



Der Liebes-Knigge

Ein Ratgeber rund um die Liebe
in Leichter Sprache



Das steht in diesem Heft

Ein paar Worte zum Heft Seite 4

Braucht die Liebe Umgangs-Regeln? Seite 6

Kennen-Lernen und Flirten Seite 7

Die 1. Verabredung Seite 9

Die Zeit nach der 1. Verabredung Seite 14

Umgangs-Regeln in der Beziehung
und unter Ehe-Leuten Seite 16

Der Heirats-Antrag Seite 19

Der Kinder-Wunsch Seite 20

Umgangs-Regeln gegenüber den Schwieger-Eltern Seite 21

Tipps für das Zusammen-Leben Seite 23

Wenn die Liebe vorbei ist Seite 25

Umgang mit Liebe am Arbeits-Platz Seite 26

Wer hat dieses Heft gemacht? Seite 28

Ein paar Worte zum Heft

Liebe Leserin!

Lieber Leser!

In diesem Heft finden Sie Umgangs-Regeln für die Liebe.

Die Umgangs-Regeln sind für alle Menschen,
die mehr über die Liebe erfahren möchten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie auch viele Tipps.

Zum Beispiel:

- Wie Sie richtig flirten.
- Wie Sie sich bei der ersten Verabredung verhalten sollten.
- Wie Sie mit Ihren Schwieger-Eltern höflich sprechen.



Was bedeutet Knigge?

Umgangs-Regeln gibt es schon sehr lange.

Sie gehen auf Adolph Freiherr von **Knigge** zurück.

Herr Knigge fand Umgangs-Regeln für das Leben
in einer Gemeinschaft sehr wichtig.

Deshalb schrieb er ein bekanntes Buch: Den Knigge.

Auch heute gibt es noch viele

Umgangs-Regeln von damals.

Trotzdem hat sich der Knigge von damals weiter-entwickelt.

Wenn alle Menschen die Ratschläge befolgen,
fühlen sie sich wohler.

Umgangs-Regeln machen den Umgang miteinander leichter.

Umgangs-Regeln gibt es für viele Bereiche in unserem Leben.

Zum Beispiel für die Arbeit.

Umgangs-Regeln gibt es auch für Verliebte.

Und für eine gute Beziehung oder Ehe.

Diese Umgangs-Regeln finden Sie hier im Heft.

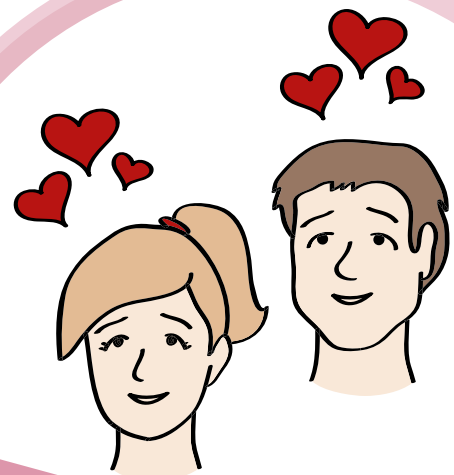
Und noch ein Hinweis:

In diesem Heft benutzen wir nur
die männliche Form von Wörtern.

Weil der Text so besser zu lesen ist.

Natürlich meinen wir immer auch Frauen.

Viel Spaß beim Lesen!



Braucht die Liebe Umgangs-Regeln?

Viele Menschen wünschen sich eine Beziehung.
Sie wollen nicht mehr alleine sein.
Sie wollen mit ihrem Partner alles teilen.
Für sie ist zu zweit Vieles schöner als alleine.

Wie wichtig ist gutes Benehmen in einer Beziehung?

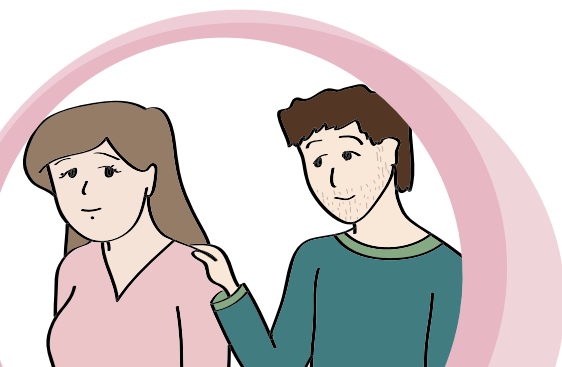
Liebe und gutes Benehmen hängen eng zusammen.
Besonders wichtig in einer Partnerschaft sind:

- Höflichkeit.
- Wert-Schätzung.
- Respekt.

In einer Partnerschaft sollte man sich genug
Aufmerksamkeit schenken.
Und auf die Bedürfnisse des Partners achten.

Das bedeutet:

Man weiß, was man selbst braucht.
Man weiß, was der andere braucht.
Jeder achtet auf sich und seinen Partner.



Kennen-Lernen und Flirten

**Es gibt viele Möglichkeiten,
um Menschen kennen zu lernen:**

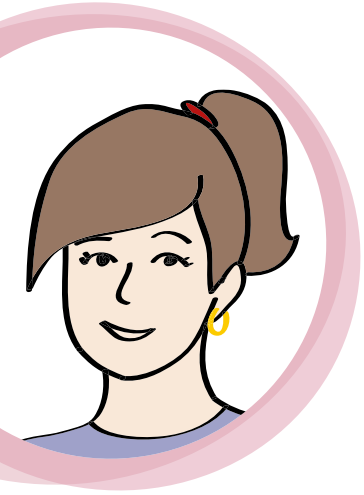
- Beim Sport oder bei anderen Hobbies.
- In Bars, Cafés, Diskos.
- Durch Freunde.
- Im Urlaub.
- Im Internet.



Tipps zum Flirten

- Wenden Sie sich mit Ihrem Körper zur anderen Person hin.
Achten Sie auf eine gute Körper-Haltung.
- Schauen Sie der Person in die Augen.
Lächeln Sie dabei.
So zeigen Sie eindeutig Interesse.
- Warten Sie ob Sie Ihr Flirt-Partner auch anschaut.
Und ob er Sie auch anlächelt.
Sprechen Sie die andere Person erst dann an.
- Wenn die andere Person kein Interesse hat,
ziehen Sie sich wieder zurück.
Eine Person hat kein Interesse am Flirten:
 - Wenn sie sich mit ihrem Körper nicht zu Ihnen dreht.
 - Wenn sie Sie nicht anschaut.
 - Wenn sie Sie nicht anlächelt.





- Sprechen Sie Ihren Flirt-Partner an.
- Stellen Sie offene Fragen:
Zum Beispiel:
 - Was machen Sie beruflich?
 - Wo kommen Sie her?
 - Welche Hobbies haben Sie?
- Stellen Sie nicht zu viele Fragen.
- Erzählen Sie zwischen Ihren Fragen etwas von sich.
- Hören Sie Ihrem Flirt-Partner aufmerksam zu.

Wie verhalte ich mich, wenn mich ein Gesprächs-Thema nicht interessiert?

Wenn Sie ein Thema nicht interessiert,
dürfen Sie das zugeben.

Äußern Sie das sehr vorsichtig.

Beleidigen Sie die Person dabei aber nicht.

Und bleiben Sie höflich.

Die 1. Verabredung

Orte für die 1. Verabredung

Wählen Sie einen Ort,
an dem Sie sich wohl fühlen.

Zum Beispiel:

- In einem Café
- In einer Eisdiele
- In einem Park

Suchen Sie für die 1. Verabredung eine Unternehmung aus,
bei der Sie sich wohl fühlen.

Zum Beispiel:

- Gehen Sie einen Kaffee oder Tee trinken.
- Oder gehen Sie zusammen spazieren.

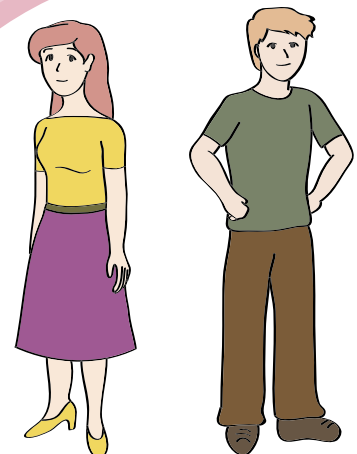
Was ziehe ich zur 1. Verabredung an?

Gepflegte Kleidung ist vielen Menschen sehr wichtig.

Suchen Sie Ihre Kleidung passend zum Ort aus.

Oder zur Unternehmung bei Ihrer Verabredung.

Tragen Sie Kleidung,
in der Sie sich wohl fühlen.



Wie verhalte ich mich, wenn ich mich zur Verabredung verspäte?

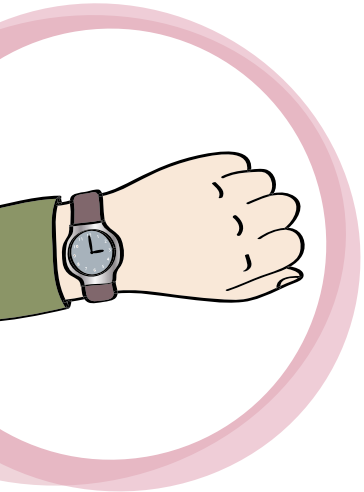
Versuchen Sie pünktlich zu sein.

Wenn Sie zu einer Verabredung zu spät kommen, informieren Sie den anderen vorher.

Am besten mit einem kurzen Anruf.

Entschuldigen Sie sich zu Beginn der Verabredung für Ihre Verspätung.

Seien Sie ehrlich und nennen Sie den Grund.



Wie begrüße ich den anderen richtig?

Begrüßen Sie den anderen freundlich.

Lächeln Sie dabei ganz natürlich.

Halten Sie körperlich lieber etwas Abstand.

Vermeiden Sie stürmische Umarmungen.

Vorschläge für gutes Benehmen

Als Mann: Halten Sie der Frau die Tür auf.

Nehmen Sie der Frau ihre Jacke oder ihren Mantel ab.

Und reichen Sie ihr die Karte im Restaurant.

Als Frau: Bedanken Sie sich

für das nette Verhalten beim Mann.

Das Gespräch bei der 1. Verabredung

Bei der 1. Verabredung wissen Sie noch nicht viel von der anderen Person.

Begrüßen Sie den anderen höflich.

Beginnen Sie erst dann ein Gespräch.

Schauen Sie den anderen dabei an.

Stellen Sie Ihrem Gesprächs-Partner Fragen.

Dadurch zeigen Sie Ihr Interesse.

Hören Sie Ihrem Gesprächs-Partner aufmerksam zu.

Lassen Sie Ihr Telefon in der Tasche.

Wenn Sie etwas über ein Thema erzählen,

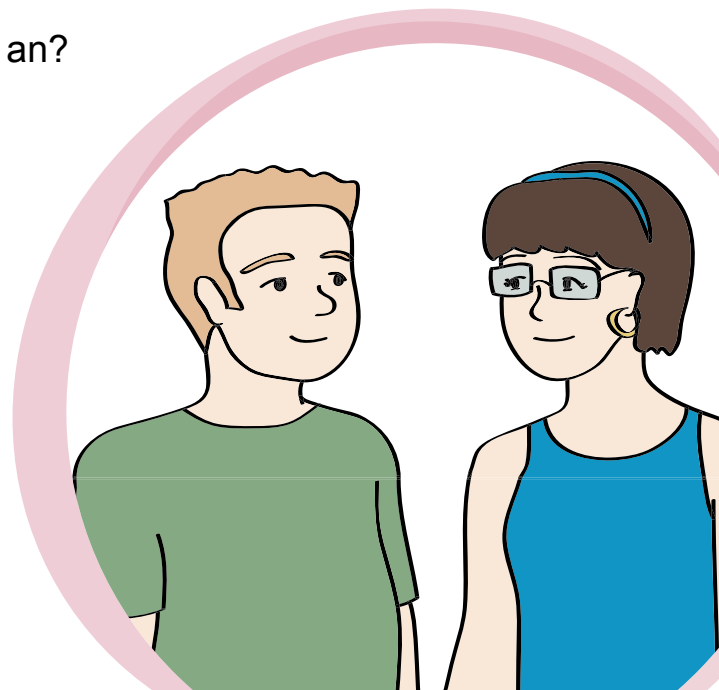
fragen Sie Ihren Gesprächs-Partner nach seiner Meinung.

So halten Sie das Gespräch aufrecht.

Und Sie kommen beide zu Wort.

Beispiele für gute Fragen

- Wer ist dein Lieblings-Schauspieler?
- Wo bist du aufgewachsen?
- Was magst du an deiner Arbeit?
- Welche Hobbies hast du?
- Welchen Sport schaust du dir gerne an?
- Welche Musik magst du gerne?
- Magst du Tiere?



Körperliche Annäherung: Was ist erlaubt?

Lassen Sie dem anderen beim Kennen-Lernen genug Raum.

Lassen Sie sich mit der 1. Berührung etwas Zeit.

Halten Sie sich lieber zurück.

Viele möchten bei der 1. Verabredung noch nicht

Händchen halten oder den anderen streicheln.

Und auch nicht den anderen küssen.

Wie verabschiede ich mich bei der 1. Verabredung?

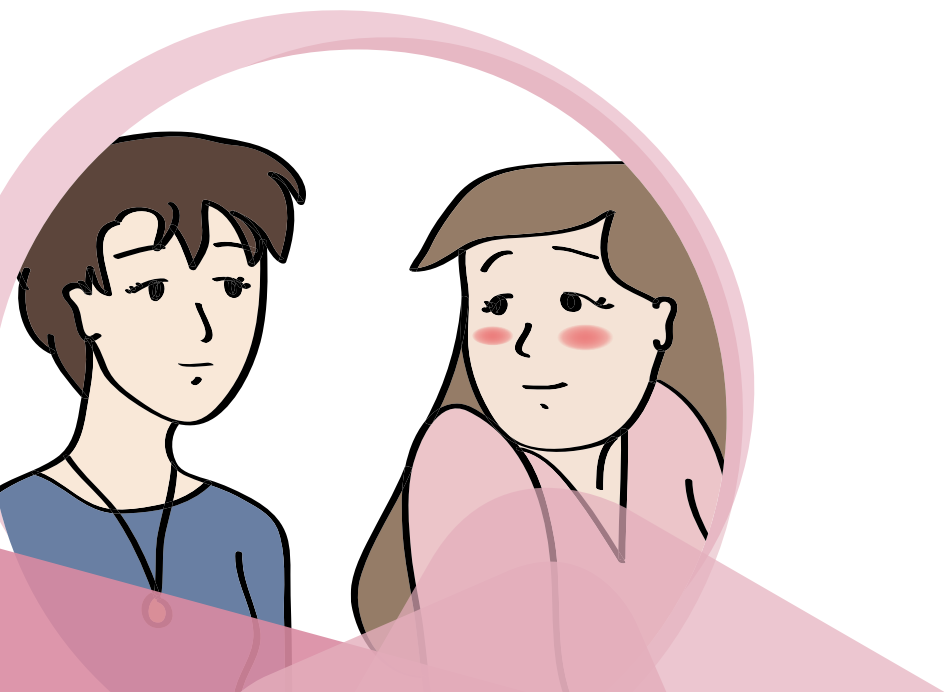
Als Mann dürfen Sie die Frau nach der Verabredung zum Auto oder zum Bahnhof begleiten.

Sie können die Frau auch gern nach Hause bringen.

Bedanken Sie sich für das schöne Treffen.

Wünschen Sie dem anderen einen schönen Abend.

Ein kleiner Abschieds-Kuss auf die Wange ist erlaubt, wenn Sie sich gut finden.



Übersicht von allen Ratschlägen für die 1. Verabredung

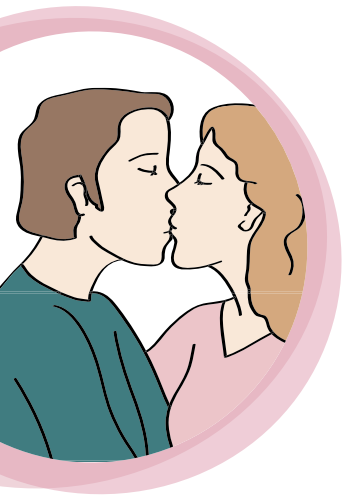
- Seien Sie pünktlich.
- Erscheinen Sie gepflegt und in ordentlicher Kleidung.
- Zeigen Sie gutes Benehmen.
- Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den anderen.
- Hören Sie gut zu.
- Stellen Sie ihrem Partner Fragen, um ihn besser kennen zu lernen.
- Erzählen Sie auch Dinge über sich.



Die Zeit nach der 1. Verabredung

Wer meldet sich nach der 1. Verabredung?

Viele Frauen möchten,
dass sich der Mann zuerst meldet.
Melden Sie sich bei dem anderen,
wenn Sie ihn wieder-sehen wollen.
Warten Sie nicht zu lange.



Der 1. Kuss

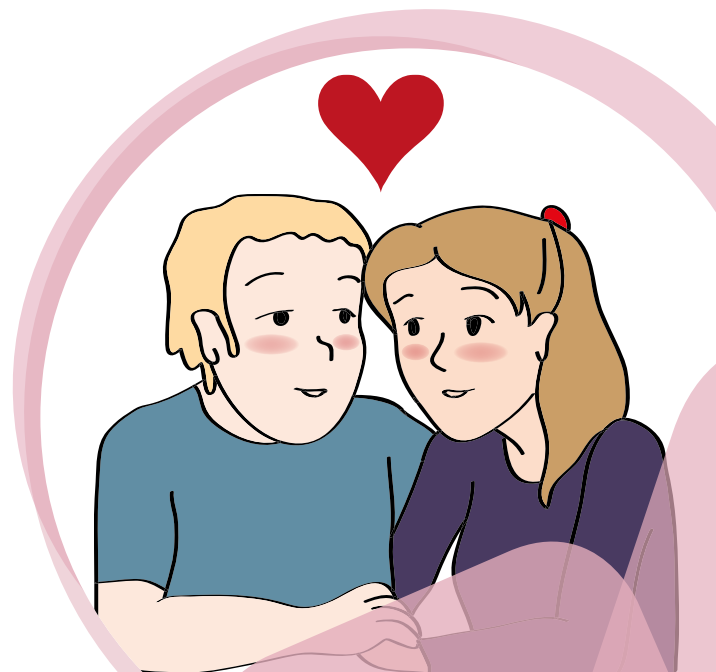
Für den 1. Kuss gibt es keinen festen Zeit-Punkt.
Lassen Sie sich für den 1. Kuss Zeit.
Achten Sie auf Ihr eigenes Gefühl.
Und auf die Körper-Sprache vom anderen.
Das ist sehr wichtig!
Küssen Sie den anderen nicht gleich auf den Mund.
Testen Sie erst an einer anderen Stelle,
ob der andere Ihnen nah sein möchte.
Zum Beispiel am Hals.
Geben Sie ein wenig später dem anderen
einen sanften Kuss auf die Lippen.
Manchen mögen es nicht,
sich in der Öffentlichkeit das 1. Mal zu küssen.
Warten Sie mit dem 1. Kuss,
bis Sie an einem ruhigen und gemütlichen Ort sind.

Wann sagt man: Ich liebe dich?

Liebe kommt nicht über Nacht.
Liebe entsteht und wächst mit der Zeit.
Es gibt keinen richtigen Zeit-Punkt,
um das 1. Mal **Ich liebe dich** zu sagen.
Sie sollten diese Worte erst sagen,
wenn Sie dieses Gefühl tief empfinden.
Das kann unterschiedlich lange dauern.

Wann lerne ich die Freunde und die Familie kennen?

Stellen Sie Ihrem Partner Ihre Freunde nach und nach vor.
Veranstalten Sie kein großes Treffen
mit allen Freunden gleichzeitig.
Stellen Sie Ihrem Partner erst Ihre Freunde vor.
Danach kann Ihr Partner Ihre Familie kennen-lernen.



Umgangs-Regeln in der Beziehung und unter Ehe-Leuten

Höflichkeit

Gehen Sie mit Ihrem Partner rücksichts-voll um.

Seien Sie hilfsbereit und zuvor-kommend.

Behandeln Sie Ihren Partner respekt-voll.

Ehrlichkeit und Vertrauen

Seien Sie Ihrem Partner gegenüber offen und ehrlich.

Seien Sie Ihrem Partner treu.

Seien Sie Ihrem Partner gegenüber gerecht.

Behalten Sie persönliche Dinge aus der Beziehung für sich.

Vertrauen Sie Ihrem Partner.

Akzeptanz

Bleiben Sie sich selbst treu.

Das heißt: Verstellen Sie sich nicht.

Schätzen Sie alle positiven Eigenschaften an Ihrem Partner.

Akzeptieren Sie auch seine kleinen Fehler.

Akzeptieren Sie seine eigene Meinung.

Achten Sie den privaten Bereich

von Ihrem Partner.



Rituale

Rituale sind Handlungen,
die sich wiederholen.

Jeder Mensch und jedes Paar hat andere Rituale.

Mit Ritualen zeigen Sie die gegen-seitige Zuneigung.

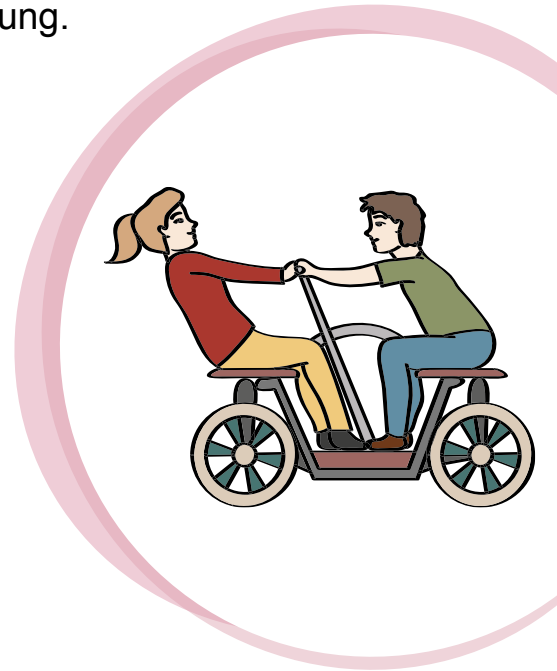
Rituale teilen den Alltag ein.

Und stärken das Gefühl,
dass man zusammen gehört.

Nutzen Sie kleine Rituale im Alltag.

Zum Beispiel:

- Gemeinsam kochen.
- Gemeinsam Sport machen oder wandern.
- Gemeinsam frühstücken oder Abendessen.



Frei-Raum

Frei-Raum ist wichtig.

Jeder Partner braucht von Zeit zu Zeit ein bisschen Frei-Raum.

Schränken Sie Ihren Partner nicht ein.

Ihr Partner möchte sich auch mal alleine mit Freunden treffen.

Akzeptieren Sie diesen Wunsch.

Und treffen Sie sich auch alleine mit Freunden.

Freunde sind wichtig

für eine gelingende Beziehung.

Pflegen Sie beide Ihre Freundschaften.

Lassen Sie Ihren Partner
seine Freunde frei wählen.

Zuneigung und Sexualität

Berührungen stärken die Bindung zueinander.

Bemühen Sie sich liebevoll um Ihren Partner.

Zeigen Sie ihm körperlich Ihre Zuneigung.

Zum Beispiel:

- Durch eine Umarmung.
- Oder einen Kuss.

Seien Sie sich sicher,
dass Ihr Partner mit Ihnen
sexuell aktiv werden möchte.

Leben Sie Ihre gemeinsamen Wünsche aus.

Beachten Sie die Grenzen von Ihrem Partner.

Achten Sie in der Öffentlichkeit
auf die Gefühle Ihrer Mitmenschen.

Manchmal fühlen sich Menschen belästigt,
wenn Paare in der Öffentlichkeit
zu viele Zärtlichkeiten austauschen.

Kurze Küsse, Händchen-Halten
und Umarmungen werden akzeptiert.

Alles darüber hinaus findet nur zu Hause statt.



Der Heirats-Antrag

Eine Ehe ist eine feste Verbindung.
Ehe-Partner lieben sich aus tiefstem Herzen.
Sie vertrauen sich gegenseitig.
Sie kennen sich schon sehr gut.
Sie akzeptieren den anderen
mit seinen Stärken und Schwächen.
Sie haben gemeinsame Interessen.
Sie haben die gleichen Vorstellungen
vom gemeinsamen Leben.

Traditionell macht der Mann den Heirats-Antrag.
Aber auch als Frau dürfen Sie den Heirats-Antrag machen.
Lassen Sie sich Zeit.
Und warten Sie auf den richtigen Moment.
Suchen Sie sich einen besonderen Ort aus.
Oder eine besondere Gelegenheit.
Zum Beispiel bei einem gemeinsamen Spazier-Gang.
Oder bei einem romantischen Essen.



Der Kinder-Wunsch

Ein Baby ist eine sehr wichtige Entscheidung.
Mit einem Baby verändert sich alles im Leben.
Lassen Sie sich Zeit mit der Entscheidung.
Für ein Baby gibt es keinen richtigen Zeit-Punkt.
Es gibt aber einige Voraussetzungen,
die für viele Paare wichtig sind.

Prüfen Sie,

ob diese Voraussetzungen zu Ihnen passen:

- Sie und Ihr Partner wünschen sich ein Baby.
- Sie haben eine stabile Beziehung oder Ehe.
- Sie haben eine Arbeit.
- Sie haben etwas Geld gespart.
- Sie haben genug Platz.
- Sie fühlen sich bereit ein Kind zu erziehen.
- Sie können die Verantwortung für Ihr Baby übernehmen.
- Sie wollen am Tag und in der Nacht für Ihr Baby sorgen.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Begleitern
und mit Ihren Freunden über Ihren Kinder-Wunsch.
Und lassen Sie sich von Ihrem Frauen-Arzt beraten.



Umgangs-Regeln gegenüber den Schwieger-Eltern

Ihr Partner möchte Ihnen seine Eltern vorstellen.
Reden Sie vor dem 1. Treffen mit Ihrem Partner.

Begrüßen Sie Ihre Schwieger-Eltern freundlich.

Geben Sie ihnen die Hand.

Vermeiden Sie stürmische Umarmungen beim 1. Treffen.

Sprechen Sie Ihre Schwieger-Eltern mit dem Nachnamen an.

Siezen Sie Ihre Schwieger-Eltern.

bis Sie Ihnen das Du anbieten.

Antworten Sie ehrlich auf Fragen.

Bringen Sie ein kleines Geschenk mit.

Damit zeigen Sie Ihre Aufmerksamkeit.

Zum Beispiel einen Blumen-Strauß.

Kommen Sie gepflegt zum 1. Treffen.

Tragen Sie Kleidung,

in der Sie sich wohl fühlen.



Halten Sie beim Essen die Tisch-Manieren ein.
Warten Sie,
bis die Eltern mit dem Essen beginnen.
Lassen Sie beim Essen das Telefon aus.
Bieten Sie Ihre Hilfe an.
Zum Beispiel beim Tisch-Decken.

Sie dürfen mit Ihrem Partner Händchen halten.
Oder Ihren Partner berühren.
Das zeigt Ihre Bindung zueinander.
Verabschieden Sie sich freundlich von Ihren Schwieger-Eltern.
Bedanken Sie sich für die Einladung.
Und äußern Sie Ihre Freude über das 1. Treffen.



Tipps für das Zusammen-Leben

In einer gemeinsamen Wohnung gibt es viele Aufgaben.

Legen Sie zusammen fest,
welche Aufgaben erledigt werden müssen.

Und wer die Aufgaben erledigt.

Für die Aufgaben können Sie
einen Plan erstellen.

Teilen Sie die Aufgaben gerecht auf.

Planen Sie alle Aufgaben ein.

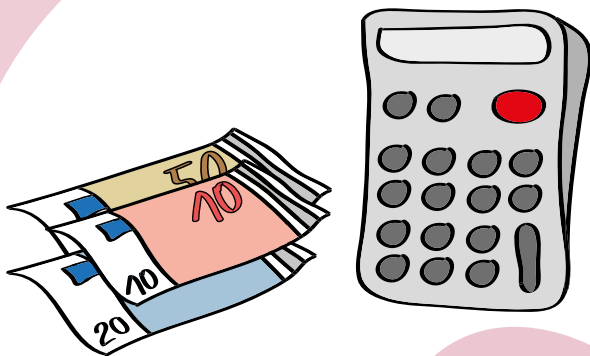
Zum Beispiel:

- Kochen.
- Abwaschen.
- Den Müll wegbringen.
- Wäsche waschen.
- Einkaufen.
- Die Wohnung putzen.



Erledigen Sie beide Ihre Aufgaben
sorgfältig und pünktlich.
Das ist sehr wichtig.
Dann sind Sie beide zufrieden.

Gut ist, wenn beide Partner arbeiten gehen
und Geld verdienen.
So können Sie sich die Kosten teilen.
Prüfen Sie wie viel Geld
Sie zusammen im Monat haben.
Und wie viel Geld Sie ausgeben können.
Legen Sie zusammen eine Grenze fest.
Gehen Sie sorgfältig mit dem Geld um.
Treffen Sie wichtige Entscheidungen gemeinsam.
Zum Beispiel wenn etwas Neues für die Wohnung
gekauft werden muss.

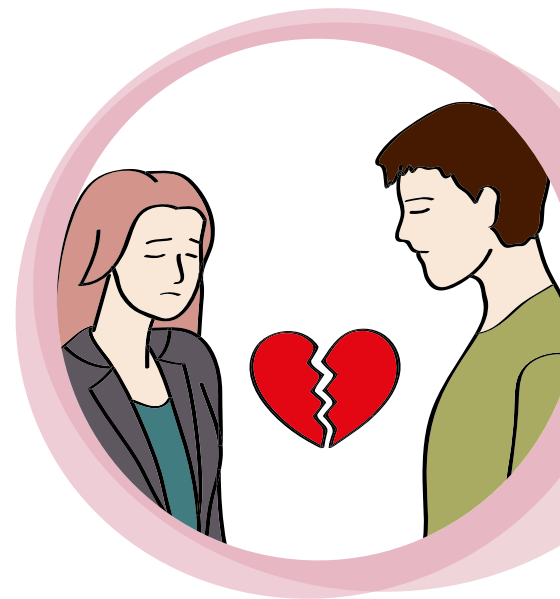


Wenn die Liebe vorbei ist

Das Ende einer Beziehung tut weh.
Für beide Partner fühlt es sich oft nicht gut an.
Wenn Sie Ihre Beziehung beenden wollen,
sprechen Sie offen mit Ihrem Partner.
Suchen Sie sich einen ruhigen Ort.
Sprechen Sie mit Ihrem Partner allein.
Lassen Sie sich viel Zeit für das Gespräch.
Beantworten Sie die Fragen Ihres Partners ehrlich.

Wenn Ihr Partner die Beziehung beendet,
machen Sie ihm keine Vorwürfe.
Akzeptieren Sie die Entscheidung.
Stellen Sie Ihrem Partner Fragen.
So verstehen Sie,
warum er die Beziehung beendet.

Behalten Sie nach Ende einer Beziehung
persönliche Dinge für sich.
Reden Sie nicht schlecht über Ihren Ex-Partner.
Vermeiden Sie körperliche Nähe zu Ihrem Ex-Partner.
Seien Sie höflich zu Ihrem Ex-Partner.
Grüßen Sie ihn weiterhin.



Umgang mit Liebe am Arbeits-Platz

Eine Beziehung mit einem Arbeits-Kollegen ist nicht immer ratsam.

Denken Sie genau darüber nach.

Lernen Sie sich erst gründlich kennen, bevor Sie eine Beziehung mit einem Arbeits-Kollegen beginnen.

Informieren Sie Ihren Chef, wenn Sie ein Paar sind.

Vermeiden Sie auf Arbeit Streit mit Ihrem Partner.

Sie und Ihr Partner haben auch mal verschiedene Meinungen.

Besprechen Sie diese Zuhause und nicht am Arbeitsplatz!



Vermeiden Sie auf der Arbeit
zu viel körperliche Nähe zu Ihrem Partner.
Ein Kuss in der Mittags-Pause
oder eine Umarmung ist völlig in Ordnung.
Sie dürfen mit Ihren Zärtlichkeiten niemand
anderen belästigen.

Akzeptieren Sie,
wenn Ihr Partner abends mit Ihnen
über die Arbeit sprechen möchte.
Oder wenn er nicht mit Ihnen
über die Arbeit sprechen möchte.
Sie können auch gemeinsam entscheiden,
dass Sie in Ihrer Freizeit
nicht über die Arbeit sprechen.



Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeber und Idee:

Bianca Bohn

Sie hat die Texte zusammen mit dem
Büro für Leichte Sprache vom CJD Erfurt geschrieben.

Kontakt:

CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache

Große Ackerhofsgasse 15

99084 Erfurt

Sie können uns eine E-Mail schreiben:

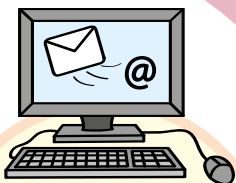
leichte-sprache@cjd-erfurt.de

www.büro-für-leichte-sprache.de

Sie können uns anrufen:

Telefon: 0361 – 65 88 66 87

Telefax: 0361 – 65 88 66 88



Prüfer für Leichte Sprache:

- Gudrun Adolf
- Jens Aßmus
- Benjamin Bach
- Andreas Böhm
- Helmut Helmschrodt
- Sabine Juppe
- Ute Koch
- Ina Möller
- Andreas Wagner

Zeichnungen und Gestaltung:

