

Copyright der Originalausgabe: ©Heidrun Werfel & Seelenverwandt Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen. **Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden.** Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403716-87-9

Paartherapie – 101 Fragen und Impulse, die euch näher bringen als jemals zuvor

Liebe und Vertrauen wiederherstellen, eure
Kommunikation verbessern und die Beziehung stärken

von Heidrun Werfel



Aus Liebe zur Umwelt verzichten wir auf viele Fotos & Farbdruck.

Inhalt

Vorwort	8
1. Wo steht ihr in eurer Partnerschaft aktuell?	10
2. Ich backe mir meinen Partner	12
3. Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansichten und Meinungen – achtet dies	14
4. Ohne Akzeptanz wird keine Liebe auf Dauer überleben	15
5. Wo liegen die absoluten No-Gos in einer Beziehung?	16
6. Welche Wünsche und Ziele hast du für dein Leben?	18
7. Welche gemeinsamen Wünsche und Ziele gibt es?	19
8. Streitereien – wie ihr zielführend damit umgeht	20
9. Erwartungen sind der Killer für jede gute Beziehung	22
10. Missverständnisse sind immer ein Ausdruck von mangelnder Klarheit	24
11. Du bist schuld, dass ...	26
12. Schuldzuweisungen effektiv beheben	28
13. Eure Glaubenssätze bestimmen die Beziehung	30

14.	Jeder Mensch ist für sein Leben selbst verantwortlich	31
15.	Selbstliebe als Basis für eine funktionierende Partnerschaft	32
16.	Eure früheren Leben bestimmen eure Gegenwart	33
17.	Die Erlebnisse eurer Kindheit haben maßgeblich euer Bild von Beziehungen geprägt	34
18.	Erkennt die Muster, die euren Partner zu seinem Verhalten treiben	35
19.	Welche Erlebnisse prägten eure bisherigen Beziehungen?	36
20.	Gemeinsame Glaubenssätze als Beziehungsstruktur erkennen	38
21.	In welcher Familienstruktur seid ihr aufgewachsen?	40
22.	Wie war und ist das Verhältnis zu euren Vätern?	42
23.	Wie war und ist das Verhältnis zu euren Müttern?	44
24.	Wie war und ist das Verhältnis zu euren Geschwistern?	46
25.	Welche Prägungen bringt ihr aus der Familie mit?	48
26.	Wenn die beste Freundin der Mutter immerzu über Männer schimpft ...	49
27.	Auch die beste Freundin und der beste Freund prägen eure Beziehung	50
28.	Was ihr im Freundeskreis erlebt, hat ebenfalls Einfluss auf eure Beziehung	52

29.	Sogar das Arbeitsumfeld hat Einfluss auf eure Beziehung	53
30.	Die eigenen Verletzungen haben einen großen Einfluss auf deine Fähigkeit wirklich zu lieben	54
31.	Auch Männer leiden unter Verletzungen und haben Probleme, ihr Herz zu öffnen	56
32.	In jeder Beziehung geschehen Verletzungen, egal, wie glücklich diese ist	58
33.	Wenn er/sie sich doch bloß endlich verändern würde ...	60
34.	Gemeinsam ist es einfach schöner	62
35.	„Ich-Zeit“ nehmen	64
36.	Feiert eure Beziehung mit einem besonderen Event	65
37.	Eine Auszeit kann Wunder wirken	66
38.	Seid ihr auch in der Wir-Falle gefangen?	67
39.	Worauf legt ihr den Fokus, wenn es um eure Beziehung geht?	68
40.	Das Gesetz der Anziehung	70
41.	Warum Kommunikation das Wichtigste in jeder Beziehung darstellt	72
42.	Wie kommunizieren Männer?	76
43.	Wie kommunizieren Frauen?	80
44.	Wie habt ihr Kommunikation gelernt?	84

45. Welche Fehler und Unachtsamkeiten in der Kommunikation unbedingt vermieden werden sollten	88
46. Mit einigen einfachen Tricks könnt ihr eure Kommunikation deutlich verbessern.	92
47. Auch Worte können sehr gewaltsam sein	96
48. Eine liebevolle Kommunikation kommt aus dem Herzen	100
49. Wie kommuniziert ihr in eurer Beziehung?	104
50. Welche Kommunikationskultur habt ihr in früheren Beziehungen erlebt?	108
51. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	110
52. Welche Wichtigkeit hat eure Beziehung für jeden Einzelnen?	114
53. Das passende Timing ist entscheidend für eine zielführende Kommunikation	116
54. Wie viel Zeit investiert ihr in eure Beziehung?	120
55. Eine Beziehung bedeutet Arbeit – ist das wirklich so?	122
56. Die eigene Wahrnehmung versus Fremdwahrnehmung	126
57. Die Angst vor Einsamkeit ist die größte Illusion und gleichzeitig eine der stärksten Ängste, die Menschen kennen.	127
58. Eifersucht entsteht aus der großen Angst, verlassen zu werden	128

