

So gelingt die Liebe – auch wenn der Partner nicht perfekt ist

Glauben Sie an die große Liebe? Dann gehören Sie zur großen Mehrheit, die eine gute Liebesbeziehung für möglich hält. Doch das Drama ist, dass nur 28% der Partnerschaften gut sind. Nun können Sie dies Drama entschärfen, indem Sie Ihre Ansprüche verringern. Aber wenn Sie wenig erwarten, bekommen Sie wenig. Das ist verhängnisvoll, denn wir wissen heute ziemlich genau, wie eine Liebesbeziehung funktioniert. Allerdings handelt es sich um eine schwierige Herausforderung. Ihre Partnerschaft kann nur gelingen, wenn Sie genügend Vertrauen aufbauen und empfinden. Natürlich wissen Sie das und verhalten sich häufig nicht danach. Denn jeder von uns bringt Schwierigkeiten aus der Kindheit in die Partnerschaft ein und ist sich vor allem in Belastungssituationen ungeschickt. Dann ziehen Sie sich zunehmend zurück und die Partnerschaft bekommt den Charme einer Wohngemeinschaft. Für diesen Niedergang der Liebe machen Sie fast immer den Partner verantwortlich und sind überzeugt: Die Liebe könnte gelingen, wenn der andere nicht so schwierig wäre. 72% der Frauen wollen daher den Partner ändern, 90% der Männer lehnen dies ab. Wir können also den Partner nicht direkt ändern und resignieren. Diese Resignation sollten Sie regelmäßig überwinden: Unternehmen Sie eine lebendige Phantasiereise unternehmen, in der Sie Ihre Liebeswünsche

deutlich spüren. Doch dann müssen Sie aktiv werden. Sie dürfen die Veränderung nicht vom anderen erwarten, sonst geraten Sie in eine Ohnmachtsfalle. Wenden Sie bitte das erfolgreiche Prinzip der indirekten Veränderung an. Immer wenn Sie sich ändern, ändert sich das System der Partnerschaft. Es kommt auf mich an - in dieser optimistischen Erkenntnis liegt das Geheimnis guter Partnerschaften. Grundlegend ist zunächst, dass Sie gute Freundschaften eingehen, damit Sie nicht zu abhängig vom Partner sind. Ihre Beziehung muss atmen, dann werden Sie auch wieder für den anderen interessant. Entscheidend ist immer Ihre eigene Entwicklung, denn Ihre Lebendigkeit, Ihre Lebensfreude wird die Stagnation in der Beziehung auflösen. Es setzt ungeheure Energien frei, wenn Sie lustvoll persönliche Entwicklungen verwirklichen - anstatt den Partner ändern zu wollen. Gehen Sie also eine Partnerschaft mit sich selbst ein, finden Sie Ihre innere Mitte. Dann spüren Sie, wie ein tiefgreifender lebendiger Prozess beginnt, der Sie und Ihre Partnerschaft umfassend verändert. 90% aller Liebesbeziehungen lassen sich auf diese Weise nachhaltig verbessern - auch wenn Ihr Partner nicht perfekt ist.

Kostenloser Abdruck, bei Erwähnung des Buches

Dr. Wolfgang Krüger kureger-berlin@web.de