

Eva-Maria & Wolfram Zurhorst

BEZIEHUNGS

glück

Wie
»Liebe dich selbst«
im Alltag funktioniert

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

mit
DVD

Inhalt

Beziehungsglück ist alltägliches Glück

Aus dem grauen Ehealltag zurück zu Liebe und Lebendigkeit	12
Es gibt sie doch! Die Wunder in Beziehungen	15
Es ist egal, wen Sie heiraten (oder schon geheiratet haben)	18
Sie haben genau das Unglück, an das Sie unbewusst glauben	21
Kleine Abkürzungen ins Beziehungsglück	24
Wie der Frosch zum Prinzen (oder die Fröschin zur Prinzessin) wird ...	26
Die vier täglichen Schritte ins Beziehungsglück	29
Phasen einer Beziehung I: Romantische Verliebtheit	32
Phasen einer Beziehung II: Der ernüchternde Machtkampf	35
Phasen einer Beziehung III: Unabhängig oder abhängig	37
Phasen einer Beziehung IV: Eiszeit	40

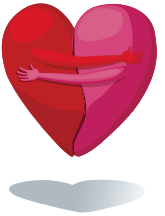
Die typischen Beziehungsfallen

Trennung ist selten die Lösung	44
Unterdrückte Gefühle bleiben immer noch Gefühle	47
Reden Sie nicht drum herum	49
»Nein« ist das Zauberwort für die Liebe	51
Flucht ist zwecklos – nur wer sich einlässt, wird frei	54
Raus aus der gemütlichen Komfortzone!	57
Schonen Sie den Partner nicht, leben Sie Ihr Leben mit ihm!	60
Wollen Sie recht haben – oder lieber glücklich sein?	63
Entsprechen Sie sich selbst und nicht irgendeinem Ideal	65
Giftige Emotionen adieu! Lassen Sie die Gefühle wieder fließen.....	68
Klammern Sie nicht am Ex – lassen Sie los!	71



Sinnlichkeit und Sex ganz neu erleben

Der wunderbare Liebhaber in Ihnen ist immer noch lebendig	76
Das Geheimnis im Sex	78
Der neue Sex	81
Die Fallen beim neuen Sex	84
Wie der neue Sex Ihr Leben verändert	87
Sucht oder Liebe?	90
Achtsamkeit – der geheime Genuss des Alltagslebens	93

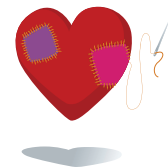


Du und ich – und der, die oder das Dritte

Fremdgehen I: Es gibt keine Gewinne	98
Fremdgehen II: Erst drei machen die Sache rund	101
Fremdgehen III: Der Geliebte ist auch nur ein Mensch	104
Ihre wahre Geliebte ist Ihr Beruf?	107
Der langsame Computertod der Liebe	110

Raus aus der Krise – rein ins Glück

Krisen sind gut für die Beziehung	116
Lassen Sie Ihren Partner los und kümmern Sie sich um Ihr Leben	119
Die Wahrheit ist das Einzige, was Ihre Beziehung heilt	122
Beziehungsrettungsversuche? Vergeblich	124
Wenn ich mich ändere, ändert sich mein Leben	126
Trennung in der Beziehung – das letzte große Wunderheilmittel ...	129
Vergebung – altmodisch, aber unngescheuer hilfreich	132
Das Geheimnis von »Liebe dich selbst«	135
Wie Sie die Liebe finden	137
Der Joker zum Schluss: Humor	140



Beziehungs*glück* ist alltägliches Glück

*Beziehung, das ist Alltag.
Und genau dort liegt auch, oft unvermutet,
das Glück verborgen:
im ganz alltäglichen Umgang mit dem anderen –
und vor allem mit sich selbst.*



Aus dem grauen Ehealltag zurück zu Liebe und Lebendigkeit

Akennen Sie ein Paar – und zwar nicht aus Erzählungen oder einem Film – das nach zwanzig Jahren Ehe noch so richtig lebendig und abenteuerlich lebt? Oder gehören Sie auch zu denen, die sich langsam damit abfinden wollen, dass Beziehung auf Dauer eben nicht funktioniert und dass die Ehe ein Ort voller grauer Alltäglichkeit oder im besten Fall voller Sicherheit und Vertrautheit ist?

