

10 Zutaten einer „wunderpaaren“ Beziehung:

1) Sich zu 100% Einlassen:

Du bekommst nur ALLES, wenn Du auch ALLES gibst und Dich ganz verschenkst. Um wirklich richtig zu erblühen braucht die Liebe Dein 100%iges JA zur Beziehung – ohne Wenn und Aber. Frage Dich immer wieder: „Wie kann ich mich noch mehr auf den Anderen einlassen? Was halte ich vielleicht noch zurück?“

Buchtipps zum radikalen Einlassen:

- „Liebe Radikal“ von Veit Lindau
- „Ich brauche Deine Liebe – stimmt das?“ von Byron Katie



2) Seine Polarität finden & pflegen

Die Liebe zwischen Mann und Frau ist wie ein Magnetfeld welches durch einen Plus und einen Minuspol aufrechterhalten wird. Um die Polarität aufrechtzuerhalten oder zu stärken ist es wichtig, dass jeder der Partner sich mit seiner Männlichkeit & Weiblichkeit auseinandersetzt. Es ist gut, in gewissen Abständen immer wieder mal einen oder mehrere Tage getrennt voneinander zu verbringen. Für die Frau ist es ein Heilmittel sich einmal im Monat während ihrer Menstruation für einen Tag total von ihrer Umwelt zurückzuziehen („Mensishütte“) und auch dem Mann tut es gut alle paar Wochen seine(n) Tag(e) zu haben („Höhleltag“).

Buchtipps:

- Christinger / Schröter: „Vom Nehmen & Genommen werden“

für Männer – Männlichkeit:

- Richardson Diana & Michael: „Zeit für Männlichkeit“
- David Deida: „Der Weg des wahren Mannes“
- Stefan Wolff: „Wie Phönix aus der Asche – Kraft Rituale für Männer“

für Frauen – Weiblichkeit:

- „Ein Abend im Kreis weiblicher Weisheit“ mit Paula – aktuelle Termine hier: <http://heil-kunst.at/seminare-events/>
- Richardson Diana: „Zeit für Weiblichkeit“
- Leila Bust: „Weiblichkeit leben – Die Hinwendung zum Femininen“
- Doris Christinger: „Auf den Schwingen der weiblichen Sexualität“

3) Sich Zeit für die Liebe nehmen

Es klingt vielleicht „unromantisch“ – ist aber eines der besten Mittel um wirkliche Nähe in unserem modernen Alltag umzusetzen. Verabredet Euch für das Liebe-Machen. Plant Euch fix ein oder zwei Paar-Abend pro Woche in euren Kalender ein. Und nehmt Euch bewusst Auszeiten um Euch zu „daten“ oder gemeinsam in die Therme zu fahren oder woanders innig Zeit miteinander zu verbringen. OHNE Kinder, Freunde, Verwandte oder anderen Anhang

Buchtipps:

- „Zeit für Liebe“ und „Slow Sex“ (auch als DVD) von Diana Richardson.

4) Berührung & Zärtlichkeit

Berührung ist für unsere seelische Entwicklung so lebenswichtig wie Atemluft oder Wasser für unseren Körper. Bewusste und absichtslose Berührung – wie sie zB im Tantra gelehrt wird – verändert die ganze Chemie einer Partnerschaft. Nehmt Euch zumindest einmal am Tag ein paar Minuten für einen intensiven Blickkontakt, eine innige Umarmung, für Streicheleinheiten, Massagen, ein gemeinsames Bad oder andere sanfte, körperliche Sinnlichkeiten!

Buchtipps / DVD´s:

- Margot Anand: „Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase“
- Dirk Liesenfeld: „Tantramassage – die sinnliche Berührung“ (DVD)
- Dirk Liesenfeld: „Yoni & Lingam Massage - die intime Berührung“ (DVD)



Herzliches
Lieben

5) Kommunikation

Damit ist wahrhaftiges Sprechen aus dem Herzen gemeint – und nicht der alltägliche Small-Talk über die Hausübungen der Kinder, die nächste gemeinsame Steuererklärung oder die Renovierung der Küche. Es geht um Kommunikationsformen, die das Lauschen und Zuhören vor das Reden stellen. Es gibt viele Varianten wie Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, das „zu Rate sitzen“ mit Redestab, das „Spiegeln“ aus der Imago-Therapie, Übungen aus der Gestalttherapie oder die Arbeit mit Karten. Jedes Paar kann und sollte dafür sein passendes Ritual finden. Auf Wunsch schicken wir Euch auch unsere liebsten Übungen für eine Herz-zu-Herz Kommunikation als PDF zu! Anfragen: praxis@heil-kunst.at

Buchtipps & weitere Werkzeuge:

- „Der große Rat“ - Jack Zimmerman & Virginia Coyle (Circle-Arbeit mit Redegegenstand)
- „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach Marshall Rosenberg)
- „Leih mir Dein Ohr und ich schenk Dir mein Herz“ – Sabine & Roland Bösel (Imago-Paar-Therapie)
- OH-Karten Sets (Gestalttherapie meets Kunst – ein toller Türöffner)