Büro für Leichte Sprache im CJD in Erfurt



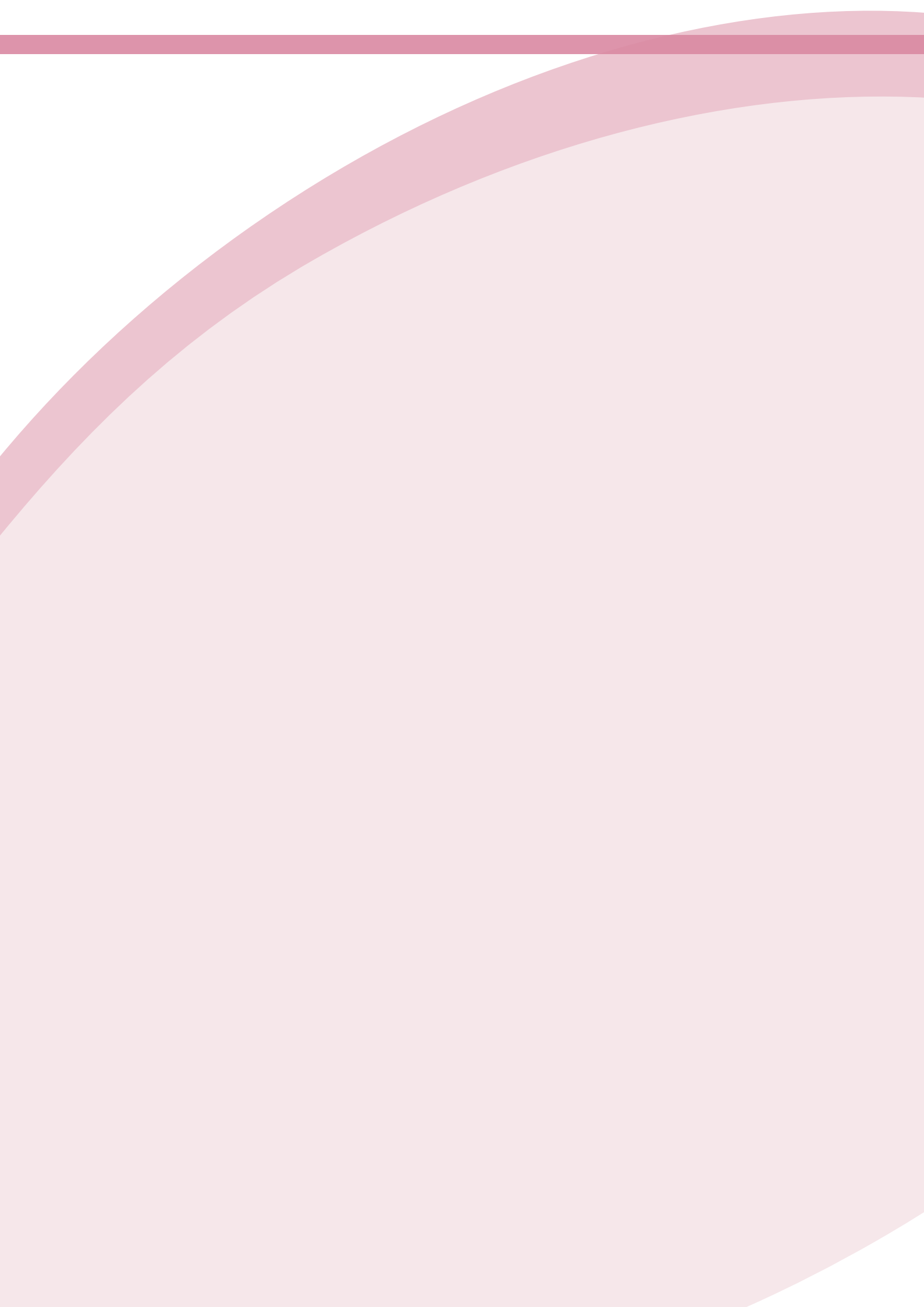
Manche Informationen für dieses Heft
haben wir in Büchern oder im Internet gefunden.

Diese Bücher haben wir benutzt:

- **Über den Umgang mit Menschen**
Adolph Freiherr von Knigge
Dritte Auflage aus dem Jahr 2002
Büchergilde Gutenberg
- **Sprach-Knigge oder Wie und was soll ich reden?**
Ilse und Ernst Leisi
Dritte Auflage aus dem Jahr 1992, 1993
Gunter Narr Verlag Tübingen

Diese Internet-Seiten haben wir benutzt:

- www.dateknigge.de
- www.knigge-kurse.com
- www.knigge2day.at
- www.paradisi.de
- www.stil.de



Es gibt viele Bücher und Hefte zum richtig Flirten.
Rat-Geber wie man eine gute Beziehung führt
gibt es auch jede Menge.
Doch oft sind die Hefte und Ratgeber nicht in Leichter Sprache.
Das wollten wir ändern!

In diesem Heft erfahren Sie viel über die Umgangs-Regeln
beim Kennen-Lernen und in einer Beziehung.
Wie verhalte ich mich richtig,
wenn ich meine Schwieger-Eltern treffe?
Und was muss ich beachten,
wenn ich mich am Arbeits-Platz verliebe?
Alle diese Fragen beantworten wir in diesem Heft.

Das Heft ist natürlich in Leichter Sprache geschrieben.
**Uns vom CJD Erfurt ist es wichtig,
dass alle Menschen Informationen verstehen.**
Leichte Sprache hilft vielen Menschen dabei.

Viel Spaß beim Lesen!

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**

