



Die 7 Prinzipien einer lebendigen Beziehung

„Vitale Beziehungen sind kein Privileg,
sondern deine eigentliche Bestimmung.“

Wie wir unsere Beziehung(en) verwandeln können

Es gibt viele Ratgeber über Beziehungen und auch wir können das Rad nicht neu erfinden. Aber wir teilen unsere ganz persönlichen Erfahrungen gerne mit dir und vielleicht spricht dich irgendein Satz an.

Ja, genau dich.

Und vielleicht bewirkt genau dieser Satz, dass du eine Entscheidung triffst, die dein Leben so verändert, dass du leichter, freudvoller und glücklicher bist.

Wir wünschen es dir von Herzen 



Am Anfang einer Beziehung interessiert man sich für den anderen, man hört ihm/ihr aufmerksam zu. Nach einer gewissen Zeit lässt das Engagement nach. Woran liegt das? Kann man diesen Prozess vermeiden?

Wie schaffen wir es, fasziniert und faszinierend zu bleiben?

Wie können wir die Verbindung auf eine innige und leichte Weise aufrechterhalten oder sogar noch intensiver leben?

3



Frauen meinen oft, die Männer müssten doch spüren, was sie brauchen. Tun sie nicht!

Männer meinen oft, die Frauen müssten doch verstehen, dass sie einfach ihre Ruhe haben wollen. Tun sie nicht!

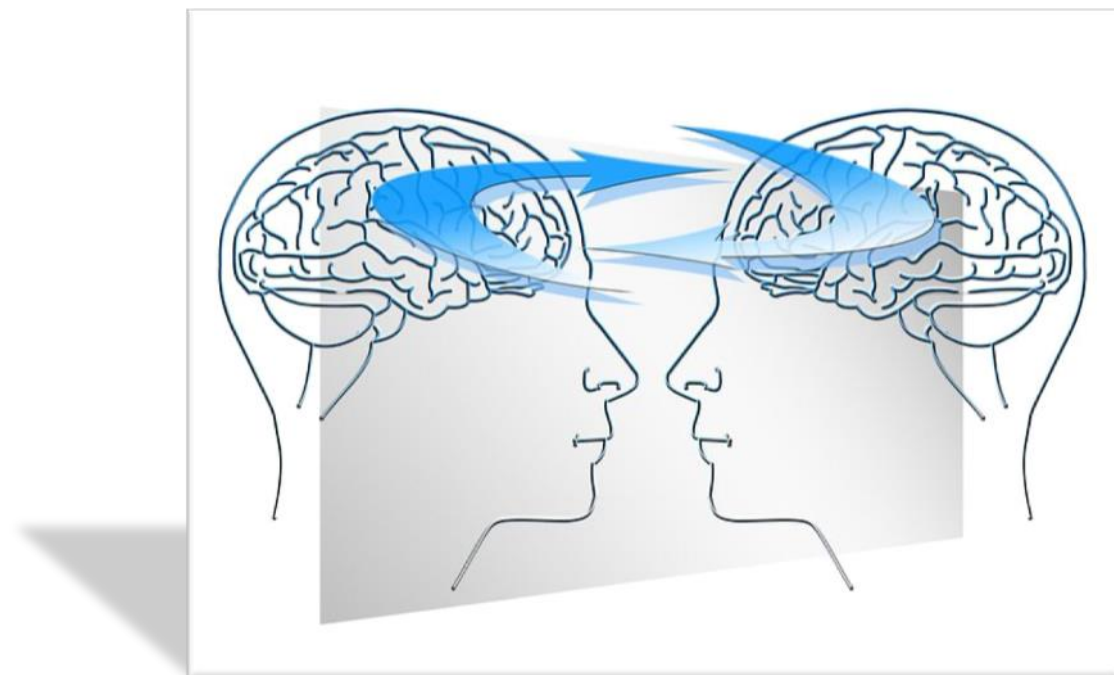
Wir selbst haben viele schmerzhaft Erfahrungen machen dürfen: Sabine ist zwei mal geschieden und die Ehe von Thomas hat auch „nur“ 14 Jahre gehalten.

