



## Fokus: Erfüllende Beziehung

# 12 Alltags-Werkzeuge auf dem Weg zu erfüllender Beziehung

Hast Du Dich einmal bewusst in verschiedenen Momenten Deiner Beziehung gefragt, mit welchem Teil Deines Partners/Deiner Partnerin Du gerade in Beziehung bist? Und nicht nur das, sondern auch welchen Teil von Dir selbst Du gerade in die Beziehung einbringst? Vielleicht stutzt Du jetzt und fragst Dich „Wieso, mit welchem Teil? Ich bin ich und er ist er bzw. sie ist sie.“ Es lohnt sich jedoch, diese Frage einmal ernsthaft zu betrachten und zwar nicht nur einmal, sondern idealerweise mehrmals am Tag, um zu vermeiden, gewöhnliche Beziehung zu erschaffen.

Um außergewöhnliche Beziehung erschaffen zu können, ist es notwendig, dass Du Klarheit über die unterschiedlichen Teile hast, die am Steuer Deiner Beziehung sitzen können und die gänzlich unterschiedliche Absichten verfolgen:

1. Dein Ego (auch genannt Deine Box, Deine Weltsicht, Deine Identität)
2. Dein Sein

### Welcher Teil sitzt am Steuer?

Um herauszufinden, welcher Teil die Oberhand hat, beantworte einmal folgende 12 Fragen:

1. Wenn Du mit Deinem Partner sprichst, hast Du da gerne recht und stellst Dinge richtig?
2. Findest Du Dich gelegentlich oder auch öfter in Streits, Beschuldigungen oder Diskussionen mit Deinem Partner wieder?
3. Wenn er /sie Dir etwas erzählt, dass Dich nicht interessiert, rollst Du da (wenn auch nur innerlich) mit den Augen oder überlegst in Gedanken schon einmal, was Du noch alles auf Deiner ToDo Liste hast?
4. Sammelst Du Grollpunkte, weil Dein Partner die Dinge nicht so sieht oder tut, wie Du es gerne hättest? (z. B. seine Sachen wegräumen, im Haushalt helfen, den Autoschlüssel dahin legen, wo er doch immer liegt, o. ä.).
5. Hast Du Erwartungen an Deinen Partner und lässt Du ihn spüren, wenn er sie nicht erfüllt? (Er/Sie kann es Dir einfach nicht recht machen).
6. Fallen Dir immer wieder wichtige Dinge ein, die Du erst noch erledigen musst, wenn eigentlich die Gelegenheit da wäre für Nähe und Intimität (fällt Dir dann z. B. ein, dass Du noch 3 Emails schreiben, 5 WhatsApp Nachrichten beantworten oder den Müll raustragen wolltest?).



7. Verausgabst Du Dich in Deinem Job oder auch in der Freizeit so sehr, dass Du in allen Körpern (vor allem dem physischen, aber auch dem emotionalen, intellektuellen und energetischen Körper) müde und erschöpft bist, sodass Du gar keine Muße mehr hast, um die gemeinsame Zeit mit Deinem Partner wirklich genießen zu können?
8. Wenn Du eine Frau bist: Beschwerst Du Dich bei Deinem Mann, dass er nicht genauso zuhört, wie Deine Freundin und stattdessen sofort mit Lösungsvorschlägen kommt? Wenn Du ein Mann bist: Bist Du genervt, weil Deine Partnerin nicht auf den Punkt kommt, sondern stattdessen mehrere Themen gleichzeitig erzählt, oder aber ein Thema viel zu ausschweifend ausführt?
9. Beschuldigst Du Deinen Partner gelegentlich für alles, was schief läuft und was nicht erledigt ist.
10. Hoffst Du, dass Dein Partner Deine unerfüllten Bedürfnisse aus der Vergangenheit stillt? (z. B. den früheren Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, etc.)
11. Wenn Dein Partner einen roten Knopf bei Dir drückt, reagierst Du dann sofort aus dieser Emotion heraus und verfällst in eine Diskussion, in einen Streit, in Schmallen oder Rückzug?
12. Führst Du in Deinem Kopf wiederholt Dialoge, wie dumm Dein Partner ist, was er/sie wieder alles falsch gemacht hat und dass er möglicherweise nie begreifen wird, was Du tatsächlich brauchst (denn dass müsste er doch eigentlich spüren bzw. in Deinen Augen lesen, oder?)?

