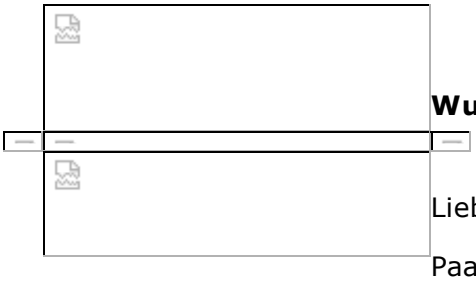
Betreff: Wundermedizin Zwiegespräch
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 22 Mar 2010 10:02:11 +0100 (CET)
An: mwimmer@promain-software.de



Wundermedizin Zwiegespräch

Lieber Herr Wimmer,

Paarsterben - auf diese einfache Formel bringt der Psychoanalytiker Michael L. Moeller die derzeitige Situation der Ehen und Partnerschaften. Ahnungslos und unvorbereitet gehen Menschen in eine Zweierbeziehung, das größte Wagnis ihres Lebens. Sie nehmen sich zu wenig Zeit füreinander, geben sich dafür gegenseitig die Schuld, werden passiv und verlieren bald auch die erotische Lust aneinander. „Beziehungslos in der Beziehung" nennt Moeller den beklagenswerten Zustand, der übrigens weltweit stattfindet, nicht bloß in den Industrienationen.

Die Lösung: „wesentlich" miteinander sprechen. Nicht über die Arbeit, über die Kinder oder übers Essen, sondern über sich selbst. Am Anfang einer Beziehung tut das jedes Paar von alleine. Man ist neugierig aufeinander, will alles vom anderen wissen. Aus der wachsenden Vertrautheit erwächst die erotische Anziehung. Dann aber denken beide, dass sie vom anderen nichts Neues mehr erfahren können, weil sie sich schon so viel erzählt haben und sowieso alles über den anderen wissen. Beziehungsprobleme beruhen meist auf diesem Irrtum.

Als Gegenmittel hat Moeller das „Zwiegespräch" entwickelt, bei seinen Patienten seit über 2 Jahrzehnten zigtausendfach bewährt. Es ist eine Unterhaltung nach einfachen, aber festen Regeln. Beide Partner verpflichten sich gegenseitig, diese Regeln einzuhalten.

Jedes Paar, so Moeller, lebt in einer doppelten Wirklichkeit - in der eigenen und in der des Partners. Wenn jeder die Wirklichkeit des anderen kennen lernt, wird die Partnerschaft bereichert. Wenn jeder aber den anderen davon überzeugen möchte, die eigene Wirklichkeit sei die bessere, geht die Beziehung innerlich zu Ende. Daher lautet die wichtigste Voraussetzung des Zwiegesprächs: vollständige Gleichberechtigung der beiden Wirklichkeiten.
In Zwiegesprächen lernen beide Partner große Wahrheiten....

Daher - viel Erfolg bei Ihren Zwiegesprächen!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

Erfahren Sie hier, welche Worte enorme Kraft besitzen, wie Sie in den wichtigsten Situationen richtig reagieren und immer die richtigen Worte finden ...

Endlich wieder Schmetterlinge im Bauch!

Anzeige

Entkommen Sie den Alltagsroutinen, und verschaffen Sie Ihrem Partner und sich wieder lauter „frischverliebte Momente". ***Das kleine simplify***

Partnerschaftsbuch unterstützt Sie dabei und hilft Ihnen, Ihre Liebe lebendig und Ihre Partnerschaft glücklich zu halten.

132 wertvolle Beziehungstipps und praktisch umsetzbare Ideen - kompakt auf nur 77 Seiten!

Ja, ich möchte wieder Schmetterlinge im Bauch spüren und dem Alltagstrott entfliehen ...

Die Regeln

Feste Zeit
Vereinbaren Sie pro Woche einen Termin und einen Ersatztermin (falls beim 1. etwas dazwischenkommt), an dem Sie ungestört „allein zu zweit" 90 Minuten lang miteinander sprechen können.

Fester Ablauf
Setzen Sie sich gegenüber, denn das Wesentliche wird optisch übermittelt, nicht über die Sprache. Schalten Sie Störungen aus (Telefon, Computer, Hintergrundmusik, Fernsehen). Kürzen Sie das Gespräch nicht ab und verlängern Sie es nicht.

Fester Wechsel
Für Zwiegespräche benötigen Sie eine Uhr. 15 Minuten spricht der eine, dann 15 Minuten der andere. Wer zuhört, stellt keine Fragen, nicht einmal Verständnisfragen.

