

Liebe ist *auch* Arbeit

Fortsetzung

16 Schritte zum Beziehungsglück

Zärtlichkeit ist etwas Wundervolles, doch leider geben sich die meisten Paare viel zu wenig davon. Klar, am Anfang einer Beziehung ist man frisch verliebt, man küsst sich oft, streichelt sich gerne, geht Hand in Hand spazieren und sagt sich schöne Sachen. Im Laufe der Jahre schläft das alles leider ein. Viele Paare existieren nur noch nebeneinander, haben nur noch alle heiligen Zeiten Sex miteinander, tauschen kaum noch Zärtlichkeiten aus und sagen sich nicht mehr so schöne Sachen wie zu Beginn der Beziehung.

Warum ist das so? Zum einen entsteht eine gewisse ‚Routine‘, wie viele Betroffene sagen, zum anderen spielen Problemfaktoren eine Rolle, z. B. Stress im Job, Streit, Kinder, Hobbys, mangelnde oder schlechte Kommunikation miteinander, Veränderungsprozesse oder Interessenverlust.

Überprüfen Sie:

- Gehen Sie mit Ihrem Partner noch Hand in Hand spazieren?
- Sagen Sie ihm noch, dass Sie ihn lieben und glücklich mit ihm sind?
- Küssen Sie ihn immer noch so gerne wie zu Beginn der Beziehung?
- Streicheln Sie seinen Kopf oder sein Bein, wenn Sie zusammen mit ihm auf dem Sofa sitzen?
- Schlafen Sie immer noch eng mit Ihrem Partner ein?

Das sind einige Kriterien, an denen Sie sehen können, wie viel Zärtlichkeit Sie und Ihr Partner

sich noch geben bzw. wie stark die Zärtlichkeiten im Laufe der Jahre abgenommen und nachgelassen haben.

Jeder Mensch liebt es, geküsst, gestreichelt und in den Arm genommen zu werden. Jeder freut sich zu hören, dass er geliebt wird und etwas ganz Besonderes ist. So etwas löst unbeschreiblich schöne Glücksgefühle in uns aus. Solch kleine Aufmerksamkeiten kosten nichts und sind auch nicht mal zeitintensiv.

Versuchen Sie, die Zärtlichkeit, die Sie zu Beginn Ihrer Beziehung mit Ihrem Partner hatten, über die Jahre aufrechtzuerhalten, sie darf nicht verkümmern oder einschlafen, das ist tödlich für die Beziehung. Den Partner in den Arm nehmen, ihn drücken und küssen, seine Hand halten und streicheln beim gemeinsamen Fernsehen oder Relaxen auf dem Sofa, das sind Kleinigkeiten, die eine große positive Wirkung mit sich bringen.

Selbst wenn es gerade Probleme in der Beziehung gibt, dürfen Zärtlichkeiten nicht vernachlässigt oder weggelassen werden. Springen Sie beide über Ihre Schatten und halten Sie trotzdem Händchen, wenn Sie zusammen spazieren oder durch die Stadt gehen. Das hilft, wieder zueinanderzufinden.

Kleine Aufmerksamkeiten Zu Beginn einer Beziehung, wenn Mann und Frau ganz frisch und heiß ineinander verliebt sind, machen sie sich viele Geschenke, z. B. Blumen, Schmuck, Liebesbriefe, eingerahmte Fotos o. Ä. Im Laufe der Zeit schenken sich Paare immer weniger bis hin zu rein gar nichts mehr.

Kleine Geschenke zwischendurch sind absolut positiv für jede Beziehung. Sie kosten nichts oder nicht viel, bereiten uns keine große Arbeit, lösen aber eine unglaubliche positive Reaktion bei unserem Partner aus. Solch kleine Geschenke zwischendurch sind Liebesbeweise, Aufmerksamkeiten, Aufheiterer und Überraschungen, mit denen wir unseren Partner glücklich machen. Es müssen nicht immer teure Sachen sein wie Schmuck, ein Wochenendtrip in ein luxuriöses Ferienhaus oder ein Parfüm für 100 Euro, es ist die Geste, die wirkt und zählt. Schreiben Sie Ihrem Partner doch mal zehn Gründe auf, warum Sie ihn lieben. Sie werden sehen, so ein Zettel bedeutet den meisten Menschen mehr als teure Geschenke. Ringe, Ketten oder andere Schmuckstücke sind überall käuflich erwerbbar, aber solche handgeschriebenen Liebeserklärungen sind exklusiv und einzigartig, nur für eine bestimmte Person.

