

LISA JACOBSON

**100
IDEEEN**

WIE DU

deinem Mann

**GEBEN KANNST,
WAS ER**

BRAUCHT

Über die Autorin

Lisa Jacobson lebt mit ihrem Mann Matthew Jacobson und ihren acht Kindern an der nördlichen Pazifikküste der USA. Als bekannte Autorin schreibt sie sowohl auf ihrem eigenen Blog Club31Women.com als auch für andere Internetseiten zu den Themen Ehe, Familie, Deko und Haushaltsführung. Ihr Mann und sie haben außerdem zusammen bereits mehrere Kinderbücher geschrieben.

Lisa Jacobson

**100 IDEEN,
WIE DU
DEM BESTEN MANN DER WELT
GEBEN KANNST,
WAS ER BRAUCHT**

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Sylvia Lutz.


GerthMedien

INHALT

Einleitung

1 Das Ja zu dir war die beste Entscheidung meines Lebens.

2 Du bist wirklich sehr attraktiv.

3 Deine Küsse sind einfach umwerfend.

4 Es gibt für mich keinen schöneren Ort auf der Welt als in deinen Armen.

5 Du bist so höflich und zuvorkommend.

6 Mit dir würde ich überallhin gehen.

7 Du bist mein Beschützer.

8 Wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört, bin ich da.

9 Vielen Dank, dass du das repariert hast.

10 Ich bin so froh, dass wir unsere Tage gemeinsam verbringen.

11 Wenn du mir zuhörst, fühle ich mich unbeschreiblich geliebt.

12 Du bist mein Held.

13 Es ist so herrlich, dich zu berühren.

14 Ohne deine Hilfe wäre ich aufgeschmissen.

15 Ich habe echte Hochachtung vor dir.

16 Danke für die viele Arbeit, die du leistest.

17 Du versorgst uns so gut.

18 Ich genieße es, mit dir zusammen zu sein.

19 Du bist so klug.

20 Ich habe heute für dich gebetet.

21 Du hast eine sehr freundliche Art.

22 Du bist so stark.

23 Ich bewundere deine Charakterstärke.

24 Die Zeiten, in denen wir miteinander weinen, sind für mich sehr kostbar.

25 Ich sehe, wie sehr du mich liebst.

26 Wenn du mich festhältst, fühle ich mich geborgen.

27 Ich mag dich.

28 Es tut mir gut, wenn du mich zum Lachen bringst.

29 Danke für das wunderbare Date!

30 Danke, dass du an mich denkst.

31 Ich wünsche mir eine immer enger werdende Beziehung zu dir.

32 Du bist ein fantastischer Liebhaber.

33 Ich stehe immer hinter dir, mein Schatz.

34 Danke, dass du mir vergibst, wenn ich im Unrecht bin.

35 Ich folge dir überallhin.

36 Für mich und für unsere Familie opferst du sehr viel.

37 Du bist ein vorbildlicher Christ.

38 Du bist immer der Erste, an den ich mich wende.

39 Du inspirierst uns dazu, über uns hinauszuwachsen.

40 Ich möchte dich aufmuntern, wenn du niedergeschlagen bist.

41 Ich mache gerne mit dir Unsinn.

42 Du hast die besten Ideen.

43 Deine Zuverlässigkeit gibt mir Sicherheit.

44 Ich brauche dich.

45 Danke, dass du in Haus und Garten so viel tust.

46 Es macht Spaß, mit dir zu träumen.

- 47 Du bist wirklich begabt.
- 48 Ich lerne so viel von dir.
- 49 Du bist ein GROSSER SEGEN für unsere Familie.
- 50 DU BIST DER BESTE MANN, den ich kenne.
- 51 Ich will mit dir alt werden.
- 52 Ich finde, wir sollten heute früh ins Bett gehen.
- 53 Ich bin dankbar, dass du meine Träume verstehst.
- 54 Ich vertraue deinem Urteil.
- 55 Dein Lob bedeutet mir mehr als alles andere.
- 56 Danke, dass du dich für unsere Familie und für mich einsetzt.
- 57 Du bist sehr einfühlsam.
- 58 Danke, dass dir nicht egal ist, wie ich mich fühle.
- 59 Du behandelst mich mit Respekt, und das bedeutet mir sehr viel.