Festes Thema
Jeder erzählt, was ihn derzeit am meisten bewegt. „Ein Selbstporträt malen" nennt Moeller das. Jeder bleibt bei sich selbst als Thema. Wenn er über den anderen spricht (was natürlich erlaubt ist), dann nicht wertend, sondern er schildert seine eigenen Empfindungen im Blick auf den Partner. Das ist der Unterschied zu Streitgesprächen in der „Beziehungskiste", in denen jeder dem anderen weismachen will, wie er wirklich sei.

"Ich bin nicht Du!"

Sie lernen, dass Sie sich gegenseitig viel weniger kennen, als Sie ahnen. In einer länger dauernden Beziehung behauptet ständig ein Partner etwas über den anderen. Moeller nennt das „den anderen kolonialisieren" oder „Paar-Rassismus": Jeder ist heimlich überzeugt, irgendwie doch der Bessere von beiden zu sein. Ein ehrliches Zwiegespräch macht damit Schluss.

Sie sind, was Sie denken!

Anzeige

Das Einzige, was Sie wirklich brauchen, um beispielsweise ...

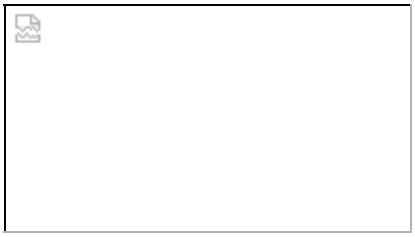
- lähmende Zukunfts-Sorgen und Ängste zu vertreiben
- wieder Freude an Ihrem Job oder Ihrer Tätigkeit zu finden
- Hemmungen zu beseitigen und gute Kontakte zu knüpfen

... ist der richtige Umgang mit Ihren Gedanken!

Betreiben Sie JETZT Ihr persönliches "Gedanken-Coaching" und schaffen Sie sich

Ihr Fundament für innere Zufriedenheit ...

"Wir sind 2 Gesichter einer Beziehung"



Sie lernen, sich nicht als 2 unabhängige Individuen aufzufassen, sondern als ein Paar, dessen Unterbewusstes schon längst zusammenspielt. Die unangenehmsten Eigenschaften Ihres Partners, seine Geheimnisse vor Ihnen - all das gehört zu Ihnen beiden. Sie können es nicht auf den anderen abschieben. Diese Einsicht revolutioniert den Paaralltag. Denn es gibt keinen Boden mehr für Vorwürfe und Selbstvorwürfe, weil beide am Verhalten eines jeden beteiligt sind.

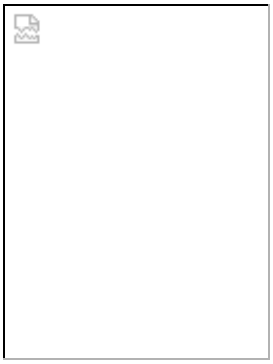
"Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen"

Sie lernen, dass Sie bestenfalls sich selbst, nicht aber den anderen ändern können, auch wenn Sie es ununterbrochen versuchen. Und Sie lernen, dass Sie beim Miteinanderreden nicht nur eine Beziehung zum anderen, sondern auch zu sich selbst aufnehmen.

"Wir erzählen uns Bilder"

Sie lernen, anstelle von „Ich finde dich toll" konkrete Szenen zu benutzen: „Heute früh sah ich dich, wie du auf dem Rad mit leicht wehendem Rock um die Ecke kamst und das Sonnenlicht in deine Haare geleuchtet hat. Da fand ich dich ganz wundervoll du selbst."

Mit diesen Bildern sagen Sie mehr als mit tausenden Worten!



Anzeige

Das spricht für sich: Die **Top 10-Aha!Plakate** gibt es jetzt in einer limitierten Sonderedition zum **Aha!Sonderpreis** (Sie sparen 100 Euro)!

Nutzen Sie die Kraft dieser Poster, um sich und andere zu motivieren und zu begeistern!

Hier erfahren Sie mehr ...

"Für meine Gefühle bin ich selbst verantwortlich"

Sie lernen, Ihre Gefühle als Handlungen Ihres Unbewussten zu verstehen - und nicht zu meinen, Gefühle kämen schicksalhaft über Sie oder würden von außen gemacht. Sie lernen, Ihre Gefühle klarer auszudrücken und souveräner mit ihnen umzugehen, z. B. indem Sie sich nicht von jedem Gefühlsimpuls bestimmen lassen.

Vorsorgelücke jetzt schließen!

Anzeige

Der Tod des Partners oder eines nahestehenden Menschen ist immer ein menschliches Drama. Sorgen Sie dafür, dass nicht noch ein finanzielles hinzukommt. Mit einer Risikolebensversicherung der Hannoversche Leben – einem der Top-Anbieter lt. Stiftung Warentest. Sichern Sie sich jetzt ab!

Hier Risikoschutz sichern-zu Top-Konditionen!

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

Newsletter drucken:
Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.

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