Mal ehrlich: Sind Sie gerade glücklich und erfüllt in Ihrer Beziehung? Oder hängen Sie fest? Ist die Luft raus? Hat die Routine Sie aufgefressen? Haben Sie eigentlich keine Lust mehr auf das alles? Sitzen Sie gerade zu Hause im trauten Kreis der Familie, verzehren sich aber nach Ihrem Geliebten?

Oder sind Sie einer von diesen selbstständigen, lässigen Singles, die von sich behaupten, dass sie es lieber allein hinkriegen als sich auf Beziehungsödnis einzulassen? Sind Sie ein treu sorgender Familienmensch, tun fürsorglichen, aber langweiligen Dienst nach Vorschrift und kommen Ihren ehelichen Pflichten nach? Sind Sie müde? Würden am liebsten alles hinschmeißen? Denken an Trennung?

Wir haben in unserer Ehe schon fast jeden dieser Zustände erlebt. Aber heute können wir sagen: Wir sind ungeheuer dankbar für unsere Ehe und diesen ganzen Weg. Und zwar vor allem, weil wir heute nicht wissen, wo er uns morgen hinführt. Und weil wir wissen, wie gesund und hilfreich Krisen

sind. Eine der wichtigsten Einsichten, die es in Sachen langfristiger Beziehung zu lernen gibt: Partnerschaft ist nicht dazu da, uns Sicherheit zu geben. Und sie ist auch nicht der Ort, an dem wir uns vom restlichen Leben und unseren beruflichen Anforderungen ausruhen können. Partnerschaft ist dazu da, dass wir uns entwickeln und ihr damit immer wieder neu Leben einhauchen. Wenn sie ernsthaft in die Schieflage gerät oder wir im grauen Alltag versumpfen, dann weil wir die Entwicklung verweigern.

Ein Beispiel: Gerd quälten Schuldgefühle, als er zum ersten Mal in unsere Praxis kam. Seit Jahren landete er immer wieder in fremden Betten. »Da war diese Lebendigkeit.

Keine Kontrolle. Einfach mal loslassen ... Aber trotzdem liebe ich meine Frau und will sie nicht verlassen.« Gerd fühlte sich

»Liebe dich selbst ist nicht ›Piep piep piep – wir haben uns alle lieb.‹ Es ist vielmehr ein kompletter Wandel im Umgang mit sich selbst und der Beziehung – Ihr Fokus liegt auf Ihnen.«

mittlerweile richtiggehend zerrissen zwischen seiner Sehnsucht nach Lebendigkeit und seiner vertrauten Verbundenheit zu Hause. Im Laufe unserer Gespräche wurde das Fremdgehen an sich immer bedeutungsloser. Einfach weil er entdecken konnte, dass er sich all die Jahre zu Hause angepasst hatte, so wie er es schon bei seinem Vater kennengelernt hatte. Er lebte einen Familienalltag, in dem für sein eigentliches Wesen gar kein Platz war.

Je mehr Gerd sich selbst kennenlernte und lange verdrängte Bedürfnisse und Gefühle zutage förderte, desto turbulenter wurde es allerdings erst mal auch zu Hause. Lange Unausgesprochenes kam auf den Tisch. Manches in der Ehe wurde infrage gestellt. Aber irgendwann kam sogar seine bis dahin

völlig verschlossene Frau mit zu einem Gespräch und meinte: »Die letzten Monate waren eine Achterbahnfahrt – aber irgendwann konnte ich mir endlich eingestehen, dass ich selbst ja auch nicht mehr so weitermachen wollte.« Der erste Schritt in ein schöneres Beziehungsleben!

Also, wie kommt wieder Leben in die Bude? Wie finden Sie den Ausweg aus Beziehungsvermeidung oder Alltagssackgassen? Unser Mittel zur Wiederbelebung hieß »Liebe dich selbst«. Das hat uns aus dem Sumpf geholfen und ist heute unser absolutes Allheilmittel gegen alles, was uns da scheinbar von außen das Leben und unsere Partnerschaft vermiest. »Liebe dich selbst« lenkt Ihren Fokus weg vom anderen, hin zu Ihnen.