Eine große Fotocollage zu erstellen kostet auch nicht viel, hat aber einen Wahnsinnsfaktor. Kleben Sie doch mal die schönsten gemeinsamen Fotos von Ihnen und Ihrem Partner auf eine große Pappe oder eine Leinwand. Zu jedem Foto schreiben Sie etwas Schönes dazu. Eine Fotocollage ist ein absolut treffendes Geschenk und wird vom Ihrem Partner meist mit Freude im Schlaf- oder Wohnzimmer an die Wand gehängt. Auch ein Liebesgedicht dürfte jeder von uns schreiben können. Oder verstecken Sie ein paar Gutscheine in der Wohnung, z. B. für

- einen Kinoabend
- eine einstündige Massage
- ein Picknick
- ein romantisches Bad zu zweit bei Kerzenschein ...

Machen Sie Ihren Partner mit solch kleinen Aufmerksamkeiten glücklich! Je ungezwungener, kreativer und überraschender die Geschenke kommen, desto besser und effektiver sind sie. Und das Wichtigste: Sie sollten von Herzen kommen.

Toleranz Wenn beide Partner nicht tolerant sind, kann eine Beziehung nicht funktionieren. Toleranz bedeutet, dass ich den Anderen anerkenne und ihn so liebe, wie er ist, auch seine Ecken und Kanten. Kriminelle Eigenschaften und Gewalt sind davon natürlich ausgenommen. Da müssen wir eindeutige Grenzen ziehen, die nicht überschritten werden dürfen.

Hier geht es eher um Individualitäten, um persönliche Eigenschaften, die zum jeweiligen Menschen gehören. Jeder von uns hat bestimmte Muster, die sich im Lauf der Zeit

festgesetzt haben. Für den Einen ist es unglaublich wichtig, jedes Heimspiel seiner Fußball-Mannschaft im Stadion mitzuerfolgen, der Andere möchte zweimal die Woche mit seiner Hobbyband abends musizieren, der Nächste braucht nach der Arbeit erst einmal zwei Stunden Schlaf und Ruhe, bevor er für den Partner bereit ist.

Wir sollten tolerant sein und unserem Partner die Freiräume lassen, die er braucht. Er wird sicherlich für uns das ein oder andere weglassen, aber eben auch die ihm wichtigen Hobbys und Gegebenheiten seines Lebens beibehalten wollen. Das gehört einfach zu ihm. Wer tolerant ist, kommt viel besser mit dem Leben und mit bestimmten Umständen klar. Er akzeptiert die Sachen so, wie sie sind, ohne sich verrückt oder unglücklich zu machen.

Unser Ziel sollte daher sein, tolerant gegenüber allen Menschen, insbesondere dem Partner zu sein. Wer eine niedrige Toleranzgrenze hat, ärgert sich über alles und jede Kleinigkeit. So macht das Leben und die Partnerschaft keinen Spaß. Lernen Sie, großzügig zu sein und tolerieren Sie Ihren Partner so, wie er ist. Tolerieren Sie seine Individualität. Lassen Sie sich von ihm erklären, warum bestimmte Sachen für ihn wichtig sind, und lernen Sie, ihn und sein Verhalten zu verstehen.

Freiheit Jeder Mensch strebt nach Freiheit. Keiner von uns möchte kontrolliert, beobachtet oder zu etwas gezwungen werden. Wir alle wollen frei entscheiden können und unseren Freiraum haben, den wir auch brauchen. Auch in Beziehungen ist das so. So eng zwei Menschen auch zusammen sind und so sehr sie sich lieben, so brauchen sie aber auch ihre Freiheit und ihren Freiraum. Wer das Gefühl hat, dass ihm seine Freiheit genommen wird, reagiert alles andere als positiv darauf. Er fühlt sich eingeengt, bevormundet, bedrückt und bedrängt.

Geben Sie Ihrem Partner daher immer die Freiheit, die er braucht und möchte, um sich in der Beziehung wohl fühlen zu können. Wenn er abends mal weggehen oder einfach mal alleine sein möchte, akzeptieren Sie das und zeigen Sie Verständnis. Fangen Sie keine Diskussion an. Lassen Sie ihm die Freiheit, die er braucht.

