

LIEBESTIPPS

Was braucht es ganz konkret, um wieder friedvolle, freudvolle, erfüllende Beziehungen zu leben?

Alles beginnt mit Bereitschaft, Verständnis und Bewusstheit.

// BEREITSCHAFT (ABSICHT)

Zu allererst einmal darfst Du es wirklich wollen. Ein Zitat Albert Einstein drückt aus, was ich Dir hier ans Herz legen möchte: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Ohne Deine Bereitschaft Dich für Neues zu öffnen und vor allem auch umzusetzen wird sich Deine Beziehungssituation nicht verändern.

// VERSTÄNDNIS

Erst wenn Du verstehst, welche Dynamiken in Beziehungen wirken, bist Du in der Lage, etwas nach Deinen Wünschen zu verändern. Auf dieser Seite möchte ich einige wichtige Punkte, die für eine gelingende Beziehung unerlässlich sind, kurz anreißen.

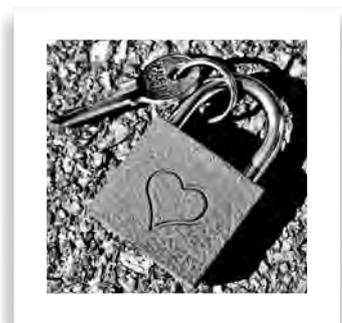
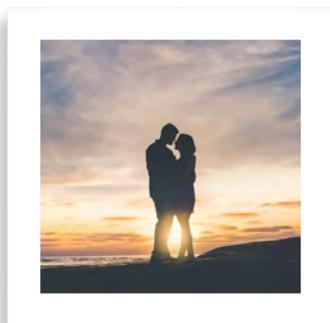
// BEWUSSTHEIT

Damit Du wieder Beziehungsglück erlebst, ist Selbstreflektion und Bewusstheit grundlegend. Mit Bewusstheit meine ich, dass Du Dir bewusst darüber wirst, was oft automatisch in Dir, sozusagen im Hintergrund, abläuft: Das sind Deine Gedanken, Deine Gefühle, Deine Glaubenssätze und Muster.

Nur 4% unseres Erlebens sind bewusst, zu 96 % werden wir von unserem Unterbewusstsein gesteuert. Es lohnt sich also, Licht ins Dunkel zu bringen.

// MACHBARKEIT

Wenn Du darüber hinaus wirklich sehen kannst, dass es einen gangbaren Weg hin zu deinem Wunschziel gibt, steht Deiner Entwicklung nichts mehr im Wege.



HOL DIR DEINE BEZIEHUNG ZURÜCK!

SELBSTANNAHME



Jede Beziehung im außen spiegelt letztlich die Beziehung wider, die Du zu Dir selbst hast. Wenn wir uns selbst nicht mit allem, was in uns lebendig ist, annehmen können, fällt es uns extrem schwer, unseren Partner zu akzeptieren und wertzuschätzen. Ein Mensch, der voll zu sich steht ist ein wohlwollender Partner. Immer dann, wenn Du versuchst anders zu sein, als Du wirklich bist, kämpfst Du gegen Dich selbst. Negative Eigenschaften als solche sind nicht das eigentliche Problem. Erst wenn wir sie nicht an uns haben wollen, ist das Problem erschaffen. Die Lösung lautet deshalb Annahme. Was nicht heißt, dass wir uns nicht weiterentwickeln möchten.

DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM BEZIEHUNGSGLÜCK: SELBSTVERANTWORTUNG/OPFERBEWUSSTSEIN ADE



Erst wenn Du wieder in Kontakt zu Dir selbst kommst und die Verantwortung für Dein Handeln voll übernimmst, ist Veränderung möglich. Hin zur Selbstverantwortung und weg vom Opfereisen lautet die Devise. Wenn Du Dich als Opfer fühlst, gibst Du Deine Kraft ab und fokussierst Dich nicht auf Lösungen. Wer möchtest Du sein und was möchtest Du bewirken, sind die zentralen Fragen. Und dann geht es darum, dass DU die Veränderung BIST. Nicht der Partner oder Ehemann muss endlich anders werden. Du betätigst den einzigen Hebel, den Du in der Hand hast und das bist Du selbst. Ändere Du Dich, und alles andere ändert sich automatisch. Es ist sehr verführerisch sich ständig damit zu beschäftigen, was dein Partner alles falsch macht und wie er stattdessen sein müsste. Selbstverantwortung bedeutet: Du nimmst die Finger aus dem Getriebe des anderen und kümmerst Dich ausschließlich um Dich. Die Wirkung wird nicht lange auf sich warten lassen.

WERTE – DEIN GEISTIGES RÜCKGRAT



Werte sind wie innere Leitplanken. Sie bestimmen, was uns wertvoll und wichtig ist. Wenn unsere Worte und unsere Taten übereinstimmen leben wir integer. Wenn Du Deine Werte für bestimmte Lebensbereiche, z. B. Deine Beziehung, ganz genau kennst und sie lebst, entsteht Selbstachtung. Kommunizierst Du Deine Werte in Deinen Beziehungen? Dann kannst Du ganz klar und ohne Vorwürfe sagen, wann, in welcher Situation, Deine Werte verletzt wurden und welche Konsequenzen das für Dich hat. Das gibt Dir und Deinen Mitmenschen Klarheit und Orientierung.

ACHTSAMKEIT – GEDANKEN UND GLAUBENSsätze



Im Wachzustand produziert unser Geist andauernd Gedanken. Jeden einzelnen Tag denken wir durchschnittlich 65000 Gedanken, meist unterliegen sie der Gewohnheit. Als wir ganz klein waren, war unser Denken frei und unbeschränkt.

Im Laufe unseres Lebens legen wir uns auf ein sehr enges Bild unserer Selbst fest. Wir wachsen in einem bestimmten Umfeld auf, machen Erfahrungen und legen uns Überzeugungen über uns und das Leben zu. Oft engen uns diese Glaubenssätze stark ein, sie setzen uns Grenzen. Diese Überzeugungen sind jedoch nicht die Wahrheit über die Dinge und auch nicht über uns selbst. Die gute Nachricht ist: So wie wir uns durch Gedanken beschränken können, so können wir sie auch nutzen, um unsere ganze Schönheit und unser Potential zu leben. Denn: Jeder einzelne Gedanke trägt das Potenzial einer eigenen Handlung in sich.

GEFÜHLE



Gefühle sind die Detektoren Deines Befindens. Sie schützen Dich z.B. vor falschen Entscheidungen und Überforderung, gleichzeitig sind sie Motivatoren. Sie zeigen Dir die Richtung auf, in die sich Dein Leben entwickeln darf. An Deinen Gefühlen erkennst Du, ob Du deinen Werten gemäß integer lebst. In der

heutigen Zeit werden wir darauf konditioniert nur positive Gefühle zuzulassen und alles Unangenehme und Schmerzhaftes möglichst schnell wegzuschieben. Für Dein Selbstwertgefühl ist es wichtig, wenn Du in einem nüchternen, entspannten Kontakt zu all Deinen Gefühlen bleiben kannst. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung, es kommt, bleibt eine gewisse Zeit und vergeht wieder. Alles darf da sein. Die Akzeptanz aller unserer Gefühle und das nüchterne Fühlen aller Gefühle macht uns frei.

BEDÜRFNISSE



Bedürfnisse sind die Antriebskräfte unseres Lebens, steuern unser Denken und Handeln. Atmen, essen trinken, schlafen sind existentielle Grundbedürfnisse. Darüber hinaus gibt es jedoch noch weitere Bedürfnisse, nämlich Stimulans, Dominanz und Sicherheit. Werden diese Bedürfnisse erfüllt, fühlen wir uns wohl.