»Liebe dich selbst« ganz praktisch

Fragen Sie sich: Was nervt oder verletzt mich gerade am meisten bei meinem Partner (oder – falls Sie Single sind – bei einem möglichen oder vergangenen Partner)? Was macht er nicht? Was macht er falsch? Wo kümmert er sich nicht? Wo geht er über meine Grenzen? Wo geht er nicht gut mit meinen Gefühlen um?

Wenn Ihnen das klar ist, finden Sie zehn Beispiele, wo Sie ebenso mit sich selbst umgehen. Ja, genau: Wo kümmern Sie sich nicht um sich? Nehmen sich keine Zeit für sich? Wann hören Sie Ihrem Inneren nicht zu? Geben Ihren Gefühlen keinen Ausdruck? Sind unehrlich sich selbst gegenüber oder angepasst? Machen anderen etwas vor?

Schauen Sie ohne rosarote Brille auf Ihre Liste. Fragen Sie sich, was Sie konkret im Alltag tun können, um besser mit sich umzugehen. Und fangen Sie an, es auszuprobieren. Das braucht Mut – bringt Ihnen aber schlagartig die Lebendigkeit zurück.

Es gibt sie doch! Die Wunder in Beziehungen

Quatsch! Es gibt keine Wunder – und schon gar nicht in Sachen Partnerschaft! Ihre Ansicht? Wir können Ihnen nur sagen: Wir haben Wunder erlebt. Und erleben sie bis heute immer wieder – mit uns und mit anderen, die zu uns kommen und um Hilfe bitten. Deshalb wollen wir Ihnen natürlich gern zeigen, wie's geht.

Jetzt sagen Sie vielleicht: Mag ja sein. Aber bei Ihnen, liebe Zurhorsts, und den anderen, die Sie kennen, ist es einfach nicht so verfahren gewesen wie in meiner Beziehung. Da können wir Ihnen nur antworten – abgesehen davon, dass wir auf der Rangliste für potenzielle Scheidungskandidaten jahrelang einen der oberen Plätze belegt haben: Gerade wenn es so richtig schwierig und aussichtslos scheint, gerade dann sind die größten Wunder möglich.

So skeptisch Sie auch sein mögen – aber vielleicht sind Sie ja der Kandidat, der ein Wunder in Sachen Beziehung gerade verdammt gut gebrauchen könnte. Vielleicht haben Sie schon seit fünf Jahren eine Nichtbeziehung. Erzählen allen, dass Sie ja eigentlich nicht zusammen oder eigentlich getrennt sind. Doch irgendwie geht das Nichtzusammen und Nichtrichtiggetrennt immer weiter und klebt Sie mit Ihrem Nicht-so-richtig-Partner fester zusammen als jede Heiratsurkunde.

Oder vielleicht haben Sie Ihrer Geliebten oder Ihrem Geliebten nun schon zwei Dutzend Mal gesagt, dass es vorbei ist. Vielleicht haben Sie Ihrem Ehe-

Die typischen Beziehungsfallen

*Schmerzhafte Trennungen geschehen täglich
und überall – man kann so vieles falsch machen.*

Doch es geht auch anders:

»Liebe dich selbst« heißt das Zauberwort.

*Damit gehen Sie den fiesesten Fallen
aus dem Weg.*



44 wunderbare Helfer für eine glückliche Partnerschaft

Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist einfach. Er heißt »Liebe dich selbst«. Wenden Sie sich ehrlich und mutig Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen zu. Denn genau das heilt – Sie selbst und Ihre Partnerschaft.

Die Bestsellerautoren Eva-Maria und Wolfram Zurhorst präsentieren 44 kluge Tipps, Strategien und Übungen für den persönlichen Weg zum Beziehungsglück.

*MIT DVD: Erleben Sie die Autoren 120 Minuten »live«.
Liebes-Coaching auf höchstem Niveau!*



WG 483 Partnerschaft

ISBN 978-3-8338-1907-0



€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]

www.gu.de