

Die drei Säulen einer TRAGFÄHIGEN PARTNERSCHAFT

Liebe

Wertschätzung

Konfrontation



Die drei Säulen einer tragfähigen Partnerschaft

Liebe **Wertschätzung** **Konfrontation**

Inhaltsübersicht

Warum weichen Sie heiklen Themen aus?	2
Was geschieht, wenn Sie dies weiterhin tun?	2
Die erste Regel für die Lösung von Partnerschaftsproblemen	3
Was ist bedingungslose Liebe?	3
Säule 1: Liebe	4
Säule 2: Wertschätzung	4
Säule 3: Konfrontation	5
Wie könnten Sie beginnen?	5
Aufmerksam zuhören	6
Worauf Sie verzichten, wenn Sie der Konfrontation aus dem Weg gehen	6
Sieben praktische Schritte	7



Die drei Säulen einer tragfähigen Partnerschaft

Liebe Wertschätzung Konfrontation

Vielen Dank für Ihr Interesse und für den Download dieser Broschüre!

Vielleicht wundern Sie sich, dass eine der Säulen einer tragfähigen Partnerschaft die Konfrontation sein soll.

Jede partnerschaftliche Beziehung hat auch eine Art „Niemandsländ“. Das sind die sorgfältig vermiedenen und ausgeklammerten Bereiche. Jeder hütet sich davor, sie zur Sprache zu bringen; solche Themen könnten das traute Heim ordentlich erschüttern.

Ist das auch in Ihrer Partnerschaft der Fall?

Falls ja: warum weichen Sie diesen Themen aus?

Möglicherweise,

- ❖ weil Sie dachten, dass alles nur noch schlimmer würde, wenn Sie dieses heiße Thema zur Sprache brächten?
- ❖ weil Sie dann das Aus der Beziehung befürchten?
- ❖ weil eine Auseinandersetzung entstehen könnte, der Sie nicht gewachsen sind?
- ❖ weil die Lösung dieses Problems schmerzlicher sein könnte als das Problem?
- ❖ weil Sie irrationelle Wutausbrüche befürchten?
- ❖ weil die Gefühle Ihres Herzblatts verletzt werden könnten?
- ❖ weil Sie nicht umhin kämen festzustellen, dass Sie selbst zu einem großen Teil zu diesem Problem beigetragen haben ...?

Was geschieht, wenn Sie weiter um den heißen Brei herumschweigen?

Einige Möglichkeiten:

- ❖ Das unangesprochene Problem könnte sich zu einem wahren Monster auswachsen, dem Sie nicht mehr Herr werden.
- ❖ Ihre Gefühle und Emotionen könnten mit Ihnen durchgehen.
- ❖ Eine Kleinigkeit könnte das Faß zum Überlaufen bringen ...



Und wenn Sie sich dem Problem stellen? Was gewinnen Sie dabei?

Was wäre, wenn Sie beide einen gemeinsamen Nenner finden könnten?

Wäre der Nutzen für Ihre Partnerschaft nicht wesentlich größer als die Folgen eines ständigen Ausweichens? Würde Ihre Beziehung dadurch nicht vertieft, gestärkt und bereichert?

Regel Nummer eins
für die Lösung eines Beziehungsproblems:

**Wenn Sie wollen, dass Ihre Partnerschaft besser wird,
machen Sie den ersten Schritt!**

Die Initiative muss von Ihnen ausgehen.

Sie müssen der Mensch sein, der mit gutem Beispiel vorgeht!

Das Fundament, auf dem Ihre Partnerschaft stehen muss, nennt sich ...



Das ist der Freiraum, in dem jeder von Ihnen der Mensch sein darf, der er wirklich ist; der Bereich, in dem niemand an ihm herumdoktert!

Sehen Sie zuerst, ob Sie Ihrem Herzblatt diesen Freiraum einräumen können; erst dann wagen Sie sich an das knifflige Problem!

Jeder Mensch auf dieser Erde hat seine eigene Realität. Ihr Herzblatt sieht das Problem wieder anders als Sie. Jeder sieht nur einen Ausschnitt aus dem großen Ganzen. Beziehen Sie also den Standpunkt Ihres Herzblatts mit ein!

Lassen Sie Ihr Herzblatt so sein, wie sie/er nun mal ist. Versuchen Sie auf keinen Fall, bei Ihrem Herzblatt eine Verhaltensänderung herbeizuführen.