Wenn ich das Gefühl habe, mein Partner beobachtet oder kontrolliert mich, fühle ich mich nicht frei. Es ist ein ungutes Gefühl, das der Beziehung nicht gut tut. Wenn ich aber weiß, ich habe meine Freiräume und kann mir diese auch nehmen, fühle ich mich deutlich wohler. Ich weiß, ich kann auch mal alleine etwas machen, ohne dass mein Partner böse

auf mich oder gar misstrauisch ist. Genauso spreche ich ihm auch seine Freiheit zu. Wir dürfen unseren Partner nicht beengen oder uns zu fest an ihn klammern und ihm die Luft zum Leben nehmen. Manchmal klammern wir uns so sehr an einen Menschen, aus Angst, ihn verlieren zu können. Dann verlieren wir ihn ganz bestimmt.

Versuchen Sie, Ihren Partner nicht nur als Ihren Partner zu sehen, sondern auch als ein eigenständiges Individuum mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen, als einen Menschen, der genauso seine Freiräume braucht wie Sie das tun. Klären Sie mir ihm, was Freiheit in der Beziehung für Sie beide bedeutet. So erfahren Sie mehr über die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Partners und können viel besser auf ihn eingehen.

Versuchen Sie nicht, Ihren Partner gegen seinen Willen zu ändern, ihn zu manipulieren oder zu kontrollieren. Das geht nach hinten los. Akzeptieren Sie Ihren Partner so, wie er ist, und geben Sie ihm die Freiheit, die er braucht, um sich richtig wohl fühlen zu können in der Beziehung. Wenn dies gelingt, wird das Miteinander ungezwungener und unkomplizierter. Sie werden einen viel lockereren und glücklicheren Umgang miteinander feststellen!

Lächeln Ein Lächeln verzaubert. Wir wirken sofort freundlich, offen und sympathisch auf andere Menschen, wenn wir mit einem Lächeln auf sie zugehen. Dieses Lächeln muss von innen kommen, authentisch und ehrlich sein, nicht erzwungen, manipulativ oder gequält. Wer lächelt, hat mehr vom Leben. Lächeln macht glücklich, uns und den Menschen, den wir anlächeln. Wir zeigen ihm damit, dass wir ihn mögen, gerne mit ihm sprechen und uns in seiner Gegenwart wohl fühlen. Mit Lächeln bekunden wir unserem Gegenüber Sympathie und Interesse. Wenn wir frisch verliebt sind, lächeln wir andauernd. Wir schauen dem Anderen tief in die Augen, lächeln ihn an und sagen ihm schöne Dinge.

Im Laufe einer Beziehung geschieht das leider immer seltener. Viele Paare, die schon länger zusammen sind, kennen so etwas gar nicht mehr. Da ist alles stockig und steinig geworden. Beide leben nur noch nebeneinander her, kein Blickkontakt, kein Lächeln mehr. Wichtig ist es, in einer Beziehung das Lächeln nicht zu verlernen. So sehr sich Ihr Partner am ersten Tag der Beziehung über ein Lächeln von Ihnen gefreut hat, so sehr freut er sich auch noch nach fünf Monaten, nach fünf Jahren oder nach 20 Jahren darüber.

Mit einem Lächeln können Sie viel bewegen. Sie können kritische Situationen entlasten, Ihren Partner glücklich machen, ihm Ihre Liebe zeigen, ihm in schwierigen Momenten Ihre Unterstützung signalisieren, ihm zeigen, dass Sie für ihn da sind. Wenn mich mein Partner anlächelt, fühle ich mich glücklich, lächle automatisch zurück, mein Herz klopft schneller und ich weiß, dass ich geliebt werde. Verlernen Sie das Lächeln nicht! Zeigen sich Ihrem Partner, dass Sie ihn lieben und schenken Sie ihm immer wieder ein Lächeln. Er wird es Ihnen danken.

