

# **Beziehungskiller: Vier apokalyptische Reiter nach**

## **Dr. John Gottman (Paartherapeut) Paartherapie Berlin**

**Paarberater als “advocatus diaboli” – mit einer Prise Humor!**

**Was Sie tun müssen um Ihre Beziehung garantiert zu zerstören?**

Drehen wir den Spieß doch einfach mal um! Ich helfe Ihnen jetzt beim Trennung-Herbeiführen, Beziehung-Beenden, Partnerschaft-Schrotten und Ehe-Zerstören. Ich hoffe Sie verstehen mich!?? Lassen Sie mich doch auch einfach mal, mit ein wenig Humor, advocatus diaboli sein. Als Anwalt des Teufels habe ich natürlich Hilfsdiener, Beziehungskiller, die mit mir am “Aus” Ihrer Beziehung arbeiten.

**Beziehungskiller: Vier apokalyptische Reiter nach Dr. John Gottman (US-Psychologe und Paartherapeut).**

John Gottman nennt sie die “vier apokalyptischen Reiter”. Sie kennen die Reiter aus dem letzten Buch der Bibel, aus der Apokalypse des Johannes. Dort wird ausführlich und bilderreich das Ende der Welt beschrieben. Die apokalyptischen Reiter ihrer Beziehung sind Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern. Und zwar in dieser Abfolge. Tür auf, reinlassen. Dann wird alles zertrampelt und ich habe mein Ziel erreicht.

### **Kritik**

Wie in einer Partnerschaft Kritik geäußert wird ist entscheidend. Wird generalisierend kritisiert, nach dem Motto “Immer hast Du...!”, “Du machst immer...”, “Das ist doch immer Dein Fehler, dass....”, kann sie so zur Gewohnheit werden, dass sie zur Gefahr wird. Das wollen Sie ja. Also ich, als des Teufels Anwalt! Konstruktiv zu kritisieren, also sich über eine Handlung oder einen Vorgang zu beschweren wäre besser. Am besten beginnend mit einem Lob und als Wunsch verpackt. So sehen es die Schutzengel ihrer Beziehung. “Ich finde toll wie Du... ” “Davon wünsche ich mir mehr!”

### **Verachtung**

Sie lachen ständig über Ihren Partner? Sie machen wegwerfende Handbewegungen, rollen mit den Augen, verhalten sich abschätzig, am besten noch mit sarkasitisch-zynischem “Humor”? Dann ist das die beste Motivation für Ihren Partner mit Schwung und Freude an der Verbesserung eines Zustandes zu arbeiten und er fühlt sich von Ihnen getragen und motiviert. Und: er wird einfach lebensfroher. Das behaupte ich als advocatus diaboli.

### **Rechtfertigung**

So können Sie das ganze auf die höchste Palme bringen. Jetzt wird es richtig krachen. So geht’s: Wenn es Streit gibt, sind natürlich niemals Sie Schuld. Immer der andere! Bitte nicht vergessen!!!!

### **Mauern**

Am Besten wird es sein, wenn Sie kaum noch mit Ihrem Partner reden und sich ordentlich zurückziehen. Schmollen Sie. Schauen Sie ihn nicht an. “Was ist denn los Schatz? Du bist so komisch?” – “Nö... ist nichts.” oder “Ach lass gut sein...” Mauern und igeln Sie sich ein und senden Sie keinerlei Signale mehr in die Beziehung ab. Bald haben Sie Erfolg! So werden Sie garantiert wieder Single! Angebot Ich biete auch Trennungsberatung an!