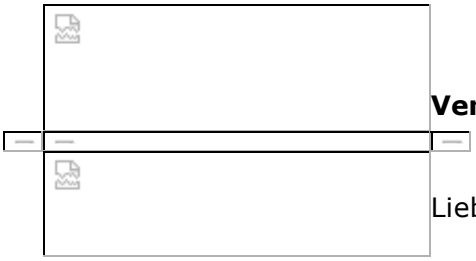
**Betreff:** Verkleidete Wünsche
**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
**Datum:** Mon, 9 Mar 2009 10:07:44 +0100 (CET)
**An:** mwimmer@promain-software.de



## Verkleidete Wünsche

Lieber Herr Wimmer,

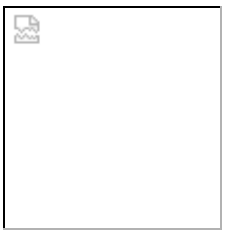
„Ich will, dass du zärtlicher zu mir bist." „ Ich wünsche mir, dass wir in einem größeren Haus leben." „Ich möchte, dass du mehr für deine Figur tust." Das Leben zu zweit besteht aus unzähligen, oft unausgesprochenen Wünschen. Die amerikanische Lebensberaterin Martha Beck hat bei ihren Klienten eine verblüffende Erfahrung gemacht: Es liegt selten an der mangelnden Energie der Beteiligten, wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Meist sind es einfach die falschen Wünsche. Wie kommt das, und was können Sie dagegen tun? Dieser E-Brief zeigt Ihnen, wie Sie hinter die Maskerade der verkleideten Wünsche schauen können.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

**Partnerschaft: Eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...**

## Für Ihr Glück zu zweit ...

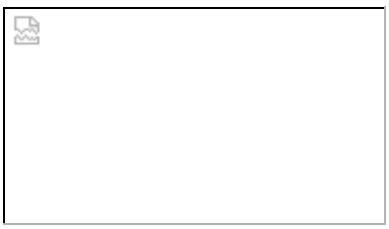


*Anzeige*

Auch Partnerschaften laufen Gefahr, im Spannungsfeld der alltäglichen Herausforderungen aufgerieben zu werden. ***Das kleine simplify Partnerschaftsbuch*** schützt Sie davor und hilft Ihnen, Ihre Liebe lebendig und Ihre Partnerschaft glücklich zu erhalten: **132 wertvolle Beziehungstipps und praktisch umsetzbare Ideen** - kompakt auf nur 77 Seiten - verbreiten (noch) mehr Harmonie und Freude in Ihrer Beziehung!

**Hier verleihen Sie Ihrer Partnerschaft Flügel ...**

## Warum es so schwierig ist, zu zweit zu sein



Das Wort, mit dem sich das Dilemma jeder Partnerschaft erklären lässt, lautet: Projektion. Ihre eigenen Probleme und Mängel sehen Sie nicht bei sich selbst, sondern – wie auf einem Fernsehschirm – in Ihrem Partner. Dahinter stecken weder böse Absicht noch Dummheit, dahinter steckt: Liebe. Als Sie den anderen kennengelernt und sich in ihn verliebt haben, da hatten Sie nur Augen für ihn (oder sie). War der andere glücklich, waren Sie es auch. Ging es dem anderen schlecht, fühlten auch Sie sich nicht gut. Projektion, sich mit den Augen des anderen zu sehen, das ist geradezu ein Kennzeichen der Liebe.

## *** Produkt des Monats ***: Einfach organisiert! KOMPAKT

*Anzeige*

Sind Sie auch den ganzen Tag damit beschäftigt, Ihre To-do-Listen abzuarbeiten? Und schaffen Sie nur mit viel Kraft und Energie Ihre Aufgaben? Dann machen Sie sich jetzt **Ihr größtes Zeit-Geschenk**, und vergessen Sie endlich Hektik, Stress, Papierberge, Termin- und Schreibtischchaos! - Nutzen Sie ab sofort **die besten Selbstorganisations- und Selbstmanagement-Geheimnisse** von *Einfach organisiert! KOMPAKT*, mit denen Sie ...

- leichter und effektiver arbeiten,
- besser planen
- und Ihren Kopf für Ihre wirklich wichtigen Entscheidungen frei bekommen.

**Ja, ich möchte endlich meine Zeit zurückgewinnen ...**

## Warum es wichtig ist, nicht nur zu zweit zu sein

Nach der Phase der Verliebtheit aber ist es wichtig, wieder einen gesunden Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zu bekommen – ohne egoistisch zu werden. Diese Balance ist nicht leicht. Denn aus Liebe (!) fühlen sich viele Frauen wie Männer gezwungen, sich durch ihren Partner einschränken zu lassen. Ihre Seele wagt es daher oft nicht, Wünsche in der Ich-Form zu formulieren, sondern sagt stattdessen „du". Statt: „Ich sollte mehr Zeit auf meine körperliche Fitness verwenden" heißt es dann: „Du solltest mehr Sport treiben."

Das kann zwar lieb gemeint sein, kommt aber häufig falsch an – als Vorwurf, sinnloses Genörgel oder depressives Gejammer.

## Wie Sie Ihre wahren Wünsche finden

Durchschauen Sie die Verkleidung Ihrer Wünsche gegenüber Ihrem Partner. Ziehen Sie ihnen den „Du"-Mantel aus. Finden Sie Ihren wahren Wunsch, der mit „Ich" beginnt.

**simplify-Trick:** Formulieren Sie Ihren Vorwurf oder Ihre Bitte so um, dass statt „du" nun „ich" dasteht. Das Ergebnis wird Sie zunächst verblüffen, aber es enthält immer einen wahren Kern. Wenn Sie den finden, sind Sie der Lösung ganz nah. Beispiele:

Eine Frau sagt zu ihrem Mann: „Nie bist du da. Ich hätte so gerne, dass du mehr zu Hause bist." *Umformulierung:* „Nie bin ich da." *Bedeutung:* „Nie bin ich da, wo du bist – da draußen im richtigen Leben." Der wahre Wunsch: „Ich möchte auch solche Freiheiten haben wie du. Ich will nicht immer nur hier zu Hause hocken." Die Lösung: Finden Sie eine Aufgabe für sich, mit der Sie neue Menschen und andere Orte kennenlernen. Das kann Ihre Rückkehr ins Berufsleben sein, eine Fortbildung, Mitgliedschaft in einem Verein oder ehrenamtliches Engagement für andere. *Mögliche Folge:* Wenn er keine Vorwürfe mehr zu hören bekommt, flieht er weniger auf Dienstreisen.

Ein Mann sagt zu seiner Frau: „Du bist so abweisend. Ich wünschte, du wärest zärtlicher und erotischer zu mir." *Umformulierung:* „Ich bin so abweisend." *Bedeutung:* „Ich tue mich schwer, die Initiative zu ergreifen." Der wahre Wunsch: „Ich möchte zärtlicher und erotischer sein." *Die Lösung:* Reden Sie über Ihre Sexualität mit einem Dritten, etwa einem Therapeuten. Dann wird klar, dass es stets an beiden liegt. *Mögliche Folge:* ein ungeahnter Erotik-Schub für Sie als Paar.

## Riester-Rente: Wann lassen Sie sich beraten?

*Anzeige*

Fragen kostet nichts - und beraten auch nicht. Informieren Sie sich, wie Sie ganz persönlich von der Riester-Rente profitieren können. Lassen Sie sich von unseren Experten zeigen, welche Zulagen und Steuervorteile möglich sind. Erfahren Sie, wie wenig Geld heute erforderlich ist, um im Alter finanzielle Sicherheit genießen zu können.

**Hier informieren und unverbindliche Beratung anfordern!**

## Verführen Sie auf höchstem Niveau!

*Anzeige*

## **Buchtipp** Martha Beck: Das Polaris-Prinzip

Entdecke wozu Du bestimmt bist - und tue es!.

Originaltitel: Finding Your Own North Star.

s/w. Abbildungen.

Übersetzt von Jochen Eggert

Verlagsgruppe Random House: W. Ludwig Buchverlag GmbH & Co, München

April 2002 - gebunden - 367 S.

22,00 EUR

**Bestellen Sie gleich hier....**

## Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

**Dann klicken Sie hier**

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

**Kontakt:**
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

**Weiterempfehlen**
simplify E-Brief weiterempfehlen

**Adresse ändern**
Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte hier.

**Anmelden**
Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?
Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief anzumelden

**Abbestellen**
Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
abbestellen

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

**Impressum**
Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG