dabei helfen werden, wieder miteinander zu reden, in Kontakt zu kommen und **die Bindung zu stärken!**

Der dritte Schritt kann sein, Hilfe anzunehmen

Sollten euch diese 21 Tipps **zu viel Überwindung kosten**, der/die PartnerIn nicht mitmachen wollen oder bereits eine Trennung im Raum stehen, dann melde dich [für ein gratis Erstgespräch bei mir](#) - allein oder als Paar!

Als eine neutrale Ansprechpartnerin helfe ich dir zu mehr Klarheit darüber, wo deine Beziehung gerade steht und was du als nächstes tun kannst. Oft reichen kleine Anstupser, um wieder **miteinander ins Gespräch zu kommen** und die Partnerschaft zu verbessern!

Mit diesen 21 Tipps bringts du frischen Wind in deine Beziehung!

Starte einfach los, indem du – am besten gemeinsam mit deinem/r PartnerIn – einen Monat lang **Tipps aus der Liste auswählst und ausprobierst**. Fangt dabei mit den Aufgaben an, die euch leichtfallen. Achtet darauf, wie es euch miteinander geht, wenn ihr etwas Neues probiert.

Tauscht euch im Anschluss darüber aus, was euch daran gefallen hat - oder auch nicht. **Nehmt es am besten entspannt und mit Humor!**

LIEBESTIPP 1

Probiert gemeinsam ein neues Lokal aus.

Das kann sein, einmal **so richtig schick essen zu gehen** oder zum Würstelstand mitten in der Stadt.

Verbringe ungestörte Zeit mit deinem/r PartnerIn und redet über alles, was euch beschäftigen. Achtung - dieses Date ist nicht dafür gedacht, Probleme zu wälzen!

LIEBESTIPP 2

Schicke deinem/r PartnerIn eine Woche lang **romantische, liebevolle, witzige oder sexy Nachrichten** über das Handy.

Schicke einen netten Spruch oder ein Foto, wo du gerade bist und **beschreibe, was du machst.**

Das, was am Anfang der Beziehung ganz normal war, hört im Alltag irgendwann auf. Nimm' dir wieder Zeit dafür!

LIEBESTIPP 3

Erstelle für deine/n PartnerIn **eine Playlist** mit deiner/seiner/ihrer Lieblingsmusik oder für das Workout.

Du wirst sehen, die Freude darüber wird sehr groß sein! Und so wird er/sie jedes Mal an dich denken, wenn die Musik läuft!

LIEBESTIPP 4

Seht euch gemeinsam einen Film an,
den **der andere ausgesucht hat.**

**Geschmäcker können verschieden sein, das stimmt. Wechselt euch
deshalb bei der Auswahl des Films ab und macht euch einen
gemütlichen Abend!**

**Im Anschluss könnt ihr euch darüber unterhalten, was euch gefallen
oder nicht gefallen hat.**

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 5

Geht gemeinsam **auf einen Markt** um Obst, Gemüse, Käse oder Gewürze einzukaufen, die ihr noch nicht kennt - und verkostet sie gemeinsam.

Lasst euch dabei mit allen Sinnen auf die Geräusche, Gerüche und Geschmäcker ein. Nehmt ein paar Kostproben mit und probiert beim Kochen neue Rezepte aus.

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 6

Erfülle deinem/r PartnerIn einen Wunsch,
der **nichts kosten darf!**

**Ein Spaziergang, die Gartenarbeit erledigen oder mal Babysitten,
damit er/sie Freizeit hat wären eine Möglichkeit.**

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 7

Lasst **ein Wochenende lang** das Handy/den Computer ausgeschalten.

Das hört sich leichter an, als es ist! Als Kompromiss könnt ihr euch 30 min. / Tag ausmachen, in denen wichtige Nachrichten beantwortet werden können.

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 8

Macht **einen Spieleabend!** Ein Kartenspiel wie „UNO“ ist simpel und macht Spaß. Der Gewinner bekommt eine kleine Schulter- und Genick-Massage.

