

Leseprobe aus:

Astrid Vlamynck

Klopfen gegen Liebesleid



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Vorwort des Herausgebers 7

Einleitung 9

Die Liebe – ein Einblick 16

- In bester Gesellschaft 16
- Sichere Wege in den Liebes-Crash 17
- Kollektive Mitbringsel 20
- Perfektionistische Antreiber 20
- War es früher einfacher? 21
- Psychologisches zum Thema Liebe 22
- Bindung 27

Typische Stolpersteine in der Liebe – Fallgeschichten und Anwendungsmöglichkeiten der Energetischen Psychotherapie 31

- Verknotungen –
Wie Energetische Psychologie Lösungen bahnt 33
- Hoffnungslosigkeit –
Wie Energetische Psychologie Mut und Ausdauer unterstützt 34
- Hilflosigkeit –
Wie Energetische Psychologie Handlungsfähigkeit fördert 36
- Selbstentwertung –
Wie Energetische Psychologie den Selbstwert stärkt 38
- Typische Liebesnöte –
Wie Energetische Psychologie hilft, sie zu verdauen 39

Das Klopfen – Die Praxis 50

- Ermutigendes –
Wie Liebesbeziehungen einfacher werden 50
- Den Bann brechen –
Die Praxis der Energetischen Psychologie 51
- Wie es klappt – Selbsthilfe bei Liebesleid 54
- Acht Schritte der emotionalen Selbsthilfe 62

- Vertiefung und Übungen – Selbstwert und Selbstannahme 81
- Vertiefung und Übungen –
Den Umgang mit Emotionen verbessern 90
- Vertiefung und Übungen –
Innere Überzeugungen verbessern 93
- Vertiefung und Übungen –
Gutes verstärken – Die Goldblättchensammlung 104
- Die versteckte Selbstsabotage 116

10 praktische Schritte, die Liebe zu finden 126

Dank 138

Literatur 140

Vorwort des Herausgebers

Ich freue mich als Herausgeber der Reihe «Energetische Psychologie praktisch», dass ich für das vorliegende Buch die erfahrene Psychotherapeutin und Ärztin Astrid Vlamynck gewinnen konnte. Ihr großes Wissen und ihre Kompetenz in der Behandlung von Menschen mit Liebesleid machen das Buch zu einer wahren Fundgrube für alle, die sich für das Thema interessieren. Was mich fasziniert, ist, dass die Autorin trotz aller Last, die nichtgelingende menschliche Beziehungen und das Thema Liebesleid mit sich bringen, so konsequent und optimistisch auf die Lösungen, die Ressourcen und den guten Ausgang setzt.

Da Liebesleid viel mit dem Selbstwertgefühl zu tun hat, hat Astrid Vlamynck in dem Kapitel, in dem es um das Klopfen an sich geht, auf erhellende und hochinteressante Weise diese Technik der Energetischen Psychologie mit dem Thema *Liebesleid* verknüpft.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viele neue Erkenntnisse und hoffe, dass Ihnen das Buch dabei behilflich sein wird, mit dem Thema Liebe (noch) zufriedener zu sein. Möge sich bei denen, die an der Liebe leiden, das Liebesleid in Liebesglück verwandeln. Dem Buch und der Autorin wünsche ich viel Erfolg.

Dr. med. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und einer der erfahrensten Experten für Energetische Psychologie in Deutschland. Er bildet Psychotherapeuten, Ärzte und Coaches in Prozessorientierter Energetischer Psychologie / Prozess- und Embodiment-fokussierter Psychologie (PEP) aus.

Mehr unter www.dr-michael-bohne.de

Einleitung

Wenn ich im Alltag von diesem Buchprojekt berichtete, kam als Reaktion fast immer: Toll, *da kenne ich jemanden ...* Die meisten Menschen hatten schon einmal Liebesleid und wissen, wie weh das tut. Es gibt kaum ein Thema, welches so sehr mit unserem Selbstwert verknüpft ist wie die Liebe. Meist kommen wir über das Liebesleid hinweg, manchmal aber stecken wir darin fest.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mir die Liebe am Herzen liegt und die Energetische Psychologie (EP) ein enormes therapeutisches Selbsthilfe-Potenzial hat. Über das Klopfen von ausgesuchten Akupunkturpunkten werden das Körpergedächtnis und das Nervensystem aktiviert und zur Verarbeitung, sprich Genesung, von belastenden Gefühlen und Problemen angeregt.

