



10 Beziehungstipps für mehr BALANCE in Ihrer Beziehung

1. Entscheiden Sie sich für Ihren Partner/Ihre Partnerin

Sie meinen, das haben Sie schon getan? Wirklich und mit allen Konsequenzen? Machen Sie sich klar, dass ein JA zu einem Menschen, NEIN zu vielen anderen bedeutet. Viele „Möglichkeiten“ schließen Sie mit Ihrer Entscheidung aus. Ihr JA zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin hat also einen hohen Preis. Machen Sie sich diesen Preis bewusst. Er gibt Ihrer Entscheidung Gewicht, Kraft und Wert.

2. Entscheiden Sie sich für einen Partner/eine Partnerin mit ähnlichen Werten

Offene Beziehung oder Loyalität und Treue? Vertrauen und Wertschätzung oder Herausforderung und „Spielchen“? Gemeinsame Kinder, Familie oder Freiheit, Reisen, Ungebundenheit? Erotik und Sexualität oder Freundschaft und Harmonie ... was ist Ihnen wichtig? Vielleicht auch alles zusammen. Wichtig ist, dass Sie wissen, wer Sie sind und was Sie wollen. Dann suchen Sie nach einem Partner/einer Partnerin, der/die ähnliche Werte hat. Bei manchen wichtigen Lebenseinstellungen gibt es nämlich keine auf Dauer lebbaren Kompromisse.

3. Entscheiden Sie sich für Vertrauen

Vertrauen beginnt bei Selbstvertrauen. Lernen Sie sich selbst kennen und entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit weiter. Kommen Sie sich selbst näher, indem Sie Ihre Gefühle und Gedanken erforschen. Behandeln Sie sich liebevoll und halten Sie Versprechen, die Sie sich selbst geben ein. Stehen Sie für das, was Sie sagen und sagen Sie nur das, wofür Sie auch einstehen können. Werden Sie zu einer integren Persönlichkeit, so dass Menschen Ihnen vertrauen können. Das ist ein guter Anfang, um auch anderen Vertrauen entgegen bringen zu können.

4. Entscheiden Sie sich für ein erfülltes Sexualleben

Paare mit Problemen und Schwierigkeiten, die trotzdem regelmäßig Sex miteinander haben, geht es besser als Paaren, die ihre Sexualität nicht mehr leben. Erfüllende Sexualität ist ein Bindemittel für die Beziehung und wird meist als solches unterschätzt. Damit Sie auch in schwierigeren Beziehungszeiten Sexualität leben können, dürfen Sie diese niemals als Waffe oder Machtmittel missbrauchen. Nützen Sie die natürliche Anziehungskraft zwischen Mann und Frau, um sich wieder anzunähern, wenn Distanz entstanden ist. Genießen Sie Erotik, Zärtlichkeit und Entspannung.



5. Entscheiden Sie sich für gemeinsame Entwicklung

Wenn Sie Tag für Tag dieselbe Arbeit verrichten müssen oder Tag für Tag dasselbe Gericht essen sollten ... es würde Ihnen langweilig werden. Entscheiden Sie sich in der Beziehung dafür, sich miteinander weiter zu entwickeln. Neues in sich und am anderen zu entdecken. Gemeinsam spannende neue Erfahrungen zu machen. Verbringen Sie Zeit mit Paaren, die ebenfalls an der Entwicklung in ihrer Beziehung arbeiten, besuchen Sie entsprechende Seminare oder tauschen Sie sich in der Freundesrunde darüber aus. Eignen Sie sich Kommunikationstechniken an, besuchen Sie gemeinsam einen interessanten Vortrag und ... diskutieren Sie darüber.

6. Entscheiden Sie sich, Mann und