6) Wertschätzung & Geschenke

Den Partner wertzuschätzen und diese Wertschätzung auch auszusprechen, ist eines der wichtigsten und kraftvollsten Mittel für eine glücklichere Beziehung. Das braucht keine schwülstigen und langen Reden, aber ehrliche Worte der Anerkennung, eine Dankes-Notiz am Frühstückstisch, ein Post-It am Kühlschrank, kleine Geschenke und Gesten der Zuneigung wie Blumen, Karten, Bücher oder was auch immer das Gegenüber besonders daran erinnert, dass an ihn / sie gedacht wird. Selbst wenn Du gar nichts zu verschenken hast, kannst Du immer Dich selbst verschenken. Für viele gehört es auch zur Lernaufgabe, Geschenke aus ganzen Herzen anzunehmen. Faustregel aus der positiven Psychologie: Für jede negative Kritik 5 wertschätzende Bemerkungen!

7) Den Tiger der Emotionen reiten lernen

Wenn Du die Dramen in Deiner Beziehung liebst, dann überspringe diesen Punkt. Wenn Du so wie wir der Meinung bist, dass sie viel Kraft und Nerven kosten, dann übernimm Verantwortung für Deine Gefühle. Lerne zwischen Emotionen und Gefühlen zu unterscheiden und übe Dich im Nicht-Urteilen. Pflege einen Lebensstil der Vergebung. Übernimm auch die Verantwortung für die Erfüllung Deiner Bedürfnisse und das Glück in Deiner Beziehung. Du wirst als Mensch daran wachsen. Versuch nicht ständig Deinen Partner zu therapieren, sondern arbeite an Deinen eigenen Baustellen!

Buchtipps:

- „Zeit für Gefühle“ von Diana Richardson
- „Liebe & Vergebung“ von Leonard Shaw
- „Vollendung in Liebe“ von Don Miguel Ruiz

8) Freude, Genuss, Feiern & Humor

Wachstum ist ein wichtiger Grund für eine Beziehung. Freude auch. Findet Dinge die ihr beide gern tut und macht sie regelmäßig zusammen. „Feiert“ Euch als Paar und Eure Beziehung immer wieder mal mit einem schönen Essen oder einem guten Glas Wein. Trefft Euch mit anderen Paaren die ihr mögt und tauscht Euch gegenseitig aus. Lasst es Euch einfach gut gehen.



9) Vision & Sinn

Nach der ersten Phase der Verliebtheit ist es gut sich die Frage zu stellen, was der Sinn eurer Partnerschaft ist. Wie bereichert ihr als Paar eure Umgebung. Was ist der Mehrwert für die Anderen oder das „Große und Ganze“? Was habt ihr als Paar für eine gemeinsame Vision. Welche Ziele wollt ihr Euch gemeinsam setzen und welche Handlungen wollt ihr unternehmen um eurer Vision Schritt für Schritt näher zu kommen?

Buchtipps & weitere Werkzeuge:

- Die Kraft einer gemeinsamen Vision in „Liebe Radikal“ von Veit Lindau
- Dem Sinn & „Zweck“ eurer Verbindung durch eine astrologische Paar-Beratung bei Manuel auf die Sprünge helfen

10) Vereinbarungen

Menschen brauchen in ihrem Leben eine Balance zwischen Sicherheit und Freiheit. Jede tiefe Verbindung braucht auch eine gewisse Verbindlichkeit. Diese kann man durch Absprachen treffen, die in regelmäßigen Abständen erneut bekräftigt oder angepasst werden können. So bleibt ihr in Kommunikation und im Fluss mit eurer persönlichen Entwicklung. Was sind unsere Grenzen als Paar? Was sind unsere wichtigsten Werte? Was sind die „No-Go´s“? Wieviel Neugier und Freiheit gestehe ich meinem Partner zu? Wie wichtig ist uns Ehrlichkeit? Besonders kraftvoll ist es, diese Absprachen wie eine „Verfassung“ oder ein „Manifest“ niederzuschreiben und in selbst gewählten Abständen immer wieder neu zu schöpfen. Das ist eine lebendige Beziehung in der Praxis.

Buchtipps:

- „Treue ist auch keine Lösung - Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe“ von Holger Lentdt & Lisa Fischbach

Bücher zur „reiferen“ Form der Liebe:

- Erich Fromm – „Die Liebe“ (DER Klassiker)
- Peter Lauster – „Die Liebe“ (weit über die romantische Liebe hinaus)
- Willigis Jäger – „Über die Liebe“ (Liebe in Mystik & Spiritualität)



Besucht einen unserer Workshops zum Feurigen-, Herzlichen- & Inspirierten Lieben oder lasst Euch persönlich von uns als Paar begleiten!

Termine und Infos unter: <http://heil-kunst.at/unsere-angebote-als-paar>

Schreibt uns ein Email unter praxis@heil-kunst.at

oder meldet Euch telefonisch unter **0676-9570414**

Alles Liebe & wir freuen uns auf Euch

Manuel & Paula