

Praktische Tipps

Wie finde ich Mr. oder Mrs. Right?



Mr. und Mrs. Right

Quelle: Unsplash / Yomex Owo

Wie kann man den richtigen Partner finden? Für Lebensberater Christoph Hickert geht es dabei um eine Kombination von Offenheit für Neues, Selbstreflexion und innerer Arbeit. Er gibt hier praktische Tipps.

Wie finde ich den richtigen Lebenspartner für mich? Dieser Frage begegne ich oft, wenn ich mich mit Singles unterhalte. Um den passenden Partner zu finden – oder «Mr. oder Mrs. Right» – braucht es aus meiner Sicht eine Kombination aus Offenheit für Neues, Selbstreflexion und innerer Arbeit. Statt sich auf die Suche nach der «perfekten Person» zu fixieren, ist es wichtiger, zuerst den Fokus nach innen zu richten und bei sich erstmals die Voraussetzungen für eine gesunde Beziehung zu schaffen.

Mr. oder Mrs. Right zu finden, bedeutet oft weniger, eine «perfekte Person» zu suchen, sondern selbst die «beste Version von sich» zu werden, um bereit zu sein für eine echte, gesunde Verbindung. Je mehr du dich selbst verstehst und authentisch und offen bleibst, desto eher wirst du Menschen anziehen, die ebenfalls bereit für eine erfüllte Partnerschaft sind. Hier sind sechs Schritte, die dich dabei unterstützen können.

Selbstliebe und Selbstwertgefühl stärken

Sich selbst wertzuschätzen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen gut zu kennen und zu respektieren, ist eine zentrale Grundlage für eine erfüllende Beziehung. Denn ein gesundes Selbstwertgefühl und innere Reife ziehen Menschen an, die ebenfalls emotional reif und wertschätzend sind. Unser Glück und unsere Zufriedenheit sollten dabei nicht allein von einer Beziehung abhängen. Sonst lastet viel zu viel Druck auf dem Kennenlernen. Stattdessen ist es wichtig, auch ohne Partner ein erfülltes Leben zu führen und dennoch ganz offen zu sein für neue Begegnungen.

Frühere Beziehungen reflektieren

Jede Beziehung, auch wenn sie geendet hat, kann dir etwas Wichtiges über dich und deine Bedürfnisse verraten. Nutze diese Erkenntnisse, um in zukünftigen Beziehungen bewusster und reflektierter zu handeln. Wenn du feststellst, dass du bestimmte Beziehungsmuster immer wiederholst, arbeite daran, sie zu verändern. Allenfalls merkst du, dass du dich am Anfang der Beziehung immer angepasst und deine Bedürfnisse übergangen hast. Lerne, öfters zu dir zu stehen und mit deinen Bedürfnissen aufzutauchen.

Das eigene Bindungsmuster verstehen

Viele Menschen tragen alte Ängste oder Verletzungen in Beziehungen mit sich herum, die in der Kindheit entstanden sind. Indem du dein «inneres Kind» verstehst und seine Bedürfnisse beachtest, kannst du lernen, gesunde und sichere Bindungen aufzubauen. Bindungs- oder Verlustängste können Beziehungen sabotieren. Wenn du dir dieser Muster bewusst wirst, kannst du sie langsam überwinden und dich auf eine stabile Partnerschaft einlassen.

Klarheit über die eigenen Wünsche und Werte gewinnen

Überlege dir, welche Werte, Interessen und Ziele du in einer Beziehung teilen möchtest. Was ist für dich unverhandelbar? Was ist weniger zentral? Je klarer du über deine eigenen Bedürfnisse und Erwartungen bist, desto leichter wird es, jemanden zu finden, der zu dir passt. Niemand ist perfekt. Überlege, wo du kompromissbereit bist und welche Eigenschaften für dich wirklich entscheidend sind. Verstell dich nicht, um jemandem zu gefallen, sondern sei authentisch. Authentizität zieht die Menschen an, die wirklich zu dir passen und dich so mögen, wie du bist.

Neue Menschen und Erfahrungen suchen

Sei offen für neue Menschen, sei es durch Hobbys, Freundeskreise oder Online-Dating z.B. mit Chringles.ch. So erhöhst du die Chancen, jemanden kennenzulernen, der zu dir passt. Wage Neues und erweitere deinen Radius. Geh ohne zu viele Erwartungen in ein erstes Kennenlernen. Menschen überraschen oft, wenn man ihnen Raum gibt, sich zu entfalten.

Gott vertrauen und Geduld entwickeln

Liebe braucht Zeit. Setze dich nicht unter Druck, Mr. oder Mrs. Right sofort zu finden. Was Gott in uns tut, während wir warten, ist genauso wichtig wie das, worauf wir warten. Geniesse den Prozess und lerne aus jeder Dating-Erfahrung. Wenn du das Gefühl hast, dass etwas passt, vertraue deinem Bauchgefühl. Gleichzeitig ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen, wenn du merkst, dass etwas nicht stimmig ist. Vertraue dabei darauf, dass Gott mit dir ist und dich lenkt, führt und leitet.

Christoph Hickert ist Dipl. Coach & Supervisor BSO, Lebens- und Laufbahn-Berater in eigener Praxis in Männedorf (www.beratung-coaching.ch) und Autor.

Zur Website:

Chringles.ch

Zum Thema:

[19 Jahre allein: Als Single das Leben jetzt geniessen](#)

[Livenet-Talk: Als Christ Single - Not oder Berufung?](#)

[Hold on - hold on: Single sein - und wie wir damit umgehen können](#)

Datum: 27.12.2024

Autor: Christoph Hickert

Quelle: Livenet

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)