Die Art und Weise wie wir diese Bedürfnisse erfüllen ist von Mensch zu Mensch verschieden. Jeder Mensch braucht andere Bedingungen um zu erblühen. Menschen sind glücklich, wenn ihre Bedürfnisse auf eine würdevolle Art und Weise erfüllt werden. Beziehungen sind glücklich, wenn die Bedürfnisse der beteiligten Menschen gut erfüllt sind.

SCHATTEN



Immer dann, wenn uns im Außen z.B. an der Partnerin etwas begegnet, dass uns so richtig triggert und uns sehr stark reagieren lässt, werden unsere Schatten, also die verdrängten, abgespaltenen Anteile in uns berührt. Auch wenn wir etwas oder jemanden besonders bewundern, dürfen wir uns fragen, welche Aspekte unseres Seins wir noch nicht in unser Leben integriert haben. Alle abgespaltenen Anteile, zu denen wir nicht stehen, projizieren wir auf unser Außen. Wenn wir unserem Partner z.B. vorwerfen, er sei nicht hilfsbereit genug, ist es ratsam zu schauen, wie es wirklich mit unserer eigenen Hilfsbereitschaft bestellt ist. Ein Mensch, der seine eigenen Schattenanteile mutig ansieht, wird friedvoller und gelassener. Schattenarbeit ist eine gute Basis für gelingende Beziehungen.

GESTALTEN UND ERLEBEN



Wir sind alle Schöpfer und möchten etwas erschaffen. Beziehungen dürfen gestaltet werden. Wenn wir Visionen und Ziele für unsere Beziehungen haben, können wir uns absichtsvoll darauf zubewegen. Und zwar jeden Tag, jede Stunde, jede Minute ein Stückchen mehr. Wir können Zeit miteinander verbringen, Dinge tun, die wir lieben und die uns guttun. Wir können uns Komplimente machen, uns beschenken, einander helfen und unterstützen. Wenn wir ein attraktives Bild von unserer Herzensbeziehung vor Augen haben, können wir alles dafür tun, dass wir diese Beziehung auch wirklich erleben.

VERGEBUNG



Fehler gehören zu unserem Leben dazu. Sie sind starke Triebkräfte für Weiterentwicklung und als solche wertvoll. Die Frage ist nicht ob wir Fehler machen, sondern wie wir damit umgehen. Oft haben wir unrealistische Erwartungen an uns und andere Menschen, glauben zu wissen, was genau richtig ist. Ich gehe davon aus, dass wir Menschen zu jedem Zeitpunkt unser Bestes geben. Du denkst vielleicht, es hätte anders gewesen sein müssen. Auch wenn Dir vermeintlich unverzeihliche Dinge geschehen sind, so sind letztlich wir selbst es, die den Dingen ihre Bedeutung geben. Durch klare Grenzen zeigen wir, wofür wir nicht mehr zu haben sind und gleichzeitig lassen wir nicht mehr zu, dass Vergangenes uns belastet.

INNERE STIMME HÖREN



In der heutigen Zeit haben die meisten Menschen den Zugang zu sich selbst verloren. Sie verbringen ihr Leben innerhalb der Grenzen ihrer eigenen Überzeugungen, sie identifizieren sich mit ihren Gedanken. Diese Art in der Welt zu sein, hat starke Auswirkungen auf unser Beziehungsleben. Wenn wir unreflektiert und reaktiv miteinander umgehen, führt dies oft zu Streit und Grabenkämpfen. Wenn diese Reaktionsmuster automatisch immer wieder ablaufen, stecken wir fest. Wir haben das Gefühl, dass es keine Auswege mehr gibt. Wenn wir beginnen, unsere Gedanken und emotionalen Verhaltensmuster zu beobachten, ohne sie zu ernst zu nehmen (denn sie sind nie DIE Wahrheit), dann eröffnet sich uns ein Gewährsein, in dem Gedanken und Gefühle einfach aufsteigen, einige Zeit bleiben und dann auch wieder verschwinden. Wir werden so beobachtender Zeuge dessen, was in uns lebendig ist. Und haben entsprechend viel mehr Wahl- und Handlungs-möglichkeiten. Dieses Gewährsein führt uns in eine Dimension unserer selbst, die sehr tief reicht: Es ist der Urgrund des Seins, der friedvoll und immer still ist und uns Zugang zu unserem inneren Wissen gewährt. Hier sind alle Antworten klar. Hier wissen wir immer, was gut und richtig für uns ist. Wenn wir diese unsere innere Stimme wieder hören und ihr wieder vertrauen lernen, liegt unser Weg klar vor uns.

AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION



Wenn zwei Menschen miteinander sprechen, treffen zwei Energiefelder aufeinander. Jeder Gesprächspartner ist auf seiner Realitätsinsel, seine Wahrheit begründet sich in seinen Erfahrungen und Überzeugungen über das Leben. Wenn wir einen anderen Menschen wirklich sehen möchten, ihn wirklich verstehen möchten, dann sind wir eingeladen seine Realität achtsam in uns selber zu erschaffen. Wir kommunizieren dann nicht, um zu antworten, sondern um den anderen Menschen wirklich wahrzunehmen. Durch aktives Zuhören können wir immer wieder überprüfen, ob wir unser Gegenüber wirklich verstanden haben, oder ob wir glauben, wir wüssten, was der andere gerade meint.

DANKBARKEIT KULTIVIEREN



Dankbarkeit kreiert Fülle. Die Dinge, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, vermehren sich. Indem wir all das, was wir bereits haben, regelmäßig dankbar anerkennen, rücken wir es in unseren Fokus. Dadurch erleben wir mehr Erfüllung und Freude in unseren Beziehungen.

WER UND WAS SIND WIR WIRKLICH?



Als Menschen bestehen wir aus weit mehr als unserem durch unsere fünf Sinne wahrnehmbaren physischen Körper. Auf Dauer wirst Du keinen wahren Frieden finden, wenn die Sättigung deines Ichs deine einzige Motivation ist. Du blendest dann aus, wie bedeutsam es für uns Menschen ist, z. B. im Leben eines

Mitmenschen einen Unterschied zu machen. Wenn wir z.B. unseren Partner unterstützen ohne Gegenleistungen zu erwarten, beschenken wir letztlich uns selbst. Die Würde des Menschen ist unantastbar. Würde wurzelt in unserem Wissen, dass wir mehr sind als dieser physische Körper auf dieser Raum-Zeit-Erde. Unsere tiefste Essenz ist unverwundbar. Deine Persönlichkeit ist nur ein Konzept über Dich selbst. Nur Dein eigener Verstand kann Deine Würde verletzen, indem er glaubt, die Worte oder Handlungen eines anderen Menschen hätten wirklich die Kraft diese Würde zu bedrohen. In Dir gibt es einen Raum, in dem Du vollständig angenommen, geborgen und verbunden bist. Ein Mensch, der diesen Raum in sich findet ist ein Segen für sich und die ganze Welt.

PRÄSENZ IM HIER UND JETZT



Sei im Kontakt mit Menschen so präsent wie nur möglich. Gerade dann, wenn es schwierig wird, wenn die Herausforderungen sehr groß sind, ist es wichtig zu bleiben statt die Flucht anzutreten. Wenn wir im Moment gegenwärtig sind,

kommen wir in Kontakt zu unserer eigenen innersten Essenz, zu unserem Wesen, das untrennbar mit allem verbunden ist. Diese Erfahrung zeigt uns, dass wir nicht mehr kämpfen müssen. Weil alles schon da ist. Alles wollen, brauchen, greifen und festhalten kann sich entspannen, wenn wir erfahren, dass Fülle bereits in uns da ist. Wir erleben so eine Daseinsfreude, die von nichts und niemand mehr abhängig ist. (Nach E. Tolle)

“Wahre Veränderung geschieht im Inneren, nicht außen. Finde das Jetzt in Dir und jeder, der Dir begegnet, wird von Deiner Gegenwärtigkeit berührt und von dem Frieden verwandelt, den Du ausstrahlst, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht.“

Eckart Tolle

*Bildnachweis: Pixabay