Nach all diesen Versuchen und weiteren misslungenen Partnerschaften haben wir so einiges gelernt. Doch das Wichtigste ist:

4

KLARE KOMMUNIKATION

ist DIE Grundlage für jede harmonische und lebendige Beziehung.



Anmerkung:

Wir beschreiben in diesem Text die klassische Paarbeziehung, um es nicht noch komplizierter zu machen als es eh schon scheint. Aber wir können (fast) alles auch in den Beziehungen zu unseren Kindern, Eltern, Geschwistern, Kollegen, Freunden, etc. anwenden.

Inhalt

Prinzip 1: Die eigenen Bedürfnisse erkennen

Prinzip 2: Diese Bedürfnisse kommunizieren

Prinzip 3: Zuhören

Prinzip 4: Termine bei denen ihr einfach mal Dampf ablasst

Prinzip 5: Gemeinsame Ziele schaffen

Prinzip 6: Freiraum schaffen

Prinzip 7: Feiern!!!

Prinzip 1: Die eigenen Bedürfnisse erkennen

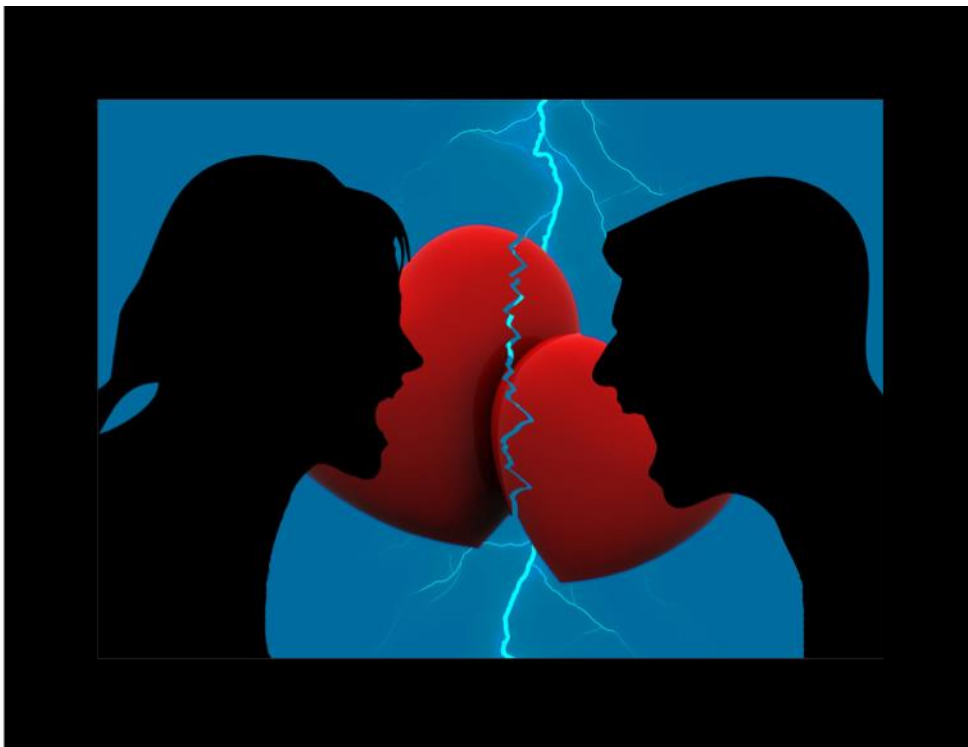
Weißt du, was du wirklich willst?
Kennst du deine Bedürfnisse?

Wir ticken alle unterschiedlich.

Ist dein Mann dauernd weg und du willst doch nur ein bisschen mehr Nähe?

Will deine Frau dauernd reden und du möchtest doch eigentlich gerade nur den Krimi anschauen?

Fast jeder Streit beginnt damit, dass einer der beiden Kritik äußert (durch Vorwürfe, Jammern, Schuldzuweisungen).