Ich habe faszinierende Erfolge mit der EP erlebt und werde Sie an diesen in Form von Fallgeschichten¹ sowie der konkreten Anwendung teilhaben lassen.

Mit dieser Technik können Sie Gutes verstärken und weniger Gutes abschwächen und auflösen. Selbst-Sabotage-Muster lassen sich zielsicher diagnostizieren und überwinden. In den meisten Fällen wirkt die EP schnell, sanft und anhaltend.

Sie werden das natürlich erst glauben, wenn Sie es selbst erlebt haben. Vielleicht klopfen wir uns ja wirklich direkt in das Heilsystem der Natur, wie es Roger Callaghan selbstbewusst formulierte, ein Pionier der energetischen Ansätze.

Es gibt viele gute Bücher zum Thema Liebe, aus denen Sie Hilfreiches ziehen können. Mit der Energetischen Psychologie erhalten Sie nun ein Werkzeug, mit dem Sie diese Anregungen regelrecht verinnerlichen und besser umsetzen können.

Zur Klarstellung sei erwähnt, dass wir alles Gesunde und Funktionierende mit der EP erhalten! Gesunde Wut, gesunde Vorsicht, gesunde Angst, gesunder Schmerz, angemessene Trauer, alles, was unserem Leben dient, bleibt. Nur das «dys-funktional» ist, was nicht wirklich gut ist, wird zum Positiven hin verändert. Nützliche Ressourcen

wie Gelassenheit, Humor, seelische Elastizität, schöpferische Kräfte, Selbstannahme und Widerstandskraft werden sogar verstärkt.

Meine Beobachtungen bestätigen, dass oft großer Entwicklungsbedarf in unserer Beziehung zu uns selbst besteht. Viele Menschen sind zu anderen freundlich, sich selbst gegenüber aber fies und vorwurfsvoll. Sie behandeln sich selbst so, wie sie ihren ärgsten Feind nicht behandeln würden. Meist geschieht dies in Zeiten größter innerer Not, also genau dann, wenn der «innere» Beistand besonders nötig wäre.

Die Zeiten, in denen Veränderungen viel Zeit brauchten, sind vorbei! Mit der EP kann man aus belastenden psychischen Mustern in kurzer Zeit herauswachsen. Selbstverständlich gibt es auch Personen, die auf diese Selbsthilfetechnik nicht sofort ansprechen. Falls Sie die Ergebnisse noch nicht überzeugen, kann es nützlich sein, sich Unterstützung in Form eines Coachings zu gönnen. Manchmal braucht es die Kompetenz eines Profis, um anfängliche Startschwierigkeiten zu überwinden. Auch in diesem Fall können Sie parallel an Ihren eigenen Themen weiterarbeiten. So verkürzen Sie die Zeit, in der Sie «fremde» Hilfe in Anspruch nehmen. Ob als Selbsthilfe oder im Rahmen eines Coachings, Sie werden mit Unterstützung der EP leichter und schneller vorankommen.

Kein Mensch kann von außen «machen», dass wir uns liebenswert fühlen. Die Liebe muss «in» uns entstehen. Biologisch sind wir so geschaffen, dass alles, was wirklich gut funktioniert, noch obendrein durch gute Gefühle belohnt wird. Dann wird «Gutes» zu einer inneren Triebfeder, ja fast zu einem Selbstläufer. Und in der Liebe werden wir wie eine Ente, die das Wasser entdeckt.

Die Energetische Psychologie ist so etwas wie Ihre eingebaute Servolenkung, die den Heilungsprozess von innen heraus steuert.

Seit 1987 habe ich als Ärztin, als ärztliche Psychotherapeutin und als Coach mit Menschen zu tun, die unglücklich sind und darunter leiden. Viele dieser Menschen haben Liebeskummer. Obwohl sie auf ihre ganz eigene Art hübsch, klug und erfolgreich sind, sind sie Single oder wissen ihre Beziehung nicht mehr zu verbessern oder wagen es nicht, sich

aus unglücklichen Beziehungen zu verabschieden. Sie sind frustriert, weil sie schon vieles vergeblich versucht haben.

Diese Un-Glücklichen halten Sätze für wahr wie:

- Es gibt niemanden, der mir gefällt.
- Ich gefalle niemandem.
- Wenn mir schon mal jemand gefällt, dann ist diese Person hundertprozentig nicht frei.
- Ich bin zu alt/zu dick/zu dünn/zu hässlich/zu kompliziert/zu grünkariert.
- Mit Kindern nimmt mich sowieso niemand.
- Es läuft doch immer wieder auf das Gleiche hinaus.
- Ich kann froh sein, wenn mich überhaupt jemand nimmt.

Und weil sie so denken, versuchen sie gar nicht erst, die Wohnung zu verlassen, Menschen anzusprechen, sich hübsch anzuziehen, oder sie stellen sich so ungeschickt an, dass sie sich bestätigt sehen. Sie verharren lieber in unglücklichen Beziehungen aus Angst vor dem Alleinsein, weil sie resignieren, «Besser wird es eh nicht», oder aus co-abhängigem Verantwortungsgefühl oder aus gut gemeinter aber nicht unbedingt hilfreicher Rücksicht auf die Kinder.

Wie viel vermeidbares Unglück. Wie viel verpasstes Liebesglück!!!

Im Verlauf einer professionellen Begleitung werden diese Menschen selbstbewusster, lebendiger, schöner und attraktiver, weil sie mehr bei sich sind und von innen heraus strahlen. Ihre (Liebes-) Beziehungen werden besser. Plötzlich gibt es Menschen, die ihnen zusagen. Plötzlich gibt es Menschen, auf die sie sich einlassen können. Plötzlich gibt es Menschen, die sich für sie interessieren. Und plötzlich ist der Partner/die Partnerin kooperativer.

Menschen z. B., die voller Neid überall glückliche Paare sahen und dachten, dieses Glück sei für sie unerreichbar, lernen zunächst, mit sich und ihrem Leben so gut es geht zufrieden zu sein. Sie entdecken, dass Männer Frauen gefunden haben, obwohl sie nicht wie Superman aussehen, und Frauen Männer gefunden haben, obwohl sie

nicht wie Superwoman aussehen. Und ermutigt machen sie sich auf den Weg.

Und andere Menschen, die immer und überall nur unglückliche, gelangweilte Paare sahen, entdecken, nachdem sie selbst glücklich liiert sind, wie viele andere glückliche Paare es in der Welt gibt. Paare, die Händchen haltend durch die Welt gehen. Paare, die sich angeregt unterhalten. Paare, die sich küssen. Paare, die kooperativ ihre Kinder erziehen. Paare, die zusammenbleiben, weil sie glücklich miteinander sind.

Dazu lesen manche Bücher. Andere machen Bonding-Workshops², Flirtkurse, Smalltalkkurse, Diät, Sport, suchen sich ein Hobby, beginnen ein Studium. Manche müssen Bürden der Vergangenheit überwinden. Manche müssen lernen, sich von unrealistischen Idealen und Perfektionssüchten abzugrenzen. Manche müssen lernen, dass es reicht, einfach sie selbst zu sein. Und zu gegebener Zeit begegnet ihnen dann die Liebe. Natürlich hat Liebe auch immer mit Glück zu tun. Aber ein bisschen nachhelfen lässt sich schon, indem Sie Stolpersteine aus dem Weg räumen und Ihre Energie sinnvoll einsetzen, um innere und äußere Hürden zu überwinden.

Es gibt Tage, da klappt alles wie von selbst. Man geht beschwingt durch die Welt, man schmunzelt vor sich hin, und alle (sogar der eigene Partner) scheinen zurückzulächeln. Und das, obwohl man weder besonders zurechtgemacht ist noch besonders geistreiche Dinge von sich gibt. Kann man den Zauber solcher Tage verstehen? Was kann man mit Hilfe der EP tun, um solche Tage öfter zu haben? Wie lässt sich «zufälliges» Selbstbewusstsein willentlich abrufen?

Wie kommen wir dem Liebesglück Stück für Stück näher? Wie lassen sich in der Liebe dienliche Gewohnheiten etablieren, um die Liebe frisch und lebendig zu halten? Es kann hilfreich sein, sich das Gewünschte intensiv vorzustellen. Das Nervensystem verliert quasi die Angst vor dem Neuen, wenn wir es ein paarmal vor dem inneren Auge durchgespielt haben. Was wir häufig tun (und sei es in der Phantasie), erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir es wiederholen (auch real). Ob das nun flüchten, schmollen, schimpfen, lächeln oder flirten ist.

Negative Bilder, Gedanken und Gefühle, die sich festgesetzt haben, lassen sich durch den Einsatz von EP auflösen, sodass frühere Misserfolge oder Verletzungen nicht mehr ausbremsen. Selbstannahme, Humor, Leichtigkeit, Vertrauen in die eigene Attraktivität, eine spielerische Herangehensweise, Engagement und Gelassenheit lassen sich durch viele Methoden stärken. Und noch effektiver gelingt dies mit Energetischer Psychologie, die wie ein positiver Verstärker wirkt.