Auf der nächsten Seite wollen wir uns die drei Säulen im einzelnen ansehen:



An den ersten beiden Säulen,

Liebe und
Wertschätzung

haben Sie vermutlich nichts auszusetzen. Sie gehen wahrscheinlich davon aus, dass eine gesunde und tragfähige Partnerschaft diese beiden Säulen benötigt.

Was aber ist mit der

Konfrontation.

Falls Sie bisher in Ihrer Beziehung heiklen Themen aus dem Weg gegangen ist, ist Ihre Partnerschaft auf Sand gebaut. Dann ist es höchste Zeit, dass Sie diese drei Säulen besser verstehen:

1. Liebe

Wahre Liebe ist der Freiraum, in dem jeder von Ihnen so sein darf wie er ist - und wie er/sie eben nicht ist.

Mit anderen Worten: **völlige Akzeptanz!**

Bieten Sie Ihrem Herzblatt diesen Entfaltungsspielraum und Freiraum?

Falls nicht, fehlt diese Säule in Ihrer Beziehung. Dann befindet sich anstelle dieser Säule etwas Anderes, vielleicht eine Art Tauschgeschäft nach dem Motto:

„Ich liebe dich, **wenn**“?

2. Wertschätzung

Mit Sicherheit empfinden Sie Wertschätzung für Ihre Angehörigen, Freunde und Arbeitskollegen. Für einige zumindest.

Aber wie oft zeigen Sie das?

Merken die anderen, dass Sie sie mögen?

Wenn Sie Ihre Wertschätzung zeigen, leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung Ihrer Beziehung. Wie das Wort bereits sagt: Sie schätzen den Wert des anderen hoch ein!

Geizen Sie nicht mit **Lob und anerkennenden Worten!**

Sie erhalten es zehnfach zurück!

Denken Sie auch an die **Dankbarkeit!**

Gewöhnen Sie sich an, anderen bei jeder Gelegenheit Ihre Wertschätzung zu zeigen. Sie werden sich wundern, wie sehr sich bereits dadurch Ihre Lebensqualität verbessert!



3. Konfrontation

Die meisten meiden die Konfrontation wie die Pest.

Wir beißen uns lieber auf die Zunge, als ein heikles Thema direkt anzusprechen; manchmal, weil wir niemandem zu nahe treten wollen, manchmal aber auch, weil wir spüren, dass wir selbst nicht ganz unschuldig an dem Schlamassel sind.

Das Problem geht davon nicht weg!

Es ist wie ein Stachel, der sich immer tiefer ins Fleisch hineingräbt.
Die Wunde wird mit der Zeit immer schlimmer.
Es bleibt nur ein Weg: Der Stachel muss heraus!

Wenn Sie die Qualität Ihrer Partnerschaft verbessern wollen, müssen Sie auch „heiße Eisen“ anpacken!



Sie könnten Ihrem Herzblatt zum Beispiel eine Frage der folgenden Art stellen:

*„Was ist das Wichtigste,
worüber wir heute sprechen sollen?“*

Hören Sie unvoreingenommen zu.
Verteidigen Sie sich nicht!
Blocken Sie nicht ab!
Erinnern Sie sich an das Fundament:



Haken Sie nach, zum Beispiel so:

*„Sag mir mehr darüber!
Ich möchte wirklich wissen, was in dir vorgeht.
Wenn ich dazu beigetragen habe,
übernehme ich die volle Verantwortung.“*

Stellen Sie sich darauf ein, einiges zu hören, was Sie lieber nicht hören wollten.
Hören Sie trotzdem weiter zu.

Versuchen Sie auf keinen Fall, Ihren Standpunkt zu verteidigen oder sich herauszureden!

Seien Sie ganz Ohr! Was gewinnen Sie dabei?

- ❖ Sie erfahren etwas über Ihre Beziehung, was Sie vorher nicht wussten.
- ❖ Sie finden eine Möglichkeit, heiße Eisen anzupacken.
- ❖ Sie ziehen einen (oder mehrere) Stachel heraus!

Das bereichert Ihre Beziehung.
Sie schaffen wieder Platz für Liebe und Wertschätzung!



Und wenn Sie es nicht tun ...