59.	Misstrauen verletzt und kann jede Liebe ersticken	129
60.	Selbstzweifel sind eng mit mangelndem Vertrauen verbunden	130
61.	Bedürftigkeit ist der schnellste Weg, eine Beziehung kaputt zu bekommen	132
62.	Emotionale Abhängigkeit ist keine Basis für eine funktionierende Beziehung	134
63.	Angst vor zu viel Nähe hat seine Ursache immer in einem tiefen Trauma	135
64.	Wie viel räumliche Nähe könnt ihr ertragen?	136
65.	Ein eigener Rückzugsort kann eine Beziehung retten	137
66.	Fernbeziehungen können funktionieren, bergen jedoch auch große Risiken	138
67.	Bindungsangst ist kein männliches Phänomen	140
68.	Die Angst vor Intimität ist weiterverbreitet als gedacht	142
69.	Was tun, wenn schon länger Flaute im Bett herrscht?	143
70.	Diese Tipps können euch helfen, das Feuer neu zu entfachen	144
71.	Jede Woche ist Kuschelzeit angesagt	146
72.	Das Spiegelprinzip	148

73.	Die Angst vor Veränderungen ist tief im Menschen verankert	150
74.	Loslassen – so schwer und doch ganz einfach	152
75.	Niemals den aktuellen Partner mit dem oder der Ex vergleichen	154
76.	Was tun, wenn der Partner immer mehr auf Distanz geht?	156
77.	Mein Partner möchte nicht mitmachen und blockt immer ab	157
78.	Manche Veränderungen sind notwendig, ob ihr wollt oder nicht	158
79.	Verlustangst als größte Blockade einer Beziehung	159
80.	Therapeutische Hilfe: ja oder nein?	160
81.	Geld als Beziehungskiller ist nicht neu	162
82.	Die Attraktivität des Partners neu bewerten	163
83.	Komplimente sind nicht die Kirsche auf der Sahne	164
84.	Manipulation als Druckmittel für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse	166
85.	Machtspiele sind häufig an der Tagesordnung, auch bei euch?	168
86.	Untreue ist nach wie vor der Trennungsgrund Nummer 1	170

87.	Lügen zerstören jedes Vertrauen und sind nur schwer zu verzeihen	171
88.	Betrug ist hinterhältig und nicht zu tolerieren – oder doch?	172
89.	Verzeihung ist der erste Schritt hin zu einer neuen Art der Beziehung	174
90.	Verlorenes Vertrauen kann wieder aufgebaut werden	176
91.	Neue Nähe entstehen zu lassen, ist die Basis für eine erneute vertrauensvolle Beziehung	178
92.	Echte Vergebung kann nur aus dem Herzen geschehen	180
93.	Was tun, wenn immer wieder Zweifel auftauchen?	181
94.	Setzt eure Grenzen und akzeptiert auch die des Partners	182
95.	Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben und einer erfüllten Beziehung	184
96.	Gemeinsame Unternehmungen sind der Klebstoff in einer Beziehung	186
97.	Das Wunschspiel	188
98.	Schafft euch Rituale, um euch und eure Beziehung zu feiern	190
99.	Liebesbotschaften an den Partner können Wunder bewirken	192
100.	Der Liebesbrief als Königsdisziplin	194

Vorwort



Eure Beziehung steht auf der Kippe und du möchtest sie unbedingt retten?

Ihr habt euch gerade erst getrennt, doch kommt ihr nicht voneinander los und wollt es eigentlich noch einmal miteinander versuchen?

Du machst dir Gedanken um eure Beziehung, weil es immer wieder kriselt und du befürchtest, dass ihr euch trennen könntet?

Eure Beziehung scheint eingeschlafen und verlangt nach neuem Wind und mehr Verständnis füreinander?

