

12 Prinzipien für eine glückliche Ehe

Wir haben diese Prinzipien in 20 Jahren Eheberatung gesammelt und immer wieder erlebt, wie diese selbst zerrüttete Ehen wieder hergestellt und begeistert haben. Diese Prinzipien werden für jeden arbeiten, der sich von Herzen entscheidet, sie zu leben!

1. Verbringt regelmäßig Zeit miteinander

- Plant (möglich langfristig) gemeinsame Qualitätszeiten für Euch alleine (2-4 mal im Monat)
- Findet „Inseln“ im Alltag für kurzen Austausch/Gemeinschaft
- Dein Partner ist wichtiger als die Kinder, Geschäft...
- Verabredungen sind verbindlich und haben Top-Priorität

2. Vertraut einander

- Habt keine kleinen oder großen Geheimnisse
- Geht volles Risiko ein, macht Euch verletzlich
- Seid transparent in Euren Finanzen
- Geht immer vom Besten aus
- Habt keine Gemeinschaft alleine mit dem anderen Geschlecht (Essen gehen, Auto fahren...)

3. Achte auf Deine Worte

- Vermeidet die Formulierungen: „Immer“ und „nie“
- Kritisiert den anderen nicht, sondern lobt ihn wo immer ihr könnt (besonders vor anderen)

4. Habt regelmäßig Sex

- 3 bis 7 mal die Woche
- Auch Petting ist Sex
- Guter Sex verbindet, Guter Sex = Gute Ehe

5. Pflegt geistliche Intimität

- Betet täglich zusammen (5 Minuten sind super!)
- Tauscht Euch über geistliche Erfahrungen aus.
- Seid einander der erste Jünger

6. Entschuldigung

- Einer achte den anderen höher als sich selbst
- Kommt einander mit Wertschätzung zuvor
- Lebt in ständiger Vergebung
- Entschuldige Dich stets, auch wenn Du nur 5% der Schuld hast.

7. Sprecht die Liebessprachen Eures Partners

- Die 5 Sprachen der Liebe sind: Zweisamkeit, Zärtlichkeit, Lob und Anerkennung, Geschenke und Hilfsbereitschaft
- Liebe ist eine Entscheidung (kein Gefühl)! Triff sie jeden Tag neu und sprich sie aus!

8. Lebt in der biblischen Ordnung

- Epheser 5, 22-33
 - a. Ihr Männer liebt Eure Frauen, wie Jesus die Gemeinde liebt.
 - b. Ihr Frauen ordnet Euch Euren Männern unter, wie dem Herrn.

9. Dient beide Gott

- Trachtet zuerst nach Gottes Reich (Mt. 6,33) und eine gute Ehe wird Euch zufallen.
- Wenn möglich, leitet beide eine Zelle
- Seid einander der erste Jünger
- Unterstützt Euch in Eurer Hingabe zu Gott

10. Lasst Euch helfen

- Sucht Euch ein Mentorenehepaar
- Besucht Eheseminare (Ehebewo, Ehe-Alpha)
- Sucht Euch lieber zu früh Unterstützung und Hilfe als zu spät.
- Lasst nicht zu, dass Stolz Euch daran hindert (besonders Ihr Männer nicht!)

11. Bewahrt Euch eine reine Sexualität

- Seid treu
- Lasst keine Pornographie in Eure Sexualität
- Habt die Haltung, dem jeweilig anderen zu dienen.
- Als Mann sollte es Dein höchstes Ziel sein, Deine Frau glücklich zu machen.
- Gib auf Deine Augen acht

12. Habt gemeinsame Ziele

- Pfllegt gemeinsame Wünsche und Träume
- Entscheidet wichtige Dinge gemeinsam
- Habt schriftliche Ziele für Euer Leben, Eure Ehe, Euren Dienst und updatet diese jährlich
- Schenkt Euch „Ich-Zeiten“, „Dreamdays“ und seid einander Ratgeber

Wenn Jesus noch nicht der Herr Deines Lebens ist, entscheide Dich und sprich im Glauben folgendes Gebet: „Herr Jesus. Ich glaube an Dich. Bitte vergib mir alle meine Sünden und sei Du der Herr meines Lebens. Ich empfangen jetzt Deine Vergebung und das ewige Leben. Ich will Dich kennen und auch anderen den Weg zu Dir zeigen. Dein Wille geschehe in und durch mein Leben. Amen“

Vergesst nie, für uns gilt folgender Standard:

Wir sind gesegnet um ein Segen zu sein!

Die Predigt im mp3-Format gibt es kostenfrei zum Download unter:

www.cclm.de

12 Prinzipien für eine glückliche Ehe

Wir haben diese Prinzipien in 20 Jahren Eheberatung gesammelt und immer wieder erlebt, wie diese selbst zerrüttete Ehen wieder hergestellt und begeistert haben. Diese Prinzipien werden für jeden arbeiten, der sich von Herzen entscheidet, sie zu leben!

1. Verbringt regelmäßig Zeit miteinander

- Plant (möglich langfristig) gemeinsame Qualitätszeiten für Euch alleine (2-4 mal im Monat)
- Findet „Inseln“ im Alltag für kurzen Austausch/Gemeinschaft
- Dein Partner ist wichtiger als die Kinder, Geschäft...
- Verabredungen sind verbindlich und haben Top-Priorität

2. Vertraut einander

- Habt keine kleinen oder großen Geheimnisse
- Geht volles Risiko ein, macht Euch verletzlich
- Seid transparent in Euren Finanzen
- Geht immer vom Besten aus
- Habt keine Gemeinschaft alleine mit dem anderen Geschlecht (Essen gehen, Auto fahren...)

3. Achte auf Deine Worte

- Vermeidet die Formulierungen: „Immer“ und „nie“
- Kritisiert den anderen nicht, sondern lobe ihn wo immer Du kannst (besonders vor anderen)

4. Habt regelmäßig Sex

- 3 bis 7 mal die Woche
- Auch Petting ist Sex
- Guter Sex verbindet, Guter Sex = Gute Ehe

5. Pfllegt geistliche Intimität

- Betet täglich zusammen (5 Minuten sind super!)
- Tauscht Euch über geistliche Erfahrungen aus.
- Seid einander der erste Jünger

6. Entschuldigung

- Einer achte den anderen höher als sich selbst
- Kommt einander mit Wertschätzung zuvor
- Lebt in ständiger Vergebung
- Entschuldige Dich stets, auch wenn Du nur 5% der Schuld hast.

7. Sprecht die Liebessprachen Eures Partners

- Die 5 Sprachen der Liebe sind: Zweisamkeit, Zärtlichkeit, Lob und Anerkennung, Geschenke und Hilfsbereitschaft
- Liebe ist eine Entscheidung (kein Gefühl)! Triff sie jeden Tag neu und sprich sie aus!

8. Lebt in der biblischen Ordnung

- Epheser 5, 22-33
 - a. Ihr Männer liebt Eure Frauen, wie Jesus die Gemeinde liebt.
 - b. Ihr Frauen ordnet Euch Euren Männern unter, wie dem Herrn.

9. Dient beide Gott

- Trachtet zuerst nach Gottes Reich (Mt. 6,33) und eine gute Ehe wird Euch zufallen.
- Wenn möglich, leitet beide eine Zelle
- Seid einander der erste Jünger
- Unterstützt Euch in Eurer Hingabe zu Gott

10. Lasst Euch helfen

- Sucht Euch ein Mentorenehepaar
- Besucht Eheseminare (Ehebewo, Ehe-Alpha)
- Sucht Euch lieber zu früh Unterstützung und Hilfe als zu spät.
- Lasst nicht zu, dass Stolz Euch daran hindert (besonders Ihr Männer nicht!)

11. Bewahrt Euch eine reine Sexualität

- Seid treu
- Lasst keine Pornographie in Eure Sexualität
- Habt die Haltung, dem jeweilig anderen zu dienen.
- Als Mann sollte es Dein höchstes Ziel sein, Deine Frau glücklich zu machen.

12. Habt gemeinsame Ziele

- Pfllegt gemeinsame Wünsche und Träume
- Entscheidet wichtige Dinge gemeinsam
- Habt schriftliche Ziele für Euer Leben, Eure Ehe, Euren Dienstag und updatet diese jährlich
- Schenkt Euch „Ich-Zeiten“, „Dreamdays“ und seid einander Ratgeber

Wenn Jesus noch nicht der Herr Deines Lebens ist, entscheide Dich und sprich im Glauben folgendes Gebet: **„Herr Jesus. Ich glaube an Dich. Bitte vergib mir alle meine Sünden und sei Du der Herr meines Lebens. Ich empfangen jetzt Deine Vergebung und das ewige Leben. Ich will Dich kennen und auch anderen den Weg zu Dir zeigen. Dein Wille geschehe in und durch mein Leben. Amen“**

Vergesst nie, für uns gilt folgender Standard:

Wir sind gesegnet um ein Segen zu sein!

Die Predigt im mp3-Format gibt es kostenfrei zum Download unter:

www.cclm.de