Und selbstverständlich ist nicht alles mit ein «bisschen Klopfen» getan. Ich kenne jedoch kaum ein Werkzeug, das so wirkungsvoll ist. Ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert von den vielen Anwendungsmöglichkeiten und der sanften Tiefenwirkung.

In diesem Buch geht es nicht nur um Liebeskummer im engeren Sinne. Sämtlicher Kummer vor, während und nach der Liebe ist Thema.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich

- weniger lange ungeliebt, einsam, verletzt, verzweifelt, beschämt oder verloren fühlen,
- wie Sie eine Trennung besser verkraften,
- die Chancen, einen Partner zu finden, erhöhen und
- dann auch Ihr Glück genießen können.

Dieses Buch behauptet nicht, dass alles machbar wäre. Es behauptet nicht, dass es einen sicheren Weg zur Liebe gibt. Es gibt keine Garantien. Aber wir können die Chancen erhöhen, wenn wir uns nicht mehr in sinnlosen Kämpfen verlieren. Wir können lernen, Dinge nicht mehr persönlich zu nehmen, die außerpersönliche Gründe haben.

Zudem gibt es einen Teil des Kummers, der sich nicht auflösen lässt. Denn «seelische Gesundheit» bedeutet auch, bestimmte schmerzliche Gefühle aushalten zu können, ohne sie gleich abzustellen durch Einkaufen, Trinken, Rauchen, Schokolade oder andere Ablenkung. Manches braucht Zeit!

Oft wissen wir im Nachhinein, dass die Liebeskrise zu Wachs-

tum geführt hat und Geist und Seele gestärkt daraus hervorgegangen sind.

Ich stelle Ihnen hier unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten vor. Es ist nicht so wichtig, wo Sie anfangen, sondern dass Sie anfangen. Nicht jede dieser Möglichkeiten muss für Sie zum jetzigen Zeitpunkt die richtige sein. Fühlen Sie sich frei, das auszuschauen, was für Sie gut ist, und lassen Sie weg, was für Sie momentan keinen Sinn ergibt. Gestatten Sie sich kreative Abwandlungen.

Sie können direkt anfangen, an Ihren Themen zu arbeiten, oder zunächst Grundlegendes über typische Stolpersteine studieren. Es ist nicht zwingend, in einer bestimmten Reihenfolge zu lesen. Wiederholungen sind durchaus gewollt.

Beachten Sie, das selbst wenn Sie einen Aspekt vergessen oder ein Element auslassen, nichts zu befürchten ist, außer dass sich nichts tut. Und wieder: Wenn diese Selbsthilfe nicht sofort wirkt, kann die EP dennoch die richtige Technik für Sie sein. Sicherlich wäre dann für den Anfang eine externe Unterstützung hilfreich.

Einer Umfrage zufolge bedeutet «Glück» für die meisten Menschen «Gesundsein», «lieben können» und «geliebt werden».

Nun freue ich mich, wenn Sie sich dem Teil der Liebe, den wir buchstäblich in den eigenen Händen haben, mehr und mehr öffnen. Ein anderer Teil bleibt Glück, Gnade und Schicksal. Liebe wird uns auch unabhängig von unserer eigenen Anstrengung geschenkt. Und natürlich wird das Leben noch schöner, wenn wir das Geschenk dann auch annehmen. Wie gesagt, die Liebe ist ein weites Feld. Sie ist zwar eigentlich so etwas wie unser Geburtsrecht und eine Grundkonstante, gleichzeitig aber vielleicht die größte Aufgabe, mit der wir in unserem Dasein konfrontiert sind.

Gern zeige ich Ihnen, wie Sie die EP nutzen können, um auf Ihrem Weg zum Liebesglück besser voranzukommen. Begeben Sie sich nun auf eine Entdeckungsreise. Sie haben Ihr Liebesglück buchstäblich in den eigenen Händen. Neugierig? Fangen Sie an!

«Ich glaube, man kann sich in jedem Alter ändern, aber es ist viel besser, es jetzt zu tun.» (Rita Mae Brown)

Ich wünsche Ihnen Erfolg mit der Energetischen Psychologie und viele positive Veränderungen in Ihrem Liebesleben.

Ihre Astrid Vlamynck

Anmerkungen

- 1 Sämtliche Fallgeschichten sind «typisch», ohne dass dahinterstehende Menschen zu erkennen sind. Eventuelle Übereinstimmungen sind daher rein zufällig und unbeabsichtigt.
- 2 Eine emotions- und körperorientierte Form der Gruppenpsychotherapie, die Bindungsfähigkeit und Lebensfreude verbessert.