Dann bist du nicht zufällig auf dieses Buch gestoßen. Es hat dich gefunden, um dich in 101 Kapiteln mit viel Wissen und insbesondere praktischen Aufgaben zu versorgen, die helfen werden, eure Beziehung wiederzubeleben, zu kitten und mehr Verständnis füreinander zu schaffen.

Mein Name ist Heidrun und ich bin als spiritueller Coach speziell im Bereich der Liebe tätig. In diesem Buch habe ich mein gesammeltes Wissen aus vielen Jahren Coaching-Arbeit zusammengefasst und die spirituellen Gesetzmäßigkeiten der Energien mit ganz praktischen und leicht umsetzbaren Übungen für euch niedergeschrieben.

Diese sollen euch als Leitfaden dienen, um eine neue Ebene in eurer Beziehung zu erreichen und euch gegenseitig besser kennenzulernen und zu verstehen. Beginnt bitte von Anfang an, denn die Themen bauen aufeinander auf und ihr nehmt euch selbst viel Heilungspotential, wenn ihr nur einzelne Themen aufgreift. Natürlich könnt ihr manche Komplexe intensiver bearbeiten, wenn sie euch besonders interessieren.

Lasst euch auf diese Reise zu einem neuen Verständnis füreinander ein und seid gespannt, wohin sie euch führt.

1.

Wo steht ihr in eurer Partnerschaft aktuell?



Zu Beginn ist es wichtig, eine Bestandsaufnahme eurer Beziehung zu machen. Ihr seid an einem Punkt angekommen, an dem sich etwas verändern muss. Eine Trennung ist meist keine Lösung, denn dann wird es beim nächsten Partner aller Wahrscheinlichkeit nach wieder zu denselben oder ähnlichen Problemen kommen. Ihr habt euch jedoch für einen weiteren gemeinsamen Weg entschieden und das ist gut. Denn es bedeutet, dass die Gefühle nicht erkaltet sind und ihr weiterhin Potenzial in eurer Beziehung seht.

Beantwortet nun die folgenden Fragen gegenseitig und nehmt die Antwort des Partners zur Kenntnis, ohne diese zu bewerten. Stellt sie euch abwechselnd und antwortet mit einer Zahl von 0 bis 10:

Wenn du morgens die Augen öffnest und an deinen Partner denkst, wie glücklich macht dich dieser Gedanke?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn du deinem Partner in die Augen schaust, wie stark kribbelt es in deinem Bauch?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn du an körperliche Nähe denkst, wie stark ist dein Wunsch, den anderen zu berühren?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr wünschst du dir aktuell, dass ihr die Beziehung verbessert und wieder an den Anfang anknüpfen könnt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie viel Liebe ist aktuell noch vorhanden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.

Ich backe mir
meinen Partner



Nachdem ihr ein ehrliches Bild eurer aktuellen Beziehung erhalten habt, geht es um die Wunschvorstellung. Wie stellt ihr euch eine erfüllte Partnerschaft vor? Was ist euch wichtig? Hier ist es sehr entscheidend, dass ihr ganz ehrlich zu euch selbst und zueinander seid. Denn nur, wenn ihr eure eigenen Wünsche wirklich äußert, könnt ihr eine gemeinsame Richtung einschlagen.

Für die folgende Übung begeben euch bitte in getrennte Zimmer oder zumindest an verschiedene Plätze. Nun erstellt ihr eine Wunschliste mit mindestens fünf Gedanken. Schreibt alle Wünsche und Träume auf, die ihr mit einer erfüllten Partnerschaft verbindet. Wenn ihr fertig seid, setzt euch an einen Tisch und teilt eure Wünsche miteinander. Zeigt eure Listen nicht einfach, sondern sprecht sie aus. Die Worte und die Stimme des Partners haben eine große Kraft.

Nun darf jeder bis zu fünf Punkte auswählen, die ihr auf ein gemeinsames Visionboard schreibt. Nehmt dazu ein farbiges Blatt, gerne auch eine größere Tonpappe, und klebt in die Mitte ein Foto aus glücklichen Zeiten. Schreibt dann eure Wünsche rundherum, sodass sie gut lesbar sind. Ihr könnt das Ganze noch bemalen oder mit weiteren Bildern verschönern. Hängt euer gemeinsames Visionboard anschließend im Schlafzimmer auf. So könnt ihr es immer wieder betrachten und euch auf das konzentrieren, was ihr wirklich wollt.



3.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Ansichten und Meinungen – achtet dies

Immer wenn zwei Individuen aufeinandertreffen, besteht Potenzial für Auseinandersetzungen. Das ist ganz normal, denn jeder hat seine eigene Sicht auf die Dinge und das ist auch gut so. Doch genau das führt speziell in längeren Beziehungen oft zu Problemen. Es wird versucht, dem anderen die eigene Meinung aufzudrängen und die unterschiedliche Sichtweise wird bemängelt.

Aber war nicht gerade diese Einzigartigkeit ein Grund, warum ihr euch ineinander verliebt habt? Habt ihr nicht genau das am anderen so spannend gefunden? Dies ist ein relevanter Aspekt, denn vielfach versuchen Partner im Laufe der Zeit, den anderen zu verändern und anzupassen, um den eigenen Vorstellungen zu entsprechen. Doch niemand hat das Recht, eine andere Person zur Veränderung zu zwingen. Veränderung kann immer nur aus eigenem Wunsch heraus entstehen.

Erinnert euch an die Zeit eures Kennenlernens, an die ersten Dates und wie ihr begonnen habt, euch gegenseitig zu entdecken. Waren da die Eigenarten, die euch heute so nerven, nicht meistens sehr charmant? Genau deshalb, weil sie so anders waren als euer eigenes Denken?

Geht zurück in diese Zeit und holt das Gefühl zurück, welches ihr damals hattet. Sprecht danach über die Dinge und versucht, einen gemeinsamen Weg zu finden.



4.

Ohne Akzeptanz wird keine Liebe auf Dauer überleben

Ihr habt nun also die Erinnerungen an eure erste gemeinsame Zeit frisch im Gedächtnis und im besten Fall auch im Herzen. Jetzt geht es darum, den anderen mit all seinen Eigenheiten, anderen Sichtweisen und Schwächen zu akzeptieren. Denn jeder Mensch hat solche Punkte in seinem Charakter und sollte trotzdem Respekt, Liebe und Anerkennung erhalten.

Natürlich gibt es Dinge, bei denen es schwerfällt, damit umzugehen. Doch gehören diese Eigenschaften eben zu eurem Partner dazu. Der Weg liegt darin, sie zu akzeptieren und gemeinsam einen Weg zu finden, der für beide Seiten machbar ist. Falls es um ein Hobby geht, das einer von euch liebt und der andere ablehnt, dann sucht gemeinsam nach einer Möglichkeit, wie es dennoch ausgeübt werden kann. Bei Unordnung könnt ihr nach einem Platz suchen, an dem sie weniger stört. Und falls es um Fernsehsendungen geht, könnt ihr einen Plan erstellen oder ein zweites Gerät aufbauen.

Was auch immer euer Thema ist, es geht darum, den Wunsch des Partners zu akzeptieren und gleichzeitig für sich einen Weg zu finden, damit umzugehen. Dieser besteht nicht darin, einfach zu resignieren, sondern gemeinsam eine Möglichkeit zu finden, mit der beide zurechtkommen können.



5.

Wo liegen die absoluten No-Gos in einer Beziehung?

Wie gut kennt ihr wirklich eure Wünsche und Bedürfnisse – sowohl die eigenen, als auch die des Partners? Ihr habt nun eine Vision davon erschaffen, wie ihr euch eine gemeinsame Zukunft vorstellt. Doch welche Punkt sind absolut nicht verhandelbar? Jeder Mensch hat Dinge, bei denen er nicht bereit ist, Kompromisse oder Zugeständnisse zu machen. Diese zu kennen, ist von ebenso hoher Relevanz, wie die Wünsche zu formulieren, denn nur dann können sie vermieden werden.

Habt ihr euch in der Vergangenheit ehrlich damit auseinandergesetzt? Wie gut kennt ihr euch in diesem Punkt? Wiederholt bitte die obige Übung, nur schreibt diesmal auf, was eure persönlichen roten Flaggen sind und wo es ganz klar nicht mehr weitergeht. Auch hier ist es wieder notwendig, ehrlich zu euch selbst zu sein. Selbst wenn die Angst besteht, den Partner zu verletzen oder vor den Kopf zu stoßen, geht es aktuell um eine Bestandsaufnahme und diese ist nur in voller Offenheit möglich.

Macht es euch dafür zu Hause gemütlich und schafft eine beruhigende Atmosphäre, etwa durch Kerzen. Dann spricht über das, was ihr aufgeschrieben habt, und nehmt ernst, was der Partner fühlt und denkt.

Das haben wir herausgefunden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

