

Gabriela Friedrich



# Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster  
erkennen und auflösen: So machen Sie  
nie wieder dieselben Fehler

Gabriela Friedrich



# Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster  
erkennen und auflösen: So machen Sie  
nie wieder dieselben Fehler

mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

3. Auflage 2018

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Ehrenschwendner

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Umschlagabbildung: iStockphoto

Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-408-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-256-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-283-2

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Dieses Buch dient der Information über Kommunikationsstrategien und über die psychologische Selbsthilfemethode BSFF und ihre vielfältigen Modifikationsmöglichkeiten. BSFF als Methode hat sich in der praktischen Anwendung bewährt, doch kann ich dafür keine Erfolgsgarantie geben und keine Haftung für die möglichen Folgen übernehmen. Wer die Methode und die Kommunikationstipps anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Ich beabsichtige auch keinesfalls Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Bitte verstehen Sie die Informationen in diesem Buch auch nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei psychischen oder gesundheitlichen Problemen. Und noch ein Hinweis: Wenn ich im Buch die Begriffe »Behandeln« und »Heilen« verwende, meine ich dies nicht im medizinischen Sinne, sondern im Sinne von Anwendung der Methode.*



## **Inhalt**

Die Geburt der Idee. Oder: Als ich mein lausiges Liebesleben satthatte	9
<b>1. DER UNBEKANNTE DRITTE</b>	
Oder: Das Unterbewusstsein als heimlicher Beziehungssaboteur	15
Die Macht des Autopiloten – Implizit und dominant	16
Liebeshürden aus Psychomüll – Klar erkannt ist halb beseitigt	24
Glaubenssätze – Die Saboteure im Hinterkopf	51
Der sichere Griff zum scheinbar falschen Mann – Was Frauen vom Hundeprofi lernen können	57
<b>2. EMOTIONALER HAUSPUTZ</b>	
Oder: Der BSFF-Schrubber	60
Diese Methode hat einen Haken – Sie müssen sie anwenden, damit sie wirken kann	61
Wunderwaffe BSFF – Die Spielarten der Methode	71
Der Körper sagt, was Sache ist – Indikatoren für den BSFF-Erfolg	80
BSFF aufgepeppt – Variationen und Affirmationen für noch mehr Wirk-Power	89
Frei für die Liebe – Kreative Anwendungsbeispiele aus der Praxis	102
<b>3. SCHLUSS MIT STREIT UND STRESS</b>	
Oder: Kommunikation und Konfliktlösung leicht gemacht	123
Vorbei mit der Endlosschleife – Der Tod des Murmeltiers	124

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt – Das Ende der Unschuld	125
Konfliktbewältigungsregeln für Gedächtnis-Schoner – Harmonisch streiten	130
Das elfte Gebot: Du sollst nicht langweilig sein – Kritik mit Entertainmentfaktor	135
Schweigen ist Silber, Reden ist Gold – Kommunikation verbindet	142
Wie Männer auspacken – Was ihn motiviert, sein Innerstes zu offenbaren	146
Repairspülung für eine gesund glänzende Beziehung – Was Mitarbeitermotivation und Beziehungsglück gemeinsam haben	152
<b>4. ES PRICKELT UND PRICKELT UND PRICKELT</b> Oder: Wie die Liebe frisch bleibt	160
Nieder mit dem Beziehungsgrauschleier! – Die Händchen-halt- Erfolgsfaktoren	161
Evolutionsbedingtes Abflauen – Ein Hoch auf Dopamin und Oxytocin	161
Hot mit Kids – Elternschaft	163
Von Burnout und brennender Leidenschaft – Stress und sexuelle Probleme	168
Bitte lass mich dich vermissen! – Die klassische Wohnungsaufteilung	187
Von Ratten und Überraschungsmüslis – Alltagsroutine und Monogamie	192

5. LIEBE? VERSPROCHEN!	
Oder: Das Wir-Bekenntnis	201
Gemeinsam zum Ziel – Bitte da lang! Oder doch nicht?	202
Alle Jahre wieder romantisch – Das Gelöbnis	209
6. HALBWEGS EIN HAPPY END	
Oder: Trennung muss kein Drama sein	213
Gehen oder bleiben – Der Weg zur Klarheit	214
Ach was ich dir noch sagen wollte – Danke	218
Das Urteil – Unschuldig!	222
Augen und Herz auf – Männer sind wunderbar	228
ZWEISAMKEIT DER GÜTEKLASSE A	
Oder: Das gute Gefühl	230
Lesefutter	237
Danksagung	238
Über die Autorin	239