Die Liebe – ein Einblick

In bester Gesellschaft

«Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsse im Leben alles glattgehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen,
Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe
zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.»
(Antoine de Saint-Exupéry)

Die Liebe ist eine der größten Herausforderungen. Schon bei Paracelsus heißt es: Das Höchste aber ist die Liebe. Und in der Bibel: Glaube, Liebe, Hoffnung, aber die Liebe ist die größte unter den dreien.¹ Die Liebe ist eigentlich ganz einfach und zugleich höchst komplex und schwierig. Sie ist zutiefst mit unserer Persönlichkeit und der Kultur, in der wir leben, verwoben. Wenn Sie also Schwierigkeiten mit der Liebe haben, heißt das nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Es heißt nur, dass Sie ein Mensch sind.

Auch mit Hilfe der Energetischen Psychologie (EP) werden Liebesbeziehungen nicht nur leicht, aber doch immerhin leichter. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen, schnellen Mitteln innere Hindernisse überwinden können, die Ihnen bislang ein erfülltes Liebesleben versagt haben. Bewährtes aus meiner langjährigen Praxiserfahrung mit Menschen, die ich auf ihrem teils dornigen Weg zu mehr Liebesglück begleitet habe, will ich hier mit Ihnen teilen. Denn mit gezielter Nutzung eines guten Handwerkszeuges kommen Sie besser voran.

Wir alle haben das Potenzial, Liebe zu entwickeln. Wenn die Liebe auch nicht alles im Leben ist, so macht nur sie uns auf diese ganz besondere Art glücklich. Wir können nicht den richtigen Mann oder die

richtige Frau backen, wir können nicht bewirken, dass Männer oder Frauen ganz anders sind, als sie nun mal sind. Aber wir können einiges tun, damit wir der Liebe in unserem Leben eine echte Chance geben und denen, mit denen sie sich gut anfühlt.

Sichere Wege in den Liebes-Crash

Hier finden Sie einige «Liebesglück-Vermeidungsstrategien»:

Kontakte meiden

Sagen Sie konsequent zu allem nein. Wenn Sie angelächelt werden, gucken Sie in eine andere Richtung. Werden Sie dennoch angesprochen, wechseln Sie die Straßenseite mit ein paar Schimpfworten über so viel «Flegelei». Wenn Sie gefragt werden, ob Sie Hilfe benötigen, Blumen mögen, Sex vermissen. Egal, was es ist, lehnen Sie ab.

Falls es doch irgendwie zu einer Bindung kommen sollte (Sie wissen auch nicht, wie das passieren konnte), flüchten Sie sich in Arbeit, suchen Sie sich ein zeitintensives Hobby. Wenn Ihr Partner Ihre Nähe sucht, fühlen Sie sich reglementiert, kontrolliert, manipuliert, auf gar keinen Fall umsorgt, erwünscht, gewollt.

Eigentlich wäre alles bestens, würde man Sie doch nur in Ruhe lassen. Ihren Fernseher oder Ihr Notebook können Sie schließlich auch abstellen, wann Sie wollen. Die funktionieren auf Knopfdruck. Ab und an zieht es vielleicht in der Herzgegend, oder der Blutdruck ist zu hoch, eine Allergie stört, aber was von allein gekommen ist, wird schon auch wieder von allein gehen. Bloß nicht ernst nehmen, sonst könnte es noch ernst werden.

Einigeln

Verlassen Sie so gut wie nie Ihre Wohnung. Wenn Sie fremden Menschen begegnen, sprechen Sie mit niemandem. Und falls doch jemand Ihre Mauer durchbrechen sollte, gucken Sie auf gar keinen Fall genauer hin, mit wem Sie es zu tun haben. Sie müssen dankbar sein. Sie dürfen jetzt auf keinen Fall unhöflich sein, indem Sie alles durch eine

eigene Meinung vermässeln. Gehen Sie, wenn Sie weiblich sind, auch möglichst schnell zu Intimitäten über. Nur so können Sie sicher sein, Ihren klaren Blick zu trüben². Stellen Sie Ihre neue Errungenschaft auch keinem Ihrer Freunde vor. Wenn sich jemand kritisch äußern sollte, nehmen Sie dieses nicht ernst, denn es handelt sich ja nur um die Meinung eines notorischen Bedenkenträgers.

