



T+ Wenn die Liebe in Gefahr ist Paartherapeuten verraten den einen Satz, der wirklich hilft

Unsere Beziehungsexperten haben jeden Tag mit Paaren in Krisen zu tun. Aus ihrer Praxis wissen sie, welche Sätze wir viel häufiger zu unseren Liebsten sagen sollten.

Von [Lin Freitag](#) und [Jan Oberländer](#)
Stand: 14.02.2026, 14:36 Uhr

„Was glaubst du, was ich – trotz aller Höhen und Tiefen – immer noch besonders zauberhaft an dir finde?“

Gerade in Langzeitbeziehungen schleichen sich oft negative Filter ein – man sieht den Partner vorrangig durch die Brille des Mangels. Es wird genörgelt, niemand ist wirklich zufrieden mit der Beziehung. Interessanterweise hängt aber Beziehungsqualität massiv davon ab, ob man glaubt, dass das Gegenüber einen in einem positiven Licht sieht. Das ist eines der Geheimnisse, warum Verliebtsein so toll ist: Ich unterstelle meinem Partner, meiner Partnerin, dass er oder sie mich großartig findet. Diese Idee wirkt wie ein Aphrodisiakum.

Eine der wirkungsvollsten Fragen, mit der man die Beziehung deutlich verbessern kann, lautet daher: „Was glaubst du, was ich – trotz aller Höhen und Tiefen – immer noch besonders zauberhaft an dir finde?“ Indem ich meinen Partner raten lasse, was ich an ihm schätze, lade ich ihn ein, sich selbst wieder als liebenswert durch meine Augen wahrzunehmen.

Und oft sind es ganz andere Dinge, die wir an unseren Liebsten zauberhaft finden, als diese vermuten. Auf die Frage antwortet der Partner vielleicht: „Dass ich mich so gut um die Finanzen kümmere?“ Die überraschende Antwort des Fragenden könnte aber sein: „Nein, eigentlich ist es die Art, wie du morgens noch ganz verschlafen deinen Kaffee trinkst und dabei so eine unglaubliche Ruhe ausstrahlst.“ Plötzlich fühlt man sich wieder neu wahrgenommen – und wie in rosarotes Licht getaucht.

Katharina Henz



© Xenia Bluhm

Katharina Henz arbeitet als systemische Therapeutin mit Einzelpersonen, Paaren und Familien in ihrer eigenen Praxis in Wien.