Dein/e PartnerIn kann dir sagen, wo und wie stark er/sie gerne berührt werden mag. Vielleicht revanchiert er/sie sich sogar im Anschluss bei dir mit einer Massage?

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 9

Macht mal einen „Verkehrt Tag“. An diesem Tag machst du **Dinge einfach anders als sonst.**

- Wenn du normalerweise in der Früh gleich aufstehst bleibst du diesmal noch ein paar Minuten lang im Bett liegen – oder genau umgekehrt.
- Du trinkst Kaffee zum Frühstück? Heute gibt's Tee, den du immer schon mal probieren wolltest.
- Du liest am Wochenende lange Zeitung? Heute ist stattdessen ein kleiner Spaziergang angesagt, am besten zu zweit.
- Sonntag ist Tatort-Abend in der Jogginghose? Diesmal ladet ihr Freunde ein oder macht euch ein schönes Essen zu zweit.
- Dein/e PartnerIn ist für's Einkaufen oder Kochen zuständig? Heute machst es mal du.

In Paarbeziehungen sind gewohnte Tagesabläufe und gemeinsame Rituale sehr wichtig, weil sie uns Verlässlichkeit und emotionale Sicherheit geben. Ein „Verkehrt-Tag“ kann deine Partnerschaft beleben.

LIEBESTIPP 10

Lest euch gegenseitig einen **interessanten Artikel aus der Zeitung** vor und unterhaltet euch einige Minuten lang darüber.

Egal ob Chronik, Sport oder Politik. Taucht einfach mal in die Welt eures/r Partners/In ein und unterhaltet euch darüber, was sie/ihn daran so interessiert.



LIEBESTIPP 11

Sortiert gemeinsam einen Kasten, ein Zimmer oder ein Kellerabteil aus.

Es gibt so Ecken in *jedem* Haushalt, die gründlich ausgeräumt und neu sortiert gehören. Überlegt euch die Aufgabenverteilung, arbeitet zusammen und freut euch am Ende der Aktion gemeinsam über mehr Ordnung!

LIEBESTIPP 12

Überlegt euch 5-10 Eigenschaften, die ihr an eurem/r PartnerIn sehr mögt.
Nehmt euch für diese Übung eine Woche lang Zeit, um den/die
PartnerIn im Alltag zu beobachten.

Tauscht euch an einem ruhigen Abend - vielleicht bei einem Essen - darüber aus, was euch aufgefallen ist. Nehmt euch **dafür ausreichend Zeit** und seht euch dabei in die Augen. Wenn einer redet, darf **der andere nur zuhören!**

Im Alltag vergessen wir oft, dem/r PartnerIn zu sagen, was uns besonders gefällt. Vielleicht das handwerkliche Geschick, die liebevolle Geduld mit den Kindern, sein/ihr Geruch, das tägliche Kochen oder....?



LIEBESTIPP 13

Macht **gemeinsam einen Spaziergang** in der nahen Umgebung oder dem nächsten Ort und **erkundet die Geschäfte, Lokale, Straßen und Gassen**, die ihr noch nicht kennt.

Wir gehen im Alltag sehr zielstrebig von A nach B und übersehen dabei kleine Attraktionen, die oft nur ein paar Schritte weit entfernt sind! Neugierig zu bleiben und neue Orte zu erkunden macht Spaß und schärft unsere Sinne.

LIEBESTIPP 14

Kuschelt eine Woche lang vor dem Aufstehen oder Einschlafen ein paar Minuten lang miteinander und **lauscht dem Herzschlag** des anderen.

**Diese Übung finde ich sehr schön und beruhigend.
Nehmt euch die Zeit dafür und genießt es!**

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 15

Suche für deinen Partner* ein **neues Parfum** aus.

Auf Gerüche reagieren wir besonders stark und ein angenehmer Duft kann schöne Erinnerungen in uns wecken.

liebesberatung.at 

LIEBESTIPP 16

Malt gemeinsam ein Mandala aus, **löst ein Sudoku** oder legt ein Puzzle.

Im stressigen Alltag vergessen wir oft auf gemeinsame Aktivitäten, die beruhigen. Lasst euch darauf ein, mal etwas Neues auszuprobieren!

