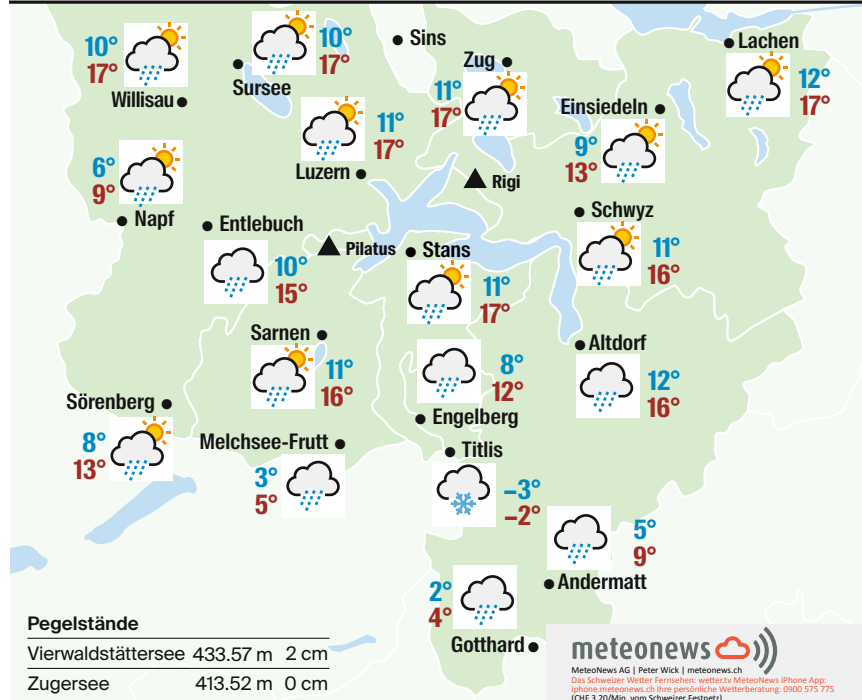
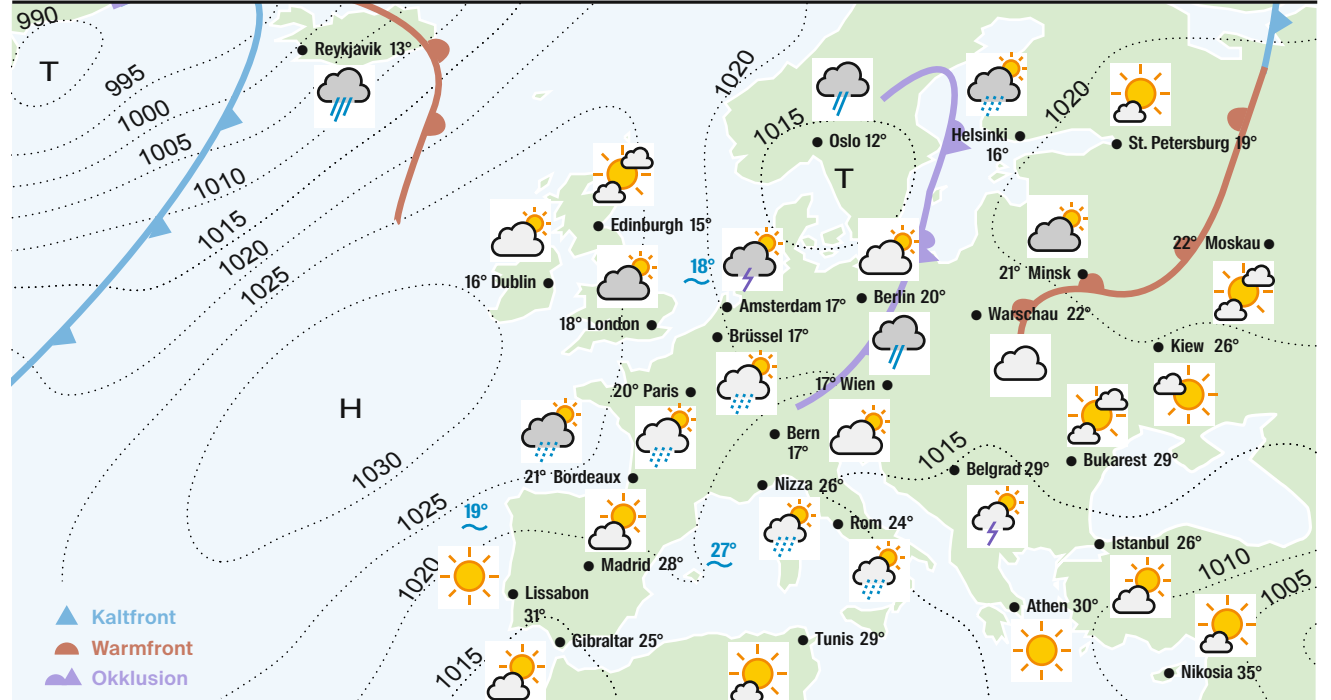