Verzeihen Jeder Mensch macht Fehler, mal kleine, mal große. Fehler gehören zum Leben, kein Mensch ist perfekt oder auch nur annähernd. Wichtig ist nur, dass wir unsere Fehler erkennen und diese auch einsehen, dass wir uns entschuldigen und unserem Gegenüber dabei auch in die Augen sehen können, dass wir aus unseren Fehlern lernen und sie nicht immer und immer wieder machen. Daher sollten wir auch großzügig genug sein, Entschuldigungen des Anderen zu akzeptieren und anzunehmen. Wenn mein Partner sich für sein Fehlverhalten bei mir entschuldigt und mir sagt, dass es ihm leid tut und er diesen Fehler nicht noch einmal machen wolle, sollten wir fair genug sein und ihm verzeihen. Wenn wir mal Fehler machen und uns dann dafür entschuldigen, wollen wir doch auch, dass unsere Entschuldigung angenommen und uns verziehen wird.

Manchmal passieren schlimme Dinge, die die Beziehung auf eine schwere Belastungsprobe stellen, Vertrauen wird ausgenutzt, der Partner belogen, betrogen oder hintergangen. Ich kann jeden verstehen, den das verletzt und der total gekränkt ist und erst einmal Abstand und Zeit zum Nachdenken und Verarbeiten braucht. Das ist ganz normal. Die Person, die ich liebe, der ich vertraue, der ich mein Herz geöffnet habe, hat mich verletzt und bitter enttäuscht. So etwas geht nicht spurlos an einem vorbei. Ich bin geknickt, am Boden und brauche erstmal meine Ruhe, ziehe mich zurück und möchte allein sein. Wir merken dann schnell, ob es unserem Partner wirklich leid tut oder nicht, ob er um die Beziehung kämpft und sich bei uns entschuldigt oder nicht, ob er den Schaden wieder reparieren möchte und was er alles dafür tut.

Lernen Sie zu verzeihen, so schwer das manchmal auch ist und so unmöglich es im ersten verletzten Moment auch erscheinen mag. Wenn Ihr Partner es ernst meint, merken Sie das, und dann weisen Sie ihn nicht ab und



lassen Sie ihn nicht durch Ablehnung und Kälte ebenfalls leiden. Das ist der falsche Weg. Sagen Sie ihm deutlich, dass er Sie mit seinem Verhalten sehr verletzt hat und Sie so etwas nie wieder erleben möchten. Sagen Sie ihm, was sein Fehlverhalten bei Ihnen ausgelöst hat, wie schlecht Sie sich fühlen und wie traurig Sie über diesen Vorfall sind. Aber: Seien Sie zur Versöhnung bereit. Wenn er sie Ihnen anbietet, nehmen Sie diese an. Sie brauchen sicherlich noch Zeit, um das Vorgefallene ganz zu verarbeiten, aber der erste (Wieder-)Vertrauensschritt ist mit der Versöhnung und dem Verzeihen getan.

Geben Sie Ihrem Partner die Chance, die Sie sich auch von ihm wünschen, wenn Sie mal Mist gebaut haben. Vergessen Sie Ihr Ego in solchen Situationen, es geht nicht um Sie, nicht um Macht oder Spielereien, sondern um Ihre Beziehung! Springen Sie über Ihren Schatten und verzeihen Sie, Sie können dabei nur gewinnen.

Liebe ist das Schönste, das es auf der Welt gibt. Wie Schlagerstar Michelle einst sang: „Wer Liebe lebt, der wird unsterblich sein.“

Wir alle sehnen uns nach Liebe. Wir brauchen Liebe, um glücklich und erfüllt zu sein. Liebe gibt uns Kraft und Stärke. Wenn man verliebt ist, fühlt man sich einzigartig, es kribbelt überall und man hat 1.000 Schmetterlinge im Bauch. Wenn man richtig liebt, geht es noch viel tiefer. Man ist glücklich und zufrieden, denn da ist jemand, der immer für einen da ist und auf den man sich verlassen kann. Man hat seinen Schatz gefunden. Eine Beziehung ohne Liebe funktioniert nicht. Es fehlt etwas, und zwar das Allerwichtigste. Wenn Sie Ihren Partner lieben, dann zeigen Sie ihm das auch. Sagen Sie ihm, dass Sie ihn lieben und verhalten Sie sich auch so.

