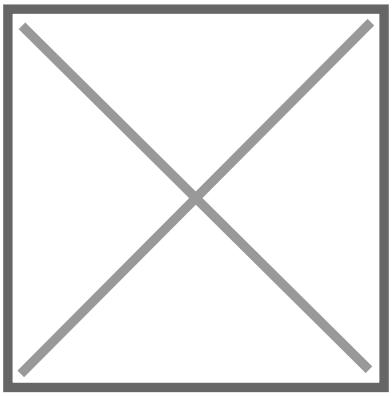

Impuls fÃ¼r Paare

Description

Hingeschaut

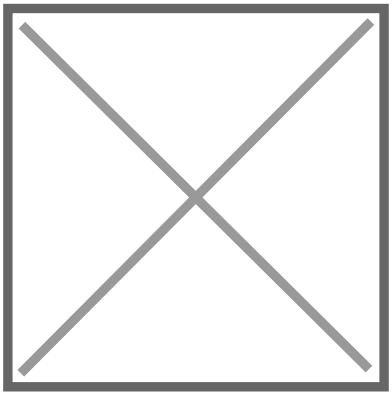

Foto: Hubertus Brantzen

Positives LebensgefÃ¼hl

Zu einem zufriedenen Alltagsleben und einem positiven LebensgefÃ¼hl tragen nach dem Psychologen Klaus Glas hauptsÃ¤chlich vier Aspekte bei. Das ist erstens unser SelbstwertgefÃ¼hl, das von guten Gedanken geprÃ¤gt wird. Es drÃ¼ckt sich in den Emotionen â??Ich bin wertvoll. Ich erfahre WertschÃ¤tzung.â?? aus. Der zweite Aspekt ist Klarheit und Kontrolle, das sich beispielsweise durch PartnergesprÃ¤che beeinflussen lÃ¤sst.

>> weiterlesen: Zeit zu zweit im Juli

von *Michael Kiess*