Wenn Sie Ihren Ärger, Ihre Traurigkeit, Unzufriedenheit oder Frustration voreinander verbergen, bringen Sie sich auch um die Möglichkeit, Liebe, Freude und echte Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen.

Damit berauben Sie sich um wahres Glück!

Das Leben ist nun manchmal paradox: Um glücklich zu sein, müssen wir es uns zunächst gestatten, traurig sein zu dürfen.

Aber nur so können Sie der Mensch sein, der Sie wirklich sind.
Nur so können Sie Ihre wahre Identität leben.

Unterdrücken Sie Ihre „negativen Gefühle“ niemals! Diese lagern sich in Ihrem Körper ab und zeigen sich in Form von Schmerzen, Verspannungen oder anderweitig wieder.

Falls Sie aufgrund der Lektüre dieser Seiten zu der Einsicht gelangt sind, dass sich etwas ändern muss, denken Sie bitte daran, dass die Änderung von Ihnen ausgehen muss.

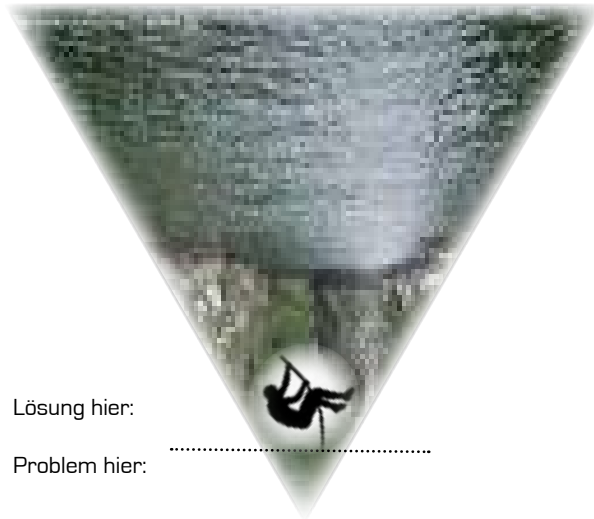
Seien Sie bereit, das Problem von zwei Seiten zu beleuchten.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Sie dabei Schritt für Schritt vorgehen können.



Schritt für Schritt ...

Falls Sie bereits die Entscheidung getroffen haben, Ihre bisherige „Spielwiese“ zu erweitern und der Mensch zu sein, der das Problem konstruktiv lösen kann, sind Sie jetzt bereit, die Hürde zu nehmen und tiefer in den Fluss des Lebens einzutauchen:



1. Benennen Sie das Problem
(keine Vorwürfe!)
2. Beziehen Sie sich auf ein konkretes Beispiel.
Was wollen Sie lösen oder verbessern?
3. Öffnen Sie sich.
Machen Sie sich verletzlich.
Zeigen Sie Ihre Gefühle.
4. Machen Sie klar, was auf dem Spiel steht, wenn dieses Problem nicht gelöst wird.
5. Lassen Sie Ihr Herzblatt wissen, dass Sie mit zum Problem beigetragen haben.
6. Sprechen Sie aus, dass Ihnen an einer Lösung viel gelegen ist!
7. Bitten Sie Ihr Herzblatt um seine offene Meinung.

Sie könnten zum Beispiel folgendermaßen beginnen:

„Ich weiß, dass ich zumindest mitschuldig bin, weil ich dir bisher nicht gesagt habe, wie sehr mich das geärgert hat. Ich habe ich zurückgezogen und geschmollt. Das tut mir leid“.

Dann sagen Sie, dass Sie das Problem lösen wollen:

„Erklär mir die Sache bitte aus deiner Sicht. Ich möchte wirklich, dass wir einen gemeinsamen Nenner finden und die Angelegenheit aus der Welt schaffen“.

Sie haben Ihr Herzblatt mit keinem Wort angegriffen! Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Ego die Führung übernimmt. Sie haben jetzt eine Chance, wirklich zu verstehen, was in Ihrem Herzblatt vorgeht. Diese Art der positiven Konfrontation wird Ihre Beziehung festigen!



Weitere Informationen zum Thema Liebe und Partnerschaft finden Sie

auf unserer Homepage

<http://www.i-bux.com>

und in unserem E-Book

So gewinnen Sie Ihr Herzblatt wieder zurück!



Falls Ihnen diese Einsichten gefallen oder weitergeholfen haben, dürfen Sie diese Broschüre gerne an Interessierte weitersenden.