„Zuckerbrot und Peitsche“ funktioniert nicht in einer Beziehung, so wie in Matthias Reims bekanntem Song: „Verdammt ich lieb dich, ich lieb dich nicht, verdammt ich brauch dich, ich brauch dich nicht, verdammt ich will dich, ich will dich nicht, ...“

Beachten Sie Folgendes:

- Bevor Sie die magischen Worte „Ich liebe dich“ sagen, überlegen Sie gut, ob das auch wirklich so ist.
- Bevor Sie große Versprechen abgeben, überlegen Sie gut, ob Sie diese auch einhalten können.
- Bevor Sie große Pläne aussprechen, überlegen Sie, ob Sie diese auch wirklich möchten und es sich vorstellen können.

Wenn Sie sich mit manchem noch nicht ganz sicher sind, warten Sie lieber noch ein bisschen ab. Sagen Sie lieber nichts, als etwas, das Sie ein paar Tage später bereuen.

Liebe kann das Schönste, aber auch das Grausamste sein, wenn sie missbraucht, hintergangen oder vorgespielt wird. Zeigen Sie Ihrem Partner Ihre Liebe und sprechen Sie über Ihre Wünsche und Pläne mit ihm. Spielen Sie ihm nie große Gefühle vor, wenn es diese nicht gibt oder Sie sich unsicher sind. Wenn Sie Ihren Partner wirklich lieben, seien Sie immer ehrlich zu ihm. Mit Liebe darf nicht gespielt werden. Liebe ist kein Spiel. Liebe ist auch kein ‚heute so, morgen so‘. Wenn ich meinem Partner sage, dass ich ihn liebe, meine ich das auch so, dann sollte ich mir davor ausreichend Gedanken gemacht haben, ob ich ihm das so sagen kann oder nicht. Und dann stehe ich auch dazu.

Die Worte „Ich liebe dich“ bedeuten wahnsinnig viel. Wenn wir damit enttäuscht werden, verletzt uns das sehr. Liebe ist das Fundament jeder Beziehung. Geben Sie daher immer ehrliche Liebe, nie erzwungene oder unsichere Liebe. Und sagen Sie die drei magischen Worte „Ich liebe dich“ nur dann, wenn Sie es auch wirklich so meinen.

Kommunikation Miteinander-reden-Können ist überlebenswichtig für jede Beziehung. Ich sollte mit meinem Partner über ALLES reden können. Egal, was für ein Problem ich bzw. wir haben, wir können darüber sprechen und gemeinsam nach einer Lösung suchen.

Miteinander reden bedeutet aber auch Kommunikation im Alltag. Viele Paare reden nur noch wenig miteinander. Sie haben sich im Laufe der Jahre auseinandergeliebt, jeder geht seinen Weg. Obwohl sie zusammenwohnen und eine vielleicht sogar intakte Beziehung führen, ist die Kommunikation eingeschlafen. Beide frühstücken nebeneinander her und reden kein Wort miteinander, abends sitzen sie in verschiedenen Zimmern, der Eine schaut Fernsehen, der Andere liest ein Buch, dann

gehen sie ins Bett. Und so läuft es Tag für Tag. Wenn immer weniger miteinander gesprochen wird, wirkt sich das negativ auf die Beziehung aus. Wir distanzieren uns immer mehr von unserem Partner und so geht die Liebe füreinander verloren.

Viele Menschen gehen ihrem Partner auch bewusst aus dem Weg, z. B. machen sie Überstunden, um noch nicht nach Hause zu müssen, oder sie führen ein entsprechend zeitintensives Freizeitprogramm. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie Ihre Beziehung überdenken.

Überprüfen Sie:

- Wie viel sprechen Sie (noch) mit Ihrem Partner?
- Gehen Sie Beziehungsproblemen aus dem Weg oder erörtern Sie diese mit Ihrem Partner?
- Wenn Sie beide zusammen sind, reden Sie miteinander oder schweigen Sie sich an?

Paare, die wenig miteinander kommunizieren, haben mehr Probleme in ihrer Beziehung als solche, die viel miteinander reden. Jeder Mensch ist anders, hat individuelle Eigenschaften, Interessen, Bedürfnisse und Wünsche. Jeder reagiert unterschiedlich auf Probleme. Daher ist es äußerst wichtig, viel miteinander zu sprechen, um den Anderen noch besser kennenzulernen, wie er tickt, fühlt und denkt.