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 17

Lass' dir **von deinem/r PartnerIn** bei einer Sache helfen.

Alleine kannst du es schneller erledigen? Das kann schon sein! Aber deinem/r PartnerIn zu zeigen, dass du sie/ihn brauchst und wichtig für dich ist, wird sie/ihn freuen!

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 18

Kauft ein neues Bettzeug, das sich **angenehm auf der Haut** anfühlt.

Das Schlafzimmer mit Bettzeug, Duftkerzen und Musik schön zu gestalten kann dabei helfen, besser zu entspannen und wieder mehr Schwung in euer Liebesleben zu bringen. Der Computer oder ungebügelte Wäsche erinnern an Arbeit und gehören raus!

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 19

Tanzt im Wohnzimmer zu eurem Lieblingssong!

**Egal ob Saturday Night Fever, HipHop oder Salsa –
einfach mal die Musik laut aufdrehen und Spaß haben!**

liebesberatung.at



LIEBESTIPP 20

Besucht gemeinsam **ein Konzert, Museum, Theater** oder eine Ausstellung. Macht **eine Wanderung**, einen Heurigenbesuch oder eine Radtour.

Gemeinsame Aktivitäten fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und schaffen Erinnerungen. Ihr könnt euch noch Jahre später davon erzählen, was ihr alles erlebt habt!

LIEBESTIPP 21

Erzählt euch eine schöne Erinnerung **aus der gemeinsamen Zeit.**

Vielleicht habt ihr auch Fotos bspw. von Urlauben die euch dabei helfen, euch an schöne, lustige oder auch unangenehme Erlebnisse zu erinnern, die ihr gemeinsam bewältigt habt!

liebesberatung.at



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast das Ende meiner 21 Liebestipps erreicht!

Ich hoffe, dass dir meine 21 Tipps dabei helfen, neue Seiten am Partner zu entdecken, eure **Beziehung zu beleben** und die **liebevolle Verbindung zu stärken!**

liebesberatung.at 

Wie geht es dir jetzt?

Hast du einige **Liebestipps umsetzen können**? Vielleicht sogar alle? Ist dir **das leicht gefallen**? Was hast du Neues gelernt und über deine/n PartnerIn oder über dich selbst erfahren?

Schreibe mir doch per Email an info@liebesberatung.at, ich freue mich über dein Feedback!

Wenn mal eine Übung nicht so gut gelingt, dann ist das auch okay. Vielleicht fällt euch ja stattdessen eine andere Aktivität ein.

Das waren meine 21 Liebestipps!

Du hast dich die letzten Tage **viel mit deiner Beziehung beschäftigt** und vielleicht auch ein paar Eigenschaften deines/r Partners/In **wieder zu schätzen gelernt. Das ist super!**

Falls es noch Fragen gibt, die du gerne mit mir persönlich besprechen willst, dann mach' dir hier einen Termin aus für [mein kostenloses Erstgespräch \(30 min.\)](#)

Gemeinsame Erlebnisse schaffen Vertrauen und Verbundenheit, das ist wichtig für deine Beziehung!

liebesberatung.at 

Gratis Erstgespräch!

liebesberatung.at 



info@liebesberatung.at



<https://liebesberatung.at/>



+43 (0)664 126 42 85



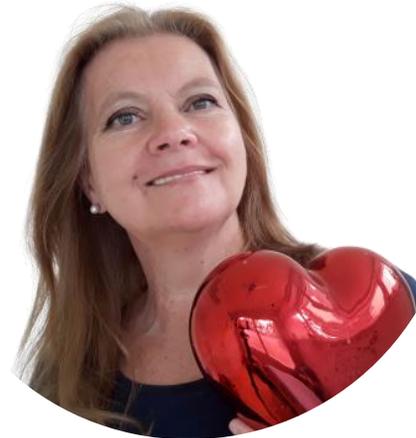
<https://www.facebook.com/angelika.erk>



<https://www.instagram.com/angelika.erk/>



<https://at.linkedin.com/in/angelika-erk>



Angelika Erz

Dipl. psych. Lebensberaterin
Paar- und Sexualberatung