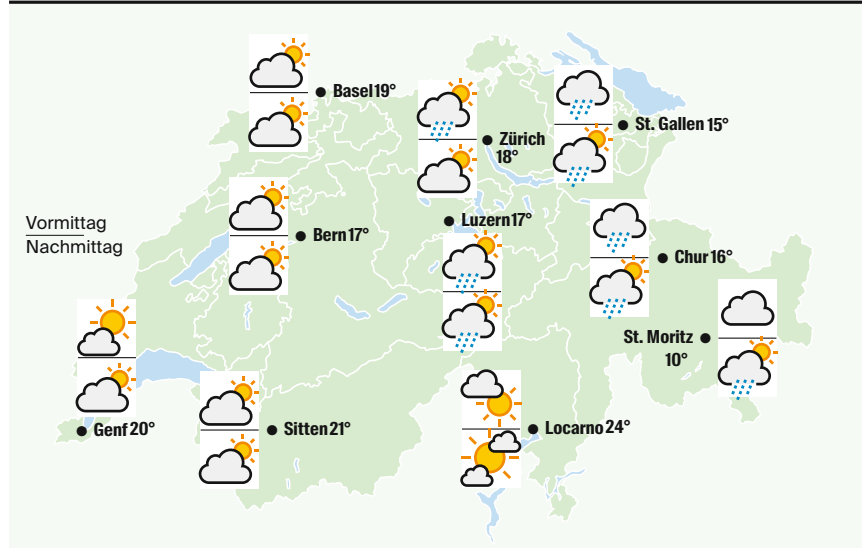
## Zentralschweiz



## Europa



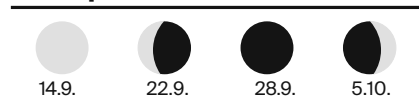
## Schweiz



### Kalendarium

	Aufgang heute   morgen	Untergang heute   morgen
Sonne	06.53   06.54	19.55   19.53
Mond	16.14   17.07	00.15   01.01

### Mondphasen



### Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	19°
Kairo	☀️	37°
Mexiko-Stadt	☀️	24°
New York	☀️	26°
Peking	☀️	35°
Rio de Janeiro	☀️	26°
San Francisco	☁️	21°
Sydney	☀️	17°
Tokio	☀️	31°

### Bade- und Segelwetter

	Bft	°C
Ägerisee	W 1-4	20°
Baldeggersee	NW 2-4	21°
Sarnersee	NW 2-4	k. A.
Sempachersee	NW 2-4	21°
Vierwaldstättersee	NW 2-4	19°
Zugersee	NW 2-4	20°

ANZEIGE

**Luzerner Zeitung**

**Donnerwetter, was für eine treffende Prognose.**

luzernerzeitung.ch abo\*

## Stark bewölkt mit etwas Regen

**Allgemeine Lage:** Die Schweiz liegt zwar im Bereich eines flachen Bodenhochs, in grösserer Höhe nähert sich allerdings ein sogenannter Höhentrog. Dieser weitet sich weiter nach Süden aus, am Sonntag liegt seine Achse direkt über uns. Zu Beginn der neuen Woche nimmt der Hochdruckeinfluss zu, am Dienstag tangiert uns im Westen noch einmal ein Höhentief.

**Region:** Der Samstag verläuft wechselnd bis stark bewölkt, die Sonne kann sich nur zwischendurch zeigen. Im Flachland bleibt es vorwiegend trocken, entlang der Berge regnet es ab und zu. Die Schneefallgrenze liegt bei 2000 bis 2200 Metern. Bei schwachem Westwind werden am Nachmittag Höchstwerte von 16 bis 18 Grad erreicht.

**Aussichten:** Der Sonntag präsentiert sich stark bewölkt und zeitweise nass. Dabei geht das Temperaturniveau noch einmal etwas zurück. Die neue Woche beginnt mit Restwolken und lokalen Regenschauern, tagsüber bessert sich das Wetter zunehmend.

### Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
<b>Zentralschweiz</b>	☁️ 11° 15°	☁️ 9° 16°	☁️ 11° 19°	☁️ 10° 20°
<b>Westschweiz</b>	☁️ 12° 17°	☁️ 10° 19°	☁️ 11° 19°	☁️ 11° 21°
<b>Südschweiz</b>	☁️ 13° 22°	☁️ 11° 23°	☁️ 13° 19°	☁️ 12° 24°

### Schadstoffe

Ozon	🟡 gering
Feinstaub	🟢 keine
Stickoxide	🟡 gering

### Pollen

Beifuss	🟡 gering
Ambrosia	🟡 gering
Amper	🟡 gering

### Geburtstag

Gloria Gaynor  
 Jörg Pilawa

### Namenstag

Judith  
 Markus  
 Otto

## Ratgeber

# Mein neuer Freund redet ständig nur über sich selber

**Beziehung** Mein neuer Partner ist kommunikativ und spricht gerne über sich selber und seine Aktivitäten. Oft wird dies fast zum Monolog, während ich kaum zu Wort komme. Auch von Freundinnen höre ich oft, dass Männer entweder ständig von sich selber reden oder dass man ihnen im Gegenteil jedes Wort mühsam entlocken muss.

Mir gefällt, dass Sie schon zu Beginn der Beziehung Ihnen wichtige Dinge ansprechen möchten. Mit Offenheit und Ehrlichkeit wächst auch das Vertrauen in der Beziehung.

Meist sieht man nach der ersten Verliebtheitsphase sein Gegenüber nicht mehr nur durch die rosarote Brille, sondern es fallen einem auch befremdende Persönlichkeitszüge auf. So kann etwa die Art, wie jemand isst, sich kleidet oder eben spricht, nicht mehr so attraktiv wirken wie zu Beginn der Beziehung.

Vielleicht hat Ihnen die kommunikative Art Ihres Partners zu Beginn gut gefallen, hat gerade diese Sie sogar angezogen. Doch zunehmend realisieren Sie, dass Sie selber in Gesprächen zu kurz kommen. Oder vielleicht sogar, dass sich auch Ihre Mitmenschen von der Kommunikationsart Ihres

neuen Partners brüskiert fühlen.

### Flirt oder Beziehung?

Auf den ersten Blick scheint es vor allem zwei Arten von Männern zu geben: «Mr. Nice» und «Mr. Dominant». Ersterer zeigt sich als nett, fürsorglich und vor allem als Frauenverstehender. Der zweite mag gut

### Kurzantwort

Gut möglich, dass man die dominante Art des Partners anfänglich attraktiv findet. Doch dies kann sich ändern, und man sollte ihm eigene Wahrnehmungen und Bedürfnisse mitteilen. Daraus kann im besten Fall ein Austausch erfolgen, welcher der Beziehung guttut und auch beide Partner persönlich weiterbringt. (are)

aussehen, klar und deutlich auftreten, ist eventuell ein Charmeur, einfach aufregend.

Für einen Flirt ist «Mr. Dominant» wohl die bessere Wahl: Er macht Ihnen Komplimente und gibt die Richtung vor. «Mr. Nice» dagegen zeigt sich als ruhiger, vorausschauender Mensch und steht Ihnen auch längerfristig zur Seite, in guten und in schlechten Zeiten. Wo Sie Ihren Partner einstufen, wissen Sie sicher selber. Das Sprechen und das Auftreten scheint er gut zu beherrschen. Zu Recht fragen Sie sich, wie es um seine Sozialkompetenz steht. Und ich vermute, dass Sie ihn nicht nur kritisieren, sondern sich gewinnbringend mit ihm austauschen möchten.

### Voneinander lernen

Haben Sie Mut und sprechen Sie Ihre Wahrnehmung und die Gedanken dazu an. Schildern

Sie die Situation und das, was Sie dabei denken und vor allem fühlen, sowie welche Bedürfnisse Sie haben. Vielleicht möchten Sie mehr in Gesprächen mit einbezogen werden. Oder wünschen sich, dass auch andere vermehrt zu Wort kommen. Dann hören Sie, was Ihr Partner Ihnen zu sagen hat.

Rechtfertigt er sich sofort oder beschuldigt er Sie sogar, könnte das Gespräch schwierig werden. Nimmt er Sie ernst, interessiert sich für Ihre Gefühle, ist dies ein guter Anfang für einen konstruktiven Austausch. Es kann für Ihren Partner spannend sein, wenn er in Ihnen jemanden gefunden hat, der mit ihm diskutiert und ihm wohlwollend den Spiegel vorhält. Sie erhalten so die Gelegenheit, voneinander zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Bleiben Sie im Gespräch, und dies möglichst auf Augenhöhe.

Blockiert Ihr Partner das Gespräch allerdings – und dies über längere Zeit –, werden Sie sich wohl überlegen müssen, ob Sie eine solche Partnerschaft wollen.



**Margareta Reinecke**

Luzern/Hildisrieden, Dr. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, VIPP – Verband Innerschweizer PsychologInnen

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

**Luzerner Zeitung**

**Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.**

luzernerzeitung.ch abo\*