Hast Du eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet? Dann erschaffst Du möglicherweise gewöhnliche Beziehung, weil Deine Box/Dein Ego am Werk ist. Sobald Dein Partner etwas sagt, das Dich triggert und Du *an den Haken* gehst, reagiert bereits Deine Box. Die Box besteht aus Meinungen, Erziehung, kulturellen und religiösen Prägungen, Geschichten, Vorurteilen, gesellschaftlichen Normen und Regeln, Erfahrungen, etc. Der höchste Zweck der Box ist Schutz, Kontrolle und Überleben, d. h. Dein Ego bzw. Deine Box tut alles dafür, um die Dinge so zu belassen, wie sie sind und keine Verantwortung zu übernehmen. So kannst Du in der bequemen Komfortzone bleiben. Das ist nicht gut und nicht schlecht, es ist einfach der Mechanismus der Box. Gleichzeitig produziert dieser Mechanismus jedoch bestimmte Resultate, die auf dem Weg zu außergewöhnlicher Beziehung hinderlich sind.

Die gute Nachricht ist:

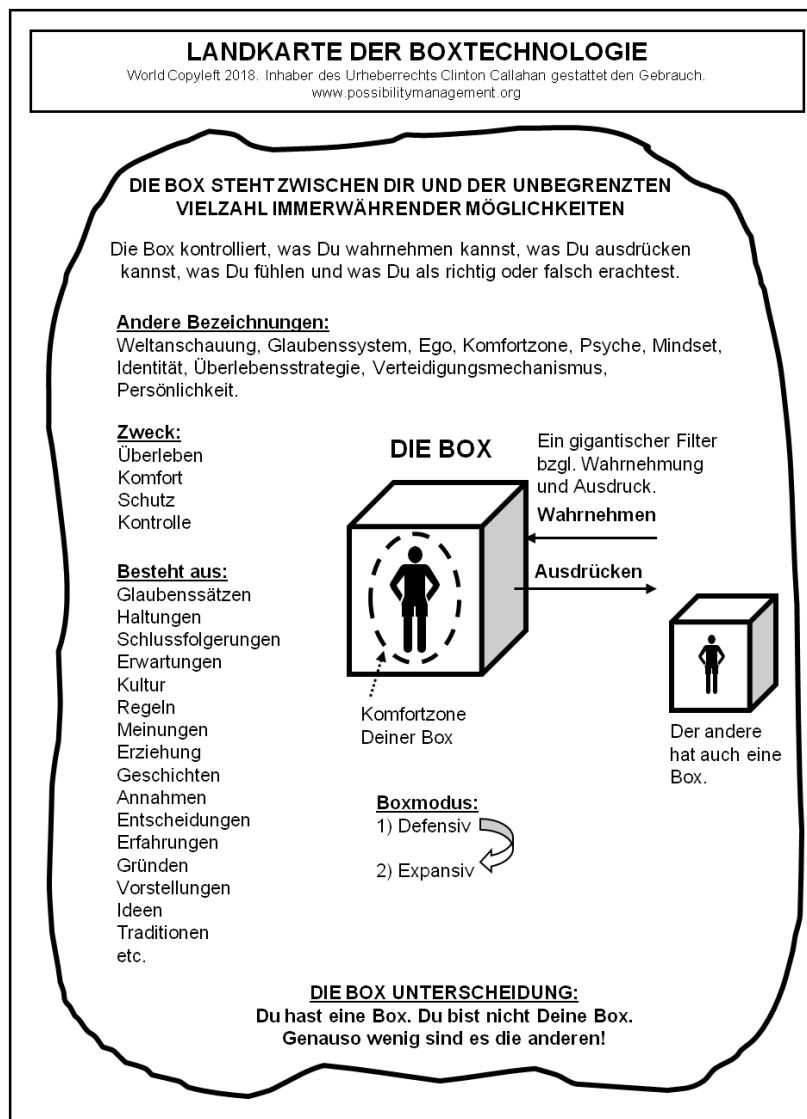
**Du hast eine Box/ein Ego, doch Du bist nicht Deine Box /Dein Ego.**



Wir sind jedoch häufig so mit unserer Box und ihren ganzen Eigenschaften identifiziert, dass wir meinen, wir sind die Box, wir sind unsere Weltansicht, wir sind unsere Glaubenssätze. Somit sind auch oftmals die Boxen in Beziehung, was jedoch letztendlich nur gewöhnlicher Beziehung erlaubt.