- 60 Du gibst mir das Gefühl, eine Frau zu sein.
- 61 Ich bin so glücklich, wenn du am Ende des Tages nach Hause kommst.
- 62 Würdest du bitte meine Hand halten?
- 63 Wenn ich kurz davor bin, den Verstand zu verlieren, hilfst du mir.
- 64 Du siehst gut aus, Schatz.
- 65 Ich bin von deiner Kreativität begeistert.
- 66 Du hast gute Pläne für unsere Familie.
- 67 Ich werde deinen Ruf immer verteidigen.
- 68 Danke, dass du mich tröstest, wenn ich traurig bin.
- 69 Deine kleinen Opfer sind ein Liebesgeschenk für mich und unsere Familie.
- 70 Ich will immer bereit sein, dir zuzustimmen.
- 71 Ich will auf deine Gefühle Rücksicht nehmen.

- 72 Du bist ein tolles Familienoberhaupt.
- 73 Ich bin dankbar, dass du anders bist als ich.
- 74 Du bist unserer Tochter ein wunderbarer Vater.
- 75 Du bist unserem Sohn ein fantastischer Vater.
- 76 Du bist unseren Kindern ein gutes Vorbild.
- 77 Du bist mein Beschützer.
- 78 Ich stütze mich auf dich.
- 79 Es ist gut zu wissen, dass du für mich betest.
- 80 Für dich habe ich immer Zeit.
- 81 Triff du die Entscheidung.
- 82 Ich sehe, dass du deinen Glauben lebst.
- 83 Ich vergebe dir.
- 84 Du und ich sind eins.
- 85 Die Gefühle unserer Kinder sind dir sehr wichtig.
- 86 Du gehst so verantwortungsvoll mit unseren Finanzen um.
- 87 Du ermutigst mich, wenn ich es brauche.
- 88 Danke, dass du dich um mich kümmerst, wenn ich krank bin.
- 89 Du stehst für deine Überzeugungen ein.
- 90 Danke, dass du mir treu bist.
- 91 Mit dir zusammenzuarbeiten macht Spaß.
- 92 Ich finde toll, wie du unsere Kinder erziehst.
- 93 Es ist schön, mit dir gemeinsam Gott zu dienen.
- 94 Du bist so erfolgreich.
- 95 Du bist ein guter Sohn.
- 96 Ich bin für unsere Freundschaft sehr dankbar.

97 Ich halte immer zu dir, auch wenn alles andere zerbricht.

98 Ich will dich nie verlieren.

99 Was kann ich tun, um dir zu zeigen, dass ich dich liebe?

100 Du bist ein wunderbarer Mann.

EINLEITUNG

Worte haben eine besondere Macht. Diesen Satz habe ich schon viele Male gehört und Sie vielleicht auch.

Worte können verletzen. Worte können aber auch heilen. Vermutlich haben Sie beides schon erlebt. Sie wissen, wie es ist, wenn bestimmte Aussagen über Sie gemacht werden und einige von ihnen werden Sie sicher nie vergessen.

Die Macht der Worte können aber nicht nur andere Menschen nutzen, auch Sie können Worte gezielt einsetzen. So haben Sie die unbeschreibliche Macht, Worte auszusprechen, die das Leben Ihres Mannes nachhaltig beeinflussen können. Mit ihnen geben Sie ihm das erstaunliche Geschenk der Liebe und können sogar sein Leben verändern.

Vielleicht sehnen Sie sich danach, Ihrem Mann dieses Geschenk zu machen, aber Sie sind unsicher, was Sie sagen sollen oder auf welche Weise Sie es sagen sollen. Womöglich sind Sie in einer Familie aufgewachsen, in der es nicht üblich war, so miteinander zu sprechen – liebevoll, wertschätzend und offen. Deshalb fühlen Sie sich vielleicht nicht wohl dabei.

Das kann ich sehr gut verstehen.

Ermutigende und bestätigende Worte gingen mir auch nicht immer leicht über die Lippen. Liebevolle Aussagen fielen mir schwerer, als ich es erwartet hätte. Aber irgendwann habe ich beschlossen, sie mir trotzdem anzugewöhnen, denn ich bin davon überzeugt, dass es meinem Mann guttut, sie zu hören.