Um in der Tiefe zu verstehen, warum der/die andere gerade tut was er/sie tut, muss man Folgendes verstehen:

Wir alle haben Bedürfnisse. Wir können sie nicht wegdenken, nicht wegdiskutieren und nicht wegvisualisieren. Sie sind u.a. dazu da, die Spezies Mensch zu erhalten. Uns am Leben zu erhalten.

Die folgenden drei Grundbedürfnisse haben wir alle (allerdings in unterschiedlicher Gewichtung):

- Sicherheit (Beständigkeit, Geborgenheit, Gefahrlosigkeit)
- Stimulanz (Abenteuer, Abwechslung)
- Dominanz (Selbstwirksamkeit, Führung)

Wir müssen verstehen, dass jeder z.B. unter „Sicherheit“ etwas anderes versteht. Für dich bedeutet Sicherheit vielleicht, wenn der Partner neben dir auf der Couch sitzt. Für jemand anderen ist es ein dickes Bankkonto, für den nächsten ist es Disziplin und für den vierten vielleicht Ordnung. Oder die Mischung aus allem.

Genauso unterschiedlich und individuell ist es natürlich auch bei den anderen Bedürfnissen.

Egal was es ist: Diese Bedürfnisse MÜSSEN irgendwann irgendwie erfüllt werden.

Die drei oben genannten Grundbedürfnisse haben alle Lebewesen. Der Mensch hat aber zusätzlich noch weitere, die auch irgendwann erfüllt werden MÜSSEN:

- Verbindung (Liebe, Beziehung)
- Wachstum (Entwicklung, Entfaltung, Aufschwung)
- Geben (Dienen, Begleitung, Nutzen bringen, hilfreich sein)

Doch was können wir nun TUN, um unseren Bedürfnissen gerecht zu werden und „trotzdem“ eine erfüllte und lebendige Beziehung zu führen?

8

LIEBE WILL REDEN



Prinzip 2. Diese Bedürfnisse kommunizieren

Dein Mann schreit dich an und du weinst?

Deine Frau meckert an dir herum und du machst dicht?

Wir missverstehen uns. Wir streiten und schmollen. Drama. Rückzug.

9



Jeder von uns lebt auf seiner eigenen Wahrnehmungsinsel. Und diese ist einzigartig.

Wenn wir realisieren, dass wir nur zeitweise einen anderen Menschen auf seiner Insel besuchen können (und er uns), dann können wir uns immer bewusster darauf einstellen.

Wenn wir unser eigenes Bedürfnis erst mal erkannt haben, machen wir uns innerlich zuerst klar, was wir mitteilen wollen. Denn wir wollen kein Blabla reden, sondern kommunizieren, was gerade IST.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das am leichtesten geht, wenn wir uns gegenüber setzen und echten Augenkontakt herstellen, bevor wir anfangen zu sprechen.



⚠Wichtig⚠

1. Beide Partner nehmen sich bewusst Zeit.
2. Ihr schaut euch in die Augen während einer spricht.
3. Ihr vereinbart eine definierte Sprechzeit, z.B. jeder 10 Minuten (und kontrolliert sie mit der Stoppuhr, mit dem Timer).
4. Innerhalb dieser Zeit spricht nur einer. Der andere unterbricht und kommentiert nicht.
5. Danach spricht der zweite. Auch er wird nicht unterbrochen. (Wie bei Sprachnachrichten auf dem Handy: man kann nicht dazwischen quatschen und hört sich erst mal alles an, bevor man reagiert). Wichtig: Wenn der Zweite spricht, geht er NICHT auf die Worte des Ersten ein. Er bleibt bei sich.
6. Nachdem ihr beide euer Anliegen dargelegt habt, geht ihr erst einmal auseinander. Macht einen neuen Termin aus, auf dem ihr alles besprechen könnt, was noch offen ist.

Mache bei diesem Gespräch keine Vorwürfe, sondern sprich
über deine Empfindungen und Wünsche.



Prinzip 3: Zuhören

Mache deinem Partner das große Geschenk des Zuhörens.