Zum Glück gibt es da noch einen anderen Teil: Das Sein.

Das Sein ist die Essenz eines jeden Menschen; der Teil, der sogenannte helle Seins-Qualitäten hat, die jenseits antrainierter Muster, Glaubenssätze und Erfahrungen liegen. Seins-Qualitäten spiegeln sich oft in Prinzipien wie Güte, Liebe, Gelassenheit, Begeisterung, Miteinander, Entwicklung, Großzügigkeit, Klarheit, Disziplin, Teamwork, Vielfalt, Kreativität, etc. wider. Jeder Mensch hat ganz individuelle Seins-Qualitäten.





## 12 Beispiele, um in den *Miteinander-Sein-Modus* zu wechseln

Um mit Deinem Partner / Deiner Partnerin außergewöhnliche Beziehung zu erschaffen, ist es hilfreich, dass Du in den *Miteinander-Sein-Modus* kommst. Hier 12 Alltagsbeispiele, wie das gelingen kann:

1. Wenn Du Dich in einem Gespräch mit Deinem Partner ertappst, dass Du gerne recht haben möchtest, halte inne und erinnere Dich an folgenden Satz „*Entweder Du hast recht, oder Du bist in Beziehung*“. Beides gleichzeitig geht nicht. Ein Anführer in Beziehung ist der, der zuerst runterkommt von seiner Position. Hör auf, zu kämpfen! Gib Dein Rechthaben und Besserwissen auf, das einfach nur ein Überlebens-Kontroll-Mechanismus Deiner Box ist.
2. Sei ein JA für Deinen Partner. Damit ist gemeint, dass Du einmal schaust und radikal ehrlich bist, wie oft und in welchen Situationen Du ein NEIN bist und dann zu einem JA wechselst (sagst Du z. B. oft nein, wenn er einen Vorschlag macht?). Wenn Du oft ein Nein bist, schau Dir den Film „Der Ja-Sager“ mit Jim Carrey an.
3. Wenn er/sie Dir etwas erzählt, dass Dich nicht interessiert, fokussiere Dich auf die Begeisterung mit der er/sie erzählt oder auf eine andere Qualität, die in ihm/ihr steckt. Entdecke die Seins-Qualität in ihm/ihr. Du kannst die Seins-Qualitäten in den Augen lesen.
4. Jeder noch so kleine Grollpunkt verhindert Nähe und Intimität. Hab den Mut, Dich verletzlich zu zeigen und Deine Grollpunkte direkt anzusprechen und zu klären, damit Ihr weiter miteinander sein könnt.
5. Bleibe komplett bei Dir, indem Du lernst, zentriert zu sein. So kannst Du Deinem Partner/Deiner Partnerin kraftvoll auf Augenhöhe begegnen, anstatt Dich in Bedürftigkeit und Anpasstheit zu verlieren. Bitte dann authentisch um das, was Du brauchst (anstatt Erwartungen zu haben).
6. Sei wach und präsent, sodass Du die Gelegenheiten und Türen zu Intimität erkennen kannst. Anstatt noch vermeintlich wichtige Alltagsdinge zu erledigen, deklariere, dass die weitaus wichtigste Sache für Dich der Raum von Intimität und Liebe ist. Dann genieße den freien Abend mit Deinem Mann/Deiner Frau.
7. Achte auf Dich, Deinen Körper, Deine Ernährung und schau, dass Du genug Ruhephasen für Dich hast, damit Du in der gemeinsamen Zeit, die Ihr miteinander verbringt, fit und ausgeruht bist. Ein ständig müder und ausgelaugter Partner ist nicht sehr sexy. Zieh in Betracht, dass Dein Gremlin – der König Deiner eigenen Unterwelt, Dein innerer Schweinehund – arbeiten und erschöpft sein als großartige Möglichkeit inszeniert, um tiefe Intimität und Nähe zu vermeiden.
8. Nutze sogenanntes Entdeckungszuhören, d. h. wenn Dein Partner Dir etwas erzählt, lenke Dein Ohr bewusst z. B. auf das Prinzip *Liebe*. Höre zwischen den Zeilen, wo er/sie sagt





„Ich liebe Dich“ (wenn er Dir beispielsweise erzählt, dass er wie versprochen noch die Getränke eingekauft hat oder die Heizung repariert hat, zieh einmal in Betracht, dass er das aus Liebe gemacht hat, damit Du versorgt bist bzw. Ihr es warm habt.)

9. Wertschätze Deinen Partner/Deine Partnerin so oft es geht. Was schätzt Du an ihm/ihr? Bedanke Dich für die vielen kleinen Dinge, die er/sie jeden Tag tut (auch wenn es so etwas ist, wie die Spülmaschine ausräumen).
10. Nimm Deine Gefühle (Wut-Freude-Traurigkeit-Angst) wieder in Besitz und teile Dich authentisch verletzlich mit, was Du fühlst, anstatt oberflächlich über Alltagslogistik zu sprechen. Beginne mit dem Satz „Ich fühle ich wütend/ängstlich/traurig/froh, weil...“.
11. Lerne, Deine Wut-Kraft zu nutzen, um Gefühle von Emotionen zu unterscheiden. Sobald Dein Partner etwas sagt oder tut und damit einen roten Knopf bei Dir drückt, atme erst ein paar Mal ruhig weiter. Finde die Lücke. Vermeide, sofort aus der Emotion heraus (die oft auf alten Erlebnissen oder Entscheidungen basiert) zu reagieren. Es könnte helfen, zunächst den Satz zu sagen „Moment, ich bin am Haken. Das hat nichts mit ihm/ihr zu tun.“ Dann teile mit, dass Du gerade am Haken bist. Wenn Du feststellst, dass er/sie Dich immer wieder mit einem Thema an den Haken nehmen kann, kümmere Dich darum, dass Du das Thema bei Gelegenheit angehst und für Dich löst.
12. Achte auf Deine Gedanken! Sobald Du merkst, dass Du Deinen Partner/Deine Partnerin in Gedanken zum Idiot machst, schlage sofort eine neue Richtung ein. Stelle innerlich ein STOP-Schild auf (oder einen ganzen Schilder-Wald) und finde mindestens eine Sache, die Du an ihm/ihr wertschätzt. Selbst wenn Du ihn/sie nur gedanklich zum Idioten machst, wird es energetisch sofort Auswirkung auf Deine Beziehung haben.

### **Paar-Experiment im Miteinander-Sein**

Und hier noch ein Experiment im Miteinander-Sein, das Du mit Deinem Partner/Deiner Partnerin machen kannst:

Setzt Euch gegenüber voneinander hin (idealerweise ohne Tisch dazwischen), jedoch so, dass Ihr Euch nicht berührt. Nun deklariert Ihr 10 Minuten Seins-Zeit. Während dieser 10 Minuten schaut Ihr Euch in die Augen. Fokussiere Dich dabei am besten auf ein Auge Deines Gegenübers. Es geht bei dem Experiment nicht um Starren, oder darum, wer länger schauen kann oder den anderen zum Lachen bringt. Es geht darum, den anderen in seinem Sein zu sehen und sich selbst sehen zu lassen.

Versuche den Modus zu wechseln von „eine Beziehung HABEN“ zu „in Beziehung SEIN“ und sieh Deine Beziehung als einen Raum voller Möglichkeiten, wo Verbindung, Entwicklung, Integrität, Fluss, tiefes Teilen, Leichtigkeit, Liebe, Humor und Intimität entstehen dürfen. Niemand hat gesagt, dass dies einfach ist. Beziehung ist ein bewusster, fortwährender Akt nichtlinearen Kreierens. Die Frage ist: bist Du bereit, Verantwortung zu übernehmen, mehr und mehr in den Seins-Modus zu



wechseln, um achtsam und präsent authentische und außergewöhnliche Beziehung zu erschaffen?

Viel Freude beim Experimentieren!

Herzliche Grüße,  
Nicola Neumann-Mangoldt