Wenn Sie heiraten, dann sehr eilig: zum falschen Zeitpunkt, aus den falschen Gründen und die (für Sie) falsche Person. Falls etwas in Ihnen skeptisch sein sollte, wischen Sie alle Einwände weg und – realisieren Sie Ihren Plan umso schneller.

Nichts verändern

Wenn Sie immer wieder an entwertende Menschen geraten (obwohl Sie diesmal ganz sicher waren, dass ER oder SIE anders ist), dann ändern Sie auf keinen Fall auch nur irgendetwas an Ihrem Vorgehen. Nur wenn Sie genau das tun, was Sie immer getan haben, können Sie sicher sein, das zu bekommen, was Sie immer bekommen haben.

Sprechen Sie möglichst wenig und schon gar nicht konstruktiv miteinander und übernehmen Sie sich am besten auch noch finanziell. Wenn Sie Kinder bekommen wollen, dann bekommen Sie sie, bevor Sie Gelegenheit hatten, Ihr Gegenüber auf sein Potenzial als Elternteil hin zu prüfen. Bleiben Sie in Erziehungsfragen unterschiedlicher Meinung und vermeiden Sie Einigungen. Verboten Ihr Partner etwas, erlauben Sie es umgehend. Umgekehrt natürlich ebenso. Streiten Sie sich über das Vorgehen lautstark und vor allem vor den Kindern, aber jeder andere muss schließlich auch informiert werden. Werfen Sie Ihrem Partner auch gern Dinge vor, die dieser nicht ändern kann (Temperament, Vorlieben, Abneigungen, frühere Versäumnisse und – besonders ergiebig – Eigenarten der Schwiegereltern).

Und noch ein paar Wege ins Liebesglück:

Achten Sie in einer Beziehung auf keinen Fall auf Gemeinsamkeiten. Achten Sie nur auf das, was Sie an Ihrem Partner stört, was irritierend anders ist. Grübeln Sie häufig darüber nach, warum Sie nicht zueinan-

derpassen, warum Sie sich trotzdem unter gar keinen Umständen trennen können. Teilen Sie diese Gedanken gelegentlich (gelegentlich ist wichtig, da «gelegentlich» besser erinnert wird als regelmäßig) lautstark mit. Auch sarkastische Anspielungen sind geeignet. Sehr wirkungsvoll ist zudem eine gewisse gönnerhafte Schärfe oder Witze, über die nur Sie selbst herzlich lachen können.

Verraten Sie Ihrem Partner auf keinen Fall, was Sie mögen und was Sie nicht mögen. Denken Sie sich allenfalls Ihren Teil. Das ist auch wichtig in Bezug auf die Sexualität. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Partner von allein drauf kommen muss. Er oder sie ist schließlich für Ihren Spaß verantwortlich. Geben Sie keinerlei Hinweise.

An Beziehungen mit früheren Partnern erinnern Sie sich oft und gern (aber natürlich bitte nur an die wunderbaren Momente). Darüber sprechen Sie in möglichst vielen Details mit Ihrem Partner. «Ehrlichkeit» und «Wahrheit» gelten schließlich als Tugenden.

Bei jedem attraktiven Menschen des anderen Geschlechts malen Sie sich aus, wie prima – alles – mit diesem Menschen wäre. Sprechen Sie darüber intensiv mit sich selbst und – mit Ihrem Lebenspartner.

Auch Affären können die Atmosphäre von Sprachlosigkeit, Frust und innerlichen Überlegenheitsgefühlen frisch erhalten. Sie erlauben, «zu Hause» alles so zu lassen, wie es ist. In der Außenbeziehung ist selbstverständlich all das zu finden, was Sie «zu Hause» vermissen, und das beweist ganz nebenbei, dass mit Ihnen alles in Ordnung ist und die Schwierigkeiten einzig und allein bei Ihrer zweiten Hälfte liegen.

Und wenn Sie mal denken: «Es gab Zeiten, da hatten wir doch wirklich viel Schönes zusammen!», beenden Sie solche Gedanken unverzüglich mit: «Das war einmal. Vorbei ist vorbei. Wahrscheinlich habe ich mir nur etwas vorgemacht.» Erinnern Sie sich lieber detailliert daran, wer Sie wie gewarnt hat.

Liegt alles nur am Partner, dann schenken Sie ihm oder ihr dieses Büchlein. Wahrscheinlich wird es irgendwo in einer Ecke verschwinden. Fragen Sie trotzdem oft nach, wann er/sie es zu lesen gedenkt.