## Die Geburt der Idee

Oder: Als ich mein lausiges Liebesleben  
satthatte



»Was assoziiert du mit Verbindlichkeit in der Liebe?«, fragte ich meine Klientin. Sie antwortete »an meiner Beziehung arbeiten müssen« und machte dabei ein Gesicht, als habe sie in eine saure Zitrone gebissen. Ich konnte sie gut verstehen – als bekennende Hedonistin krampft sich beim Gedanken an stundenlange Beziehungsdiskussionen, an Verhandlungen von Beziehungsvereinbarungen und Konfliktlösungsgesprächen auch in mir alles zusammen. Glücklicherweise habe ich aber im Laufe meiner Herzensdesaster und Coaching-Ausbildungen etwas begriffen:

***Was der Liebe guttut, fühlt sich gut an: Es macht Freude. Es ist genuss- und lustvoll. Das tut man gerne. Mit Leichtigkeit. Immer wieder. Und es wirkt!***

Schon diese Aussage ließ meine Klientin aufatmen. Sie entspannte sich, und wir begannen all ihre negativen Gefühle und Gedanken in Bezug auf die Art des Miteinanders in einer verbindlichen Partnerschaft mit Mentaltechniken zu beseitigen. Keine halbe Stunde später fühlte sie sich ausgesprochen wohl und war sich sicher, ihre ganz persönliche Beziehungsrealität leicht, freudvoll und mühelos gestalten zu können. Was war in diesen 30 Minuten geschehen? Wir hatten an den unbewussten Wurzeln ihrer Überzeugungen gearbeitet, die in der Kindheit und in einigen schwierigen früheren Beziehungen entstanden waren. Mit meiner optimierten Version einer wenig bekannten Mentaltechnik ließen sich die hinderlichen Strukturen im Unterbewusstsein meiner Klientin ganz einfach beseitigen und durch eine Einstellung ersetzen, die ihr Liebesleben leichter machte.

Das funktioniert mit allem, was unser Beziehungsverhalten unbewusst steuert und das Miteinander komplizierter macht als nötig. Wenn Sie nun denken: »Das klingt zu schön, um wahr zu sein«, lesen Sie einfach weiter.

Sie finden in diesem Buch die erforderlichen Methoden, praktischen Tipps, Denkanstöße und Hintergrundinformationen, mit denen es Ihnen gelingt, so zu denken, fühlen und handeln, wie Sie es wollen und wie es Ihrer Liebe förderlich ist.

Vorab aber einige Einblicke in meinen Weg zu diesen Erkenntnissen – damit Sie gar nicht erst auf die Idee kommen, man müsse für diese Form von Beziehungsgestaltung geboren sein oder über außergewöhnliche Talente verfügen.

Ehrlich gesagt war ich als Love-Coach lange Zeit eine gute Theoretikerin: Während ich meinen Coachees zu einer harmonischen Partnerschaft verhelfen konnte, gestaltete sich mein eigenes Liebesleben mit einem egoistischen Engländer stressig bis desaströs. Natürlich blieb ich dabei der felsenfesten Überzeugung, das müsse an ihm liegen. Ich verfügte schließlich über eine umfangreiche Coaching-Ausbildung, hatte mich mit unzähligen Konfliktbewältigungsstrategien beschäftigt, in meinem Bücherregal standen so gut wie alle Beziehungsratgeber, die auf dem Markt erhältlich waren, und bei meinen Klientinnen führten meine Beratungen zu tollen Resultaten. Außerdem war ich als Frau doch ohnehin die Beziehungsfähigere, erkannte mühelos alle emotionalen Defizite meines Engländers – und hatte deshalb doch einfach RECHT mit dem, was ich wollte und postulierte, verflixt noch mal. Nur nützte mir das nichts. Unser Umgang miteinander war verkopft, wir stritten häufig, meine Wünsche und Bedürfnisse prallten an einem lapidaren »if you have a problem it's your problem, it's not my problem« ab. Nein, eine schöne Beziehung sah anders aus. Unseren ersten gemeinsamen Urlaub (wir hätten das Experiment Urlaub viel früher wagen sollen) verbrachte ich vorwiegend arbeitend auf dem Zimmer oder am Pool – im Zimmer, wenn er am Pool war, und umgekehrt. Er brauchte schließlich seinen Freiraum. Vermutlich ist Ihnen längst klar, was dann folgte: Ich trennte mich und war erleichtert. Nein, so einen Mann wollte ich nicht. Ich verdiente etwas Besseres. Was Frauen in so einer Situation nun mal gerne denken.

Die Zeit verging. Tage. Wochen. Monate. Irgendwann – etwa nach eineinhalb Jahren – kam der Tag, an dem ich mir eine Frage stellte. Keine besonders angenehme Frage, eigentlich war sie sogar ganz schön unbequem. Sie lautete: »Hat das Scheitern meiner Beziehungen vielleicht etwas mit mir zu tun?« Die Frage weitete sich schnell aus zu: »Würde

ich in der Rolle meines Gegenübers auf die Art, wie ich meine Wünsche und Kritik überbringe, offen und bereitwillig darauf eingehen und Lust bekommen, mein Verhalten zu ändern?» Wohl kaum. Beschämt musste ich mir eingestehen, dass ich doch nicht so beziehungsperfekt war wie gedacht.

Ich begann, tiefer in mich hineinzuschauen und entdeckte Ängste, Selbstzweifel, alte emotionale Verletzungen ebenso wie Kindheitsprägungen in Bezug auf die Rollen von Mann und Frau. Alles in allem eine ordentliche Menge Psychomüll, der mich steuerte, ohne dass ich es gemerkt hatte. Eine unschöne Entdeckung! Was tun damit?

Erste Idee: Wegschieben! In meinem Hinterkopf tauchte aus dem Nichts eine innere Stimme auf, die mir zuflüsterte: »Warum sollst du dich eigentlich ändern, wenn er es nicht tut? Such dir lieber einen Mann, mit dem es passt!«

Aber diese Alternative verwarf ich nach kurzem Überlegen. Denn immerhin würde ich für den Rest meines Lebens von dieser inneren Aufräumaktion profitieren. Männer mögen kommen und gehen – ein entmülltes Inneres bleibt. Und es zahlt sich auch in vielerlei anderer Hinsicht aus.

Das überzeugte die innere Stimme, und wir machten uns auf die Suche nach Möglichkeiten, mein Unterbewusstsein von allem zu befreien, was meinen Beziehungserfolg sabotierte. Es gab da so einiges, was schwer zu verändern war, denn im Unbewussten verankerte, reflexartig ablaufende Reaktionsmuster gewinnen so gut wie jeden Kampf gegen gute Vorsätze.

Um auch diese harte Nuss zu knacken, begann ich mich intensiv mit Methoden der energetischen Psychologie und Mentaltechniken zu beschäftigen. In meiner Coaching-Ausbildung hatte ich bereits NLP und Klinische Hypnose nach Milton Erickson gelernt, nun ging es weiter mit EFT (Emotional Freedom Techniques = Klopfakupressur). Ich bezirzte Erich Keller, einen der EFT-Experten in Deutschland, so lange am Telefon, bis er einwilligte, mir Einzelunterricht zu geben. Derart gerüstet, begann ich schnell, mit der Methode zu spielen und Anwendungsweisen zu entwickeln, durch die sich der liebes- und erfolgsverhindernde Psychomüll im Handumdrehen beseitigen ließ. Aber bequem und ungeduldig, wie ich

nun mal bin, suchte ich schon bald nach noch einfacheren, schnelleren Lösungswegen. Und dabei entdeckte ich BSFF (Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness and Trauma, die Emotionsmanagement-App fürs Hirn). Als ich diese Methode einer therapeutischen Freundin präsentierte, war ihre spontane Reaktion: »Oh mein Gott, ist das eine geile Sache!« Ich hätte es nicht treffender formulieren können. Mal schauen, ob Sie ähnlich darüber denken.

Ich bearbeitete also alle Gefühle, Gedanken, Glaubenssätze und Handlungsautomatismen, die mir auffielen, mit dieser Methode und spürte plötzlich eine nie gekannte Gelassenheit und Souveränität. Irritierend ungewohnt – aber ein richtig gutes Gefühl. Und weil ich in der Coaching-Praxis erlebe, wie viele (auch starke) Frauen sich mit Selbstwert und Ängsten herumschlagen, nehmen die Themen Selbstvertrauen und innere Ruhe in diesem Buch einen großen Raum ein.

Zurück zu meiner Innenschau. Als Nächstes analysierte ich meine Kommunikationsstrategien. Waren sie eigentlich Erfolg versprechend? Bewirkten sie unkomplizierte Lösungen von Unstimmigkeiten, tiefe Verbundenheit und ein freudvolles Miteinander? Kurz gefragt: Funktionierten sie für das, was ich mir wünschte? Bitte erzählen Sie es nicht weiter, aber die Antwort lautete: »Nein!« Zu kritisieren – auch wenn es zu Recht geschah – bewirkte immer nur eine miese Stimmung und nie ein einsichtiges »Stimmt. Schatz, jetzt, wo du's sagst – das ändere ich doch sofort«. Schade aber auch. Also mussten Alternativen her. Und zwar solche, die berücksichtigten, dass Menschen eher vom Gefühl gesteuert werden als über die Vernunft. Auch Männer.

Ob die neue Art zu kommunizieren wirkungsvoll war und mein freigeputztes, gelassenes Ich besser mit dem schwierigen Engländer zurechtkommen würde, sollte ein Praxisversuch zeigen. Ich griff zum Telefon und rief ihn an. Meine erste Amtshandlung war, mich für all das von Herzen zu entschuldigen, was ich ihm während unserer Beziehung zugemutet hatte: für Kritik und fehlende Worte der Wertschätzung, für spaßbefreite Beziehungsdiskussionen, zu denen ich ihn genötigt hatte, und und und. Er war überrascht und erfreut, schlug ein Wiedersehen vor. Daraus erwuchs ein neuer Beziehungsanlauf und die verblüffende

Erfahrung, einen egomanen Frosch dabei zu beobachten, wie er sich durch meine andere Art, mit ihm umzugehen, in einen liebenswürdigen, rücksichtsvollen Prinzen verwandelte. Endlich genossen wir ein lebendiges, warmes Miteinander, lachten viel und entdeckten einander neu.