Damals wusste ich noch nicht, dass diese Worte nicht nur sein, sondern auch mein Leben verändern würden. Er ist ein anderer Mensch geworden, und unsere Beziehung hat sich auch zum Positiven verändert. Unsere Ehe ist eindeutig besser geworden und das alles nur durch *Worte*.

Wenn Sie nicht wissen, was Sie sagen sollen, oder wenn Sie sich fragen, ob Ihre Worte wirklich etwas bewirken, möchte ich Sie ermutigen: Ihre Worte haben eine sehr große Wirkung. Lassen Sie sie nicht ungenutzt. Damit es Ihnen leichter fällt, die Macht der Worte zu nutzen, schlägt Ihnen dieses Buch 100 Möglichkeiten vor, wie Sie Ihrem Mann und Ihrer Ehe etwas Gutes tun können.

DAS JA ZU DIR WAR DIE BESTE ENTSCHEIDUNG MEINES LEBENS.

Wir befanden uns irgendwo vor Mexiko auf einem großen, schönen Kreuzfahrtschiff, als mein Mann, ein unverbesserlicher Romantiker, vor mir niederkniete und mich bat, ihn zu heiraten. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir bereits darüber gesprochen, dass wir irgendwann heiraten würden, weshalb es für mich eigentlich keine so große Überraschung hätte sein dürfen. Trotzdem flennte ich wie ein kleines Kind, als er vor mir kniete und mir einen funkelnden Diamantring hinhielt.

Meine Antwort auf diesem romantischen Antrag war ein eindeutiges und schnelles Ja.

Matt war bewusst, dass dies eine folgenschwere Entscheidung für mich war. Denn mit diesem Ja versprach ich, den Rest meines Lebens an seiner Seite zu verbringen, ohne dass einer von uns wusste, was die Zukunft bringen würde.

In den schwersten Zeiten unserer Ehe wurde deutlich, was es bedeutet, dass wir für immer zusammengehören und unser Leben gemeinsam bestreiten – in guten wie in schlechten Tagen, in Armut und in Reichtum, in Krankheit und in Gesundheit. Darauf kommt es letztendlich an, nicht wahr? Dass wir es *gemeinsam* anpacken.

Versichern Sie Ihrem Mann hin und wieder, wie froh Sie sind, dass Sie ihn geheiratet haben. Dass das Ja zu ihm die beste Entscheidung Ihres Lebens war.

DU BIST WIRKLICH SEHR ATTRAKTIV.

Ich weiß nicht mehr, was mich zu dieser Bemerkung veranlasste. Es war ein gewöhnlicher Tag, wir waren beide zu Hause und erledigten keine besonderen Arbeiten. Als er im Wohnzimmer an meinem Stuhl vorbeiging, konnte ich mir die Bemerkung nicht verkneifen und sagte: „Du bist wirklich sehr attraktiv.“

Ich bin nicht sicher, was für eine Reaktion ich erwartete, wahrscheinlich maximal ein Lächeln. Doch zu meinem Erstaunen blieb er abrupt stehen und kam zu mir zurück. Dann bat er mich, das, was ich soeben gesagt hatte, zu wiederholen.

„Ähm? Du bist wirklich sehr attraktiv. Das war nur eine Feststellung, Schatz.“

Er ist keineswegs der Typ, der auf Komplimente aus ist. Deshalb war mir nicht klar, was in diesem Moment in seinem Kopf vorging.

Dann erzählte er mir eine Geschichte aus seiner Kindheit, die ich bis dahin nicht gehört hatte: Als er ungefähr elf oder zwölf gewesen war, hatte er sich für so hässlich gehalten, dass er alle Familienalben durchgeblättert und jedes Bild, das er von sich finden konnte, herausgerissen hatte. So kam es, dass in den alten Familienalben zwar jede Menge Fotos waren, die seine Familie beim Angeln oder Campen zeigen, jedoch alle außer ihm zu sehen waren. Denn an der Stelle, an der er hätte stehen sollen, war immer ein Loch. Buchstäblich auf jedem Foto.

Mir wurde regelrecht übel, als ich das hörte. Wie hatte ein attraktiver Junge wie er auf die Idee kommen können, er wäre hässlich? Und zwar so hässlich, dass er sich die Mühe gemacht hatte, alle Erinnerungen an sein Aussehen zu entfernen?