Versuchen Sie, die Kommunikation mit Ihrem Partner immer aufrechtzuerhalten, vernachlässigen Sie diese nie. Das bedeutet natürlich auch Arbeit, gerade dann, wenn es nicht so gut läuft und Sie eine Krise oder Probleme in der Beziehung haben. Gerade dann ist es wichtig, weiterhin miteinander zu kommunizieren und füreinander da zu sein. Sprechen Sie miteinander und hören Sie einander zu, so halten Sie Ihre Beziehung vital und gestalten sie positiv weiter.

Ich bin o.k. Sind Sie zufrieden mit sich selbst? Fühlen Sie sich wohl? Sind Sie glücklich so, wie Sie sind? Wenn nein, warum nicht? Was stört Sie? Was gefällt Ihnen nicht?

Der Mensch tendiert dazu, immer unzufrieden zu sein. Er ist nie mit dem zufrieden, was er hat. Er will immer mehr. Dies wird uns suggeriert durch die Medien, durch Stars, die wir gerne als Vorbilder sehen, durch den Wandel der Zeit und viele Elemente mehr. Dabei geht es uns doch gut. Wir haben alles: Handys, DVD-Player, iPods, iPads, Spielkonsolen, MP3-Player, Laptops, Autos etc. Wir leiden nicht an Hunger, Krieg oder Armut. Doch der Mensch ist habgierig und undankbar: Es gibt immer wieder neue Sachen, die er haben will. Und wenn er diese nicht bekommt, wird er unzufrieden.

© detailblick - Fotolia.com

Der extreme (von der Promi- und Medienwelt vorgelebte) Schönheitswahn hat mittlerweile erschreckende Folgen angenommen. Immer mehr Mädchen erkranken an Anorexia nervosa und magern bis auf unter 40 kg ab. Sie hungern, erbrechen das Gegessene und treiben mehrere Stunden täglich Sport, um ganz schlank zu bleiben. Sie steigern sich in einen Wahn hinein und magern auf Haut und Knochen ab, ohne die Risiken und Nebenwirkungen zu sehen. Sie sind krankhaft starr der Überzeugung, dass ihr Verhalten normal sei. Es entstehen Körper-, Organ-, Haut- und psychische Schäden, die oft nicht mehr reparabel sind.

Die Anzahl an Schönheits-OPs nimmt weiterhin deutlich zu. In den letzten 10 Jahren stieg die Quote um über 30 % gegenüber der Einheit zuvor. Eine perfekte Nase, ein größerer Busen, Fettabsaugungen und Hautstraffungen an Bauch, Beine oder Po, Faltenunterspritzung mit Botox, ein komplett geliftetes Gesicht, alles ist möglich und wird schon zu günstigen Preisen angeboten.

Haben wir das alles wirklich nötig? Müssen wir an uns herumschneiden lassen, uns freiwillig unters Messer legen? Müssen wir jedem Schönheitswahn folgen, der uns vorgelebt oder suggeriert wird? NEIN, wenn wir stark genug und mit uns zufrieden sind, so, wie wir sind.

Die Grundeinstellung und die Überzeugung „Ich bin o.k.“ ist außerordentlich wichtig für das Befinden jedes Menschen. Zufrieden sein heißt glücklich sein. Natürlich gibt es immer etwas, was besser sein könnte, aber bekanntlich ist niemand perfekt und sollte dies auch nicht versuchen zu sein. Jeder Mensch sieht anders aus. Der Eine ist größer, der Andere kleiner, der Eine schlanker, der Andere massiver. Viel hängt von unseren Genen ab, von dem, was unsere Eltern und deren Vorfahren



© drubig-photo - Fotolia.com

an uns weitergegeben haben. Auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Der Mensch ist, was er isst.

Schauen Sie in den Spiegel und betrachten Sie sich, Ihr Gesicht, Ihre Augen, Ihren Mund, Ihren Körper. Was gefällt Ihnen, womit sind Sie zufrieden, worauf sind Sie stolz, und was gefällt Ihnen nicht so gut, was würden Sie gerne an sich verändern? Werden Sie sich bewusst, dass da einiges ist, mit dem Sie wirklich zufrieden sein können und es auch sind. Das tut gut, oder? Sagen Sie sich zwischendurch immer wieder, dass Sie z. B. schöne Augen haben, tolle Beine, einen knackigen Po o. Ä.

Diese positiven Denkansätze verankern sich in Ihrem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein ist sehr stark. Es arbeitet im Hintergrund und kann Sie unterstützen oder blockieren. Und die Sachen, die Ihnen nicht so gut gefallen, überlegen Sie, wie Sie diese verändern können. Fitnesstraining ist für jedermann geeignet und empfehlenswert. Durch richtiges Training können wir unseren Körper formen, Fettpolster zum Verschwinden bringen, Muskeln aufbauen, eine bessere Kondition und eine gute Allgemein-Fitness erlangen.

Schwimmen ist ein Allzweckmittel zum Wohle des Körpers. Sportarten wie Joggen, Badminton, Squash, Tennis, Tischtennis, Fußball, Volleyball u. v. m. tun uns und unserem Körper gut, wir müssen nur herausfinden, welche uns am meisten Spaß machen.

Eine gute und richtige Ernährung kann Wunder bewirken. Fast alle Menschen ernähren sich ungesund. Zu viel Zucker, Fett, Alkohol und Nikotin, zu wenig Obst, Gemüse, Ballaststoffe, Wasser und frische Säfte. Bioprodukte sind allemal besser als normale. Mittlerweile gibt es viele Bio-Discounter, wo Bioprodukte kaum teurer sind als die Supermarkt-Standardware.

Gesundheitstrainer können Ihnen auf Ihrem Weg zu einer guten ausgewogenen Ernährung helfen. Sie erstellen Ihnen einen individuellen Gesundheits- und Ernährungsplan, der perfekt zu Ihren Wünschen, Voraussetzungen und Gegebenheiten passt. Körperliche Problemzonen sind in den Griff zu bekommen, man muss nur etwas dafür tun.

Versuchen Sie grundsätzlich, mit dem zufrieden zu sein, was Sie haben. Wenn Sie bspw. 3.000 Euro brutto im Monat verdienen und auf den neidisch sind, der 4.000 verdient, machen Sie sich unglücklich. Seien Sie mit dem zufrieden, was Sie haben und wer Sie sind. Beneiden Sie niemanden. Es hat seinen Sinn,

dass Sie so sind, wie Sie sind. Je zufriedener Sie mit sich sind, desto positiver werden Sie auch von Mitmenschen wahrgenommen und behandelt.

Merke: Wer zufrieden mit sich ist, zieht automatisch Erfolg an.

Viele von uns wurden von den Eltern sehr streng erzogen, beschimpft, beleidigt, angebrüllt und bestraft. So entstehen Minderwertigkeitsgefühle, die sich in uns festsetzen. Je öfter wir Sätze wie z. B. „Du kannst das nicht, du bist zu blöd dazu“ zu hören bekommen, desto stärker werden unsere Minderwertigkeitsgefühle. Diese äußern sich später im Erwachsenenalter in verschiedenen Neurosen wieder. Tief verankerte Minderwertigkeitsgefühle sind ganz schwierig wieder aufzulösen, die meisten Menschen schaffen es ihr ganzes Leben lang nicht, sich von ihnen zu befreien. Oftmals ist hier psychotherapeutische Hilfe von enormer Wichtigkeit für den Betroffenen, um sich frei machen zu können von alten Denkmustern und Negativprogrammen.

- Positiv denken bedeutet, das Glas halb voll statt halb leer zu sehen.
- Positiv denken bedeutet, für das dankbar zu sein, was wir haben, nicht dem hinterherzutauern, was wir nicht haben.
- Positiv denken bedeutet, positiv in die Zukunft zu sehen und sich sicher sein, dass es uns immer gut gehen wird.
- Positiv denken bedeutet, unserem einzigartigen Lebensplan zu vertrauen und ihm keine Steine in den Weg zu legen.

Sie haben die Fähigkeit, Ihr Leben selbst zu gestalten, Sie sind stark, Sie können das! Das Leben steht Ihnen offen, denken Sie positiv und machen Sie etwas draus!



Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker für Psychotherapie, Personality Coach, Management-Trainer, Mediator
abbas.schirmohammadi@t-online.de

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlungen:

Der ultimative ‚Coaching für Paare‘-Ratgeber, Shaker Media Verlag, 2007

Das Erfolgsbuch – Der Erfolg gehört Dir!, Shaker Media Verlag, 2008