Rosarotes Happy End? Fast. Es darf an dieser Stelle nicht verschwiegen werden, dass auch dieser zweite Aufguss mit einer Trennung endete. Ich verließ ihn wieder. Für eine funktionierende Verbindung braucht es nämlich zweierlei: das angemessene Verhalten ebenso wie den passenden Partner. Und wenn es um Werte und Lebensvisionen ging, war er nicht mein Mr. Right. Mittlerweile ist er immerhin mein bester Freund, und wir sind dankbar, einander zu haben. Weil er der Mann ist, mit dem ich am meisten über Beziehungen und liebesförderndes Verhalten gelernt habe, werden Sie ihm in diesem Buch immer wieder begegnen.

Wenn Sie nun sagen: »Lernen, was der Liebe guttut – das will ich auch!«, habe ich noch einen Tipp für Sie. Lesen Sie dieses Buch nicht nur – nutzen Sie es als Praxisbuch. Spielen Sie mit den Anregungen, probieren Sie aus, variieren Sie. Und lassen Sie sich von der wundersamen Wirkung überraschen.





1.

**Der unbekannte Dritte  
Oder: Das Unterbewusstsein als  
heimlicher Beziehungsaboteur**



## Die Macht des Autopiloten – Implizit und dominant



Aktuell gibt es bei Amazon über 5000 Beziehungsratgeber. Frauen- und Männerzeitschriften machen Titelgeschichten, wie man einander findet, glücklich miteinander lebt, richtig streitet und grandiosen Sex hat. Dennoch lag die Scheidungsrate im Jahr 2009 bei rund einem Drittel aller Ehen. Woran liegt das? Sind all diese »Beziehungsrezepte« etwa schlecht? Bestimmt nicht. Lassen wir einmal unberücksichtigt, dass das Gefühl »Liebe« an sich unkontrollierbar ist, können wir mit den klugen Tipps der Experten unsere Chancen auf eine stabile, vertrauensvolle Bindung deutlich verbessern. Wenn wir sie denn in der Praxis anwenden. Und genau darin liegt die Krux: Manche Frauen wischen die Tipps einfach mit einem »Ich bin nun mal so!« beiseite, gerne gefolgt von: »Aber wenn ER sich ändert (oder: wenn ich den Richtigen finde), wird alles gut.« Das kann man machen. Immerhin ist diese Position komfortabel. Sie entbindet einen von der Notwendigkeit persönlicher Veränderung, spricht die Frau frei von Schuld für eventuelle Missstände – und bringt sie um die Macht, ihr Glück und ihr Liebesleben selbst zu gestalten.

Andere wollen ernsthaft an ihrer Beziehung arbeiten und machen dabei eine frustrierende Erfahrung: Mit Beziehungsratgebern verhält es sich ähnlich wie mit Diätbüchern: Selbst mit den besten Absichten ist es extrem schwer, die weisen Ratschläge im Alltag umzusetzen und sich »vernünftig« zu verhalten. Der innere Schweinehund, die Täglich-grüßt-das-Murmeltier-Reaktionsautomatismen und die Streit verursachenden Kommunikationsmuster übernehmen zu gerne die Regie.

Vielleicht haben Sie sich auch schon dabei ertappt, Dinge zu tun, von denen Sie eigentlich wussten, wie schädlich sie für Ihre Liebe waren? Aber in dem entsprechenden Moment konnten Sie nicht anders? Hinterher haben Sie dann mit sich gehadert und sich schuldig und hilflos gefühlt? Ja, kennen Sie das? Dann habe ich für Sie eine gute Nachricht: Sie dürfen aufhören, sich selbst zu zerfleischen, und Ihre Schuldgefühle loslassen.

Denn Ihr Handeln und Sprechen wurde in weiten Teilen von einem machtvollen Teil Ihres Hirns und dem darin angesammelten Psychomüll quasi fremdgesteuert. Dieser Teil beeinflusst immer dann Ihr Tun, wenn Sie spontan und ohne bewusstes Nachdenken agieren.

Früher kannte man diesen inneren Autopiloten nur als »das Unterbewusstsein«, an dessen Existenz nicht nur Therapeuten glaubten. Es hieß, das Unterbewusstsein mache 90 Prozent der Psyche aus, der bewusste, kontrollierbare Teil in uns hingegen nur 10 Prozent. Mittlerweile hat die Neurowissenschaft den Sitz des Unterbewusstseins im Gehirn gefunden. Korrekter gesagt: Man weiß mittlerweile, dass es in unserem Gehirn tatsächlich zwei Systeme gibt, die völlig unterschiedlich arbeiten und denen bestimmte Hirnregionen zugeordnet werden können.

Da ist zum einen das sogenannte explizite System. Es zeichnet sich verantwortlich für das bewusste Nachdenken, arbeitet seriell (Schritt für Schritt) und relativ langsam: Pro Sekunde kann es nur 40 Bit (Informationseinheiten) verarbeiten. Zum anderen gibt es das blitzschnelle implizite System, das bis zu 11 Millionen Bits pro Sekunde verarbeiten kann. Es handelt weitestgehend unbewusst und nicht reflektiert. Zu diesem Autopiloten gehört beispielsweise die Amygdala (Mandelkern), das Emotionszentrum im Gehirn, und der Sitz der Intuition, die soge-

	Implizites System	Explizites System
Tempo der Informationsverarbeitung	11.000.000 Bit/Sekunde	40 Bit/Sekunde
Steuerung	... des Bauchgefühls	... der Ratio
Zweck	Effiziente Entscheidungen und Handlungen	Nachdenken, Analysieren, Zukunft planen
Hilfreich bei	Entscheidungen unter Zeitdruck, bei großen Informationsmengen oder bei Unsicherheiten aufgrund von Komplexität	in Ruhe getroffenen Entscheidungen mit wenigen Einflussfaktoren

Quelle: Dr. Christian Scheier, »Der Autopilot im Kopf«, 2008

nannten Basalganglien, die Meister im Mustern sind. Wenn Sie beispielsweise spüren, dass Ihr Liebster verärgert ist, obwohl er sich tunlichst bemüht, ruhig zu wirken, haben die Basalganglien einen guten Job gemacht.

Wie ungeheuer aufnahmefähig und machtvoll das implizite System ist, zeigt das folgende Experiment: Wissenschaftler baten Probanden, sich aufmerksam eine Fernsehsendung anzuschauen und die Handlung genau zu verfolgen. Währenddessen ließen sie auf demselben Bildschirm am unteren Rand ein Laufband mit den aktuellen Aktienkursen einblenden. Im Anschluss an die Sendung befragten sie die Zuschauer, an welche Aktien mit positiver Kursentwicklung sie sich erinnern konnten. Großes ergebnisloses Grübeln. Anscheinend hatte niemand genug auf die Einblendung geachtet, um sich die Aktien merken zu können. Als die Wissenschaftler dann aber eine Liste von Aktien ohne Angaben von Wert und Börsenentwicklung vorlegten und baten, daraus ein eigenes Portfolio zu bilden, wählten die Probanden zielsicher die Positionen aus, die auf dem Laufband mit einem Kursanstieg präsentiert worden waren, konnten aber keine konkreten Gründe für ihre Entscheidung angeben.

Das implizite System verfügt also über die Fähigkeit, eine Vielzahl von unbewussten Sinneseindrücken und Informationen wahrzunehmen und sie uns für unsere Entscheidungen zur Verfügung zu stellen. Das ist gut und hilfreich, wenn unsere Basalganglien bei der Begegnung mit einem Mann blitzschnell das Muster »mieser Knochen« entdecken und unser Bauchgefühl uns davon abhält, mit ihm eine Latte macchiato zu trinken oder ihn zu heiraten. Zum Problem wird es aber, wenn im Unterbewusstsein Sätze wie »Alle Männer sind Schweine« oder die Erfahrung, niemals gut genug zu sein und sich Liebe verdienen zu müssen, gespeichert sind. Solche Störmuster, die unsere Einstellungen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und das Selbst- und Weltbild betreffen, verhindern, dass wir unser Potenzial frei ausleben und eine erfolgreiche, erfüllende Liebesbeziehung leben. Genau das bezeichne ich als machtvollen Psychomüll. Und von der Sorte gibt es in jedem Kopf eine ganze Menge.

Haben Sie sich schon einmal mit der Frage beschäftigt, welche unbewusst aufgenommenen Informationen Ihre Partnerwahl beeinflussen? Wie

die unbewussten Programme Ihre Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf Ihren Liebsten steuern (auch dann, wenn Sie glauben, sich völlig zu Recht aufzuregen)? Was die subjektive Wahrnehmung Ihrer (Beziehungs-)Realität – also die Bedeutung, die Sie den Geschehnissen geben – prägt? Und wie diese machtvollen Konditionierungen entstehen, denen Sie sich vielleicht hilflos ausgeliefert fühlen, weil sie zu irrationalen Reaktionen führen und es unmöglich machen, immer wiederkehrende Verhaltensroutinen zu durchbrechen? Genau dies werden wir in den folgenden Kapiteln erforschen. Besser noch: Sie werden Methoden kennenlernen, mit denen Sie all diese hinderlichen Prägungen loswerden und durch positive Einstellungen ersetzen können, um sich rundum gelassen, stark, sicher und liebenswert zu fühlen und entsprechend souverän zu agieren.