Wir erfahren es immer wieder in unseren eigenen Beziehungen, im Zusammensein mit unseren Familien, mit unseren Klienten – wenn wir dem anderen die Chance geben zu sagen, was ihm auf der Seele liegt, wenn wir mit offenen Ohren und offenem Herzen DA sind, ist so vieles möglich.

12

Wenn du dich vielleicht erst einmal „angegriffen“ fühlst - fühle es, aber gehe nicht in die Rechtfertigung. Hör erst zu und mach dir klar, dass der andere auf SEINER Wahrnehmungsinsel ist. Dass er es auf eine unterschiedliche, auf eine andere Weise als du sieht, dass er anders empfindet.

Und stelle dir bei jeder Unterhaltung die wichtige Frage:

Willst du RECHT haben oder glücklich sein?



Prinzip 4: Termine bei denen ihr einfach mal Dampf ablasst

Wir kennen keine Beziehung, in der immer alles rund läuft, harmonisch ist und es nie einen Grund zu Kritik oder zum „Motzen“ gibt ;-)

Fest vereinbarte Abkotztermine helfen uns dabei, einfach mal alles rauszulassen.

13



Auch für diese Termine nehmen wir uns einen Zeitrahmen von ein paar Minuten. Da wird gelästert, geschimpft, verurteilt, bewertet. Was das Zeug hält. Über unsere Partner, den Nachbarn, den Verkäufer, die Familie, die Politik.

Wir üben fleißig, den Rest des Tages nicht ins Schimpfen oder Jammern zu fallen und haben vereinbart, uns gegenseitig darauf hinzuweisen, wenn einer abrutscht ;-)

Prinzip 5: Gemeinsame Ziele schaffen

Vielleicht kennst du das:

Ihr lernt euch kennen, ihr findet euch sexy, verbringt die Freizeit zusammen, seid total verliebt, zieht vielleicht sogar zusammen. Nach ein paar Monaten beruhigen sich die Hormone und die rosarote Brille wird wieder durchsichtig.

14

Hmmm... und jetzt?

Da fehlt irgendwas, es kommt Ödnie auf, vielleicht Langeweile, ihr streitet wegen irgendwelcher Lappalien.

Jetzt stellt sich die Frage: Was verbindet euch (noch)?

Möglicherweise habt ihr versäumt, in der Hoch-Zeit eurer Beziehung Gemeinsamkeiten zu finden, die euch über diese Durststrecken hinweghelfen. Denn diese Gemeinsamkeiten brauchen wir alle dringend. Keine Beziehung ist dauerhaft von strahlendem Glück gesegnet, einfach so.

Habt ihr eine gemeinsame Leidenschaft, ein Hobby, für das ihr beide brennt?

Habt ihr ein gemeinsames Business, für das ihr gemeinsame Ziele, eine Vision aufstellt?

Habt ihr gemeinsame Kinder, für die es sich lohnt, auch mal eine Zeit durchzustehen, in der nicht alles eitel Sonnenschein ist?

Und wir plädieren hier nicht dafür, auf Biegen und Brechen zusammenbleiben zu müssen, wenn es nicht mehr passt. Wir wollen dich nur dafür sensibilisieren, dass es wichtig ist, rechtzeitig etwas Gemeinsames zu finden, das alle Beteiligten berührt und begeistert.

Wenn Ödnis und Langeweile kommen, wenn Streit und Meinungsverschiedenheiten entstehen: In diesem Moment müsst ihr euch in die Augen schauen können und ganz genau wissen, warum ihr bereit seid, trotzdem weiterzugehen, warum es sich lohnt, all dies auszuhalten.

15



Prinzip 6: Freiraum schaffen



Auszeiten

Gemeinsamkeiten sind wichtig und eine stabile Grundlage, genauso wichtig sind aber auch AUSZEITEN. Nicht nur ab und zu mal eine, sondern mehrere und regelmäßig.

Tu dir gut.

Lass deinem Partner, deiner Partnerin, den Freiraum, sich gut zu tun.

Gönnt euch gegenseitige Auszeiten, in denen jeder für sich allein ist, in denen ihr nicht das Gefühl habt, ihr müsst euch um den anderen kümmern.

Wenn du eine Frau bist:

Nutze die weibliche Energie, Power und Leichtigkeit deiner Schwestern, deiner Freundinnen. Lache mit ihnen, weine mit ihnen. Albert herum, macht Blödsinn, geht shoppen, wandern, was auch immer.

Frauen können sich gegenseitig so wundervoll unterstützen und sich Momente schenken, in denen sie sich völlig frei fühlen.

17



Oder gehe in die Sauna, gönne dir eine Massage, besuche ein Konzert. All dies, wozu ER vielleicht keine Lust hat oder wobei er dich nur stören würde.

Wenn du ein Mann bist:

Nutze die männliche Energie, Power, Kraft deiner Brüder, deiner Freunde. Macht Sport, geht einen trinken, setzt euch zusammen und verbessert die Welt, macht all das, was man nicht mit Frauen machen kann/will.

18

Männer können sich gegenseitig so wundervoll inspirierende und kraftspendende Momente schenken, in denen sie sich völlig frei fühlen, so zu sein wie sie sind.



Wenn wir Frauen unserer Intuition vertrauen und diese dann mit Hilfe unseres Verstandes wirklich nach außen bringen...

Wenn wir Männer unserem Verstand auch ein liebendes Herz an die Seite stellen...

... dann fließt die Energie in uns selbst, zwischen uns und unseren Liebsten, zwischen uns und allen Wesen.

Meditation



19

Ein weiteres, für uns inzwischen nicht mehr wegzudenkendes Werkzeug, um wirklich Zugang zu uns selbst zu finden, ist **MEDITATION**.

Du musst dabei nicht unbedingt im Lotussitz auf einem speziellen Meditationskissen in einem besonderen Raum sitzen.

Du kannst im Grunde überall meditieren.

Falls du es aber noch nie gemacht hast, empfehlen wir, dir 15 -20 Minuten Zeit zu nehmen, dir einen ruhigen Ort zu suchen, an dem du ungestört bist.

Setz dich bequem, aber mit aufgerichteter Wirbelsäule hin.

Schließ die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lausche einer geführten Meditation oder genieße die Stille.

Wenn Gedanken kommen, lass sie kommen, lass sie gehen. Setz dich nicht unter den Druck, dass „man“ während einer Meditation nicht denken darf 😊



Prinzip 7: Feiern!!!

Ein super wichtiges und äußerst effektives Werkzeug für erfolgreiche Kommunikation ist das FEIERN 😊

Egal ob in einer Liebesbeziehung, in der Familie, im Team, mit deinen Freunden: wenn wir regelmäßig feiern, tanzen, lachen, zusammen sind ohne Probleme zu wälzen, verbindet uns das auf eine leichte und freudvolle Weise.

Dieses Gefühl der Freude verbindet uns mit uns selbst und mit den Menschen, mit denen wir die Freude teilen.

Wie feierst DU am liebsten?
Mit wem feierst DU am liebsten?

21



DANKE an DICH!

Du hast bis hierher gelesen.

Du hast dich eingelassen.

Du hast unseren Worten deine Aufmerksamkeit geschenkt.

Wenn du noch Fragen, Kritik oder Lob (😊) hast: wir freuen uns über direkten Kontakt mit dir.

Schreib uns: info@freiraum-beziehung.de

Wenn du dich in unserer Facebook-Gruppe mit Gleichgesinnten austauschen willst, laden wir dich gerne dazu ein: [Freiraum Beziehung](#)

Alles Liebe für dich und deine Beziehung(en)

Von Herzen - Sabine und Thomas

Ein großes DANKE auch an alle, die uns bis hierher begleitet und inspiriert haben:

Unsere Klienten, unsere Kinder, Geschwister, Eltern, Freunde und Lehrer,
v.a. Veit Lindau, Joe Dispenza und Arjuna Ardagh