Denn Sie sind in Ihrer Partnerschaft nicht mit dem Mann Ihres Herzens alleine. Es sitzen immer zwei machtvolle Autopiloten mit am Tisch – Ihr eigener und der Ihres Partners. Auch sein Unterbewusstsein enthält genauso wie Ihres die Summe aller Eindrücke, prägenden Erinnerungen, Erfahrungen, Einstellungen, Glaubenssätze und Handlungswänge. Und genau das macht die Liebe so kompliziert. Während ER sich verhält wie ein liebloser Idiot, beeinflussen ihn möglicherweise sein gefühlskalter, innerlich längst verdrängter Vaters oder schmerzvolle, unverarbeitete Erfahrungen mit anderen Frauen, die ihn stachelig gemacht haben. Ganz nach dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung. Würden Sie ihn geradeheraus fragen, warum er sich Ihnen gegenüber so und nicht anders verhält, könnte er Ihnen diese tief liegenden Gründe vermutlich nicht nennen. Dennoch sind sie da und wirken sich auf Ihre Beziehung aus. (Kleiner Hinweis für die Frauen, die sich immer wieder für solche emotional verletzten Männer entscheiden: Nein, es ist nicht Ihr Job, ihn mit Ihrer Liebe zu heilen. Sie sind seine Partnerin und nicht seine Therapeutin oder sein Coach. Geben Sie ihm dieses Buch. Und wenn er dann nichts unternimmt, um seine Psyche zu entmüllen, gefällt er sich in der Rolle des lieblosen Idioten und wird sich nicht ändern.) Umgekehrt ist es genauso. Reagiert eine Frau verunsichert und fängt an zu klammern, liegt das häufig an emotionalen Wunden und Selbstzweifeln, die in der Kindheit oder in früheren Beziehungen entstanden sein können. (Es ist natürlich auch möglich, dass sie sich schlicht und

einfach einen Hardcore-Frosch als Partner ausgesucht hat, der lieblos und unzuverlässig ist. Dann aber stellt sich wiederum die Frage, wieso sie sich just für solch einen Partner entschieden hat – sie hätte schließlich auch »Nein« sagen können. Solchen verborgenen Gründen der Partnerwahl werden wir später noch nachgehen.)

Warum ist das so wichtig?, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Nun, zunächst einmal ist es wichtig zu realisieren, wie viele Faktoren, die das Miteinander eines Paares bestimmen, im Verborgenen liegen. Wir werden sie gemeinsam erforschen, aufdecken und mit einfachen Mentaltechniken ganz gezielt bearbeiten. Dabei passiert zweierlei: Wir beseitigen die hinderlichen Konditionierungen und ersetzen sie durch Gedanken, Gefühle und Verhaltensmöglichkeiten, die Sie so denken, fühlen und agieren lassen, wie es Ihrer Liebe und vor allem Ihnen selbst guttut. So machen Sie Ihr Unterbewusstsein zu einem starken Verbündeten für einen gelassenen, authentischen und damit auch zutiefst innigen Umgang miteinander. Denn erst wenn all die Schichten von Ängsten, Perfektionismus, Selbstzweifeln und Misstrauen weg sind, ist echte Nähe möglich. Nähe, Intensität, Verbundenheit und Leichtigkeit. Viele Konflikte lösen sich ganz von allein in Luft auf oder lassen sich weglachen. Das bedeutet nicht, dass Sie niemals wieder traurig sein oder Ihren Partner für den hinterletzten Menschen auf Erden halten werden. Das gehört dazu und ist normal. Wer jeden Tag immer nur glücklich ist und von keinem Problem mehr tangiert wird, muss entweder komplett vollgedröhnt oder amerikanischer Motivationstrainer sein. Will sagen: Sie werden trotz der vorgestellten Mentaltechniken ein ganz normaler Mensch mit Gefühlen bleiben. Bei meinen Klientinnen und Klienten beobachte ich dennoch entscheidende Veränderungen zum Guten: weil wesentliche innere Selbstzweifel verschwinden und emotionale Wunden heilen. Sie können die Prägungen und Strukturen, die dagegen arbeiten, das Liebespotenzial zu verwirklichen und in bewusster Achtsamkeit mit einem Menschen umzugehen, schonend und schnell loslassen und entwickeln mehr Gelassenheit und Klarheit. Das wiederum verändert unbewusst und frei von Anstrengung Ihr Verhalten. Die Folge: Das Miteinander gestaltet sich leichter und entspannter. Es passiert von ganz allein, weil das Sein sich in der Tiefe geändert hat.

Ehe wir mit dem inneren Hausputz beginnen, verschaffen wir uns zunächst einen Überblick über die möglichen Ursachen der mentalen und emotionalen Beziehungsstörer. Eine davon, mit der sich insbesondere toughere Menschen gelegentlich schwertun, ist die Kindheit. Schon der Vorschlag, den emotionalen Ballast der Kindheit anzuschauen und aufzuräumen, löst häufig Ablehnung aus. »Ich brauch doch keine Therapie«, höre ich dann, oder auch: »Ich bin doch nicht gestört.« Nicht zu vergessen: »Meine Kindheit war wohl okay – ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern.« Also lassen Sie uns die Gelegenheit nutzen und mit einigen Vorurteilen aufräumen: Jeder Mensch ist in irgendeiner Weise von seiner Kindheit geprägt. Ein kleines Kind ist, weil offen für alle Einflüsse, überaus verletzlich und existenziell auf die bedingungslose Liebe und Fürsorge der Eltern angewiesen, unfähig zu einer distanzierten Betrachtung der Erlebnisse. Also hinterlassen die Erfahrungen der ersten Lebensjahre immer Spuren. Früher arbeitete man diese, wenn sie sich als schwere Bürde entpuppten, mit der Unterstützung von Therapeuten auf. Heute gibt es eine Vielzahl von Methoden aus dem Feld der Energetischen Psychologie, mit denen sich selbst einige Spinnweben der Vergangenheit beseitigen lassen. Dazu gehört auch BSFF, eine Methode, auf die ich später noch eingehen werde. Aber – und dieser Hinweis ist wichtig: Schwere Traumata ebenso wie psychische Krankheiten gehören nach wie vor in die Hände von Profis. Bitte versuchen Sie auf gar keinen Fall, Erfahrungen von Missbrauch oder ähnliche extrem emotional aufgeladene Erlebnisse ohne professionelle Hilfe anzugehen. Sie brauchen jemanden, der Sie dabei kompetent begleitet, auffängt und aus extremen Emotionen wieder sicher herausführen kann.

Meist ist es aber gar nicht so furchtbar, was sich da in der Kindheit abgespielt hat, und mit etwas neugieriger Recherche in der eigenen Innenwelt treten die Ursachen der Prägungen schnell zutage: Als Kind beobachteten und verinnerlichten Sie im Elternhaus Geschlechterrollen und Paarverhalten. Sie erlebten Stärke bzw. Schwäche, Abhängigkeit bzw. Autarkie, Fürsorge bzw. Streit oder Gewalt. Sie fühlten sich bedingungslos liebenswert oder nie gut genug, sie mussten sich Anerkennung »erarbeiten« oder machten die schmerzvolle Erfahrung von Abschied durch Trennung oder Tod. Und und und. Vor allem Ablehnung, Verrat, Untreue und Verlassenwerden

verursachen tiefe emotionale Wunden, die sich erst später im Leben zeigen und Ihr Beziehungsverhalten überschatten. Manchmal ist es nur ein einziger abwertender Satz über das Äußere, der das ohnehin wackelige Selbstwertgefühl in Trümmer legt und bewirkt, sich nicht mehr attraktiv genug für einen tollen Mann zu fühlen. Oder aus erlittener Untreue und Verrat entsteht der Glaubenssatz, Männern nicht mehr trauen zu dürfen.

Die Gesellschaft und die Medien spielen ebenfalls eine große Rolle in Bezug auf unsere Selbstwahrnehmung, auf die Liebe und das andere Geschlecht. Wie viele Frauen können die ernst gemeinten Komplimente ihres Partners nicht annehmen und ihre individuelle Attraktivität genießen, weil sie sich an der Photoshop-Anorexie-Schönheit von Models und Schauspielerinnen messen? Im Extremfall führt das sogar dazu, dass sich manche das Recht auf eine glückliche Beziehung und einen liebenden Mann absprechen, weil sie glauben, ihr Po sei dafür zu dick, die Oberschenkel seien nicht glatt genug und sie selbst deshalb nicht liebenswert.

Romantische Spielfilme und Liebesromane sind ebenfalls wirkungsvolle Saboteure einer echten, alltagstauglichen Liebe, denn sie führen zu kolossal überhöhten Erwartungen an das Miteinander und vor allem an den Partner. Er soll bester Freund, ebenbürtiger Partner, liebevoller Vater, Seelenverwandter, mitreißend-einfühlsamer Geliebter, Tröster in der Not, beruflich und finanziell erfolgreich, dennoch stets verfügbar, immer loyal, zuverlässig und verständnisvoll, aber keinesfalls ein Weichei sein. Er soll die eigenen Wünsche erahnen und erfüllen, obwohl man sie selbst nicht kennt. Auch nach Jahren sollen das Feuer der Leidenschaft lodern und Schmetterlinge ständig flattern. Hmm, kommt Ihnen das vielleicht etwas viel verlangt vor? Genau – so kann es nicht funktionieren. Das, was einer Liebe Haltbarkeit verleiht, ist Vertrautheit, eine ordentliche Portion Vernunft, das richtige Konfliktverhalten und eine Menge Humor.

Das klingt vermutlich so sexy wie hautfarbene Bauchweg-Unterhosen, wirkt aber. Und damit es auch nach Jahren noch kribbelt und die Liebe frisch bleibt, beschäftigen wir uns im Verlauf des Buches natürlich auch mit genussvollem Beziehungsbalsam, dem Conditioner fürs Herz sozusagen.

Was ist eigentlich ein Mann/eine Frau? Die Geschlechterrollen sind heutzutage nicht mehr klar verteilt. Frauen und Männer stehen vor der Herausforderung, einen neuen Weg im Umgang miteinander und mit sich selbst zu finden. Schwierig. Das führt zu Glaubenssätzen wie »Männer können mit starken Frauen nicht umgehen« oder »Die Frauen von heute sind so unweiblich«. Viele fragen sich deshalb, was denn das andere Geschlecht heutzutage eigentlich will und was einen zum begehrten Partner macht. Zielführender wäre jedoch die Frage, mit welcher Art von Leben man selbst am glücklichsten und zufriedensten ist und wie ein potenzieller Partner sein sollte, der diese Vision teilt. Dazu gehört auch die Beschäftigung mit den eigenen Werten: Treue, Loyalität, Verbindlichkeit, die Bereitschaft zu Verzicht, Toleranz und Geduld besitzen in einer Welt, die auf unverbindlicher Instant-Bedürfnisbefriedigung beruht, einen anderen Stellenwert als zu Zeiten unserer Großeltern.

Ein weiterer gesellschaftlicher Partnerschaftssaboteur, der auch in Ihrem Unterbewusstsein Spuren hinterlassen haben könnte, ist die Scheidungs- und Trennungst Statistik. In Deutschland wird fast jede dritte Ehe geschieden. Und die Zahl der Trennungen von Unverheirateten ist dabei noch nicht einmal berücksichtigt. Je nach persönlicher Beziehungshistorie und den Erfahrungen in Familie und im Freundeskreis können solche »Fakten« tiefe Mutlosigkeit verursachen, sich überhaupt wieder auf eine feste Bindung einzulassen. Oder man bindet sich zwar, vermeidet aber echte emotionale Verbundenheit aus Angst, bei einer Trennung zu sehr zu leiden. Beziehungs- und Bindungsangst scheinen zuzunehmen. Von meinen Klientinnen höre ich Geschichten von Männern, die die Flucht ergreifen, sobald sich das Miteinander verbindlicher gestalten soll. Und auch Frauen tun sich immer schwerer, ihre Freiheit und emotionale Sicherheit für eine feste Partnerschaft aufzugeben.

Für all diese erfolgsverhindernden Gefühle, Gedanken und Prägungen gilt: Wenn Sie möchten, können Sie sie loswerden. Schnell, leicht und mühelos. Sie können sie durch ein Gefühl von Zuversicht und Vertrauen ersetzen, mit dem es sich viel angenehmer lebt. Dafür ist es allerdings erforderlich, Ihren ganz persönlichen Beziehungsstörmustern und deren verborgenen Wurzeln auf die Schliche zu kommen. Und genau darum geht es jetzt.



## Liebeshürden aus Psychomüll - Klar erkannt ist halb beseitigt



Zugegeben – es gibt vergnüglichere Beschäftigungen als das Erforschen der eigenen emotionalen und mentalen Schmutzedecken. Schuhe kaufen zum Beispiel. Schokolade essen. Oder ein Prosecco-Frühstück mit Freundinnen. Deshalb schlage ich vor, Sie entscheiden schon jetzt, womit Sie sich für Ihre couragierte Innenschau belohnen wollen. Wenn Sie finden, dass Sie für eine Stunde Introspektive ein ausgedehntes Schaumbad bei Kerzenschein verdienen – nur zu. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen spannender Selbstbetrachtung und entspannender Genuss-Belohnung. Schließlich darf das Ganze durchaus Spaß machen. Langfristig wird Ihnen der innere Hausputz das Leben enorm erleichtern und für mehr Lebensqualität sorgen, aber kurzfristige Befriedigung ist schließlich auch nicht zu verachten. Oder?

Zuvor schlage ich aber noch eine kurze Bestandsaufnahme Ihrer Beziehung vor. Beginnen wir mit dem Blick auf das, was Sie zwingend brauchen, wenn Ihr Miteinander funktionieren soll: den richtigen Mann. Während Eva-Maria Zurhorst behauptet: »Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest«, halte ich eine Partnerschaft mit jemandem, der weder einen guten Charakter hat noch zu einem passt, für eine masochistische Angelegenheit, die viel zu viel Kraft kostet und die Magenschleimhaut unnötig strapaziert. Mit dieser Energie kann Frau Besseres anfangen. Sich ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben bauen beispielsweise.

Also lassen Sie uns kurz überprüfen, wen Sie da an Ihrer Seite haben. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst objektiv und auf der Basis dessen, wie Sie den Mann an Ihrer Seite im Umgang mit Ihnen und seiner Umwelt erleben. Wohlgemerkt: nicht auf Grundlage des Potenzials, das Sie in ihm sehen.

***Ist Ihr Partner ein anständiger, fairer, ehrlicher Mensch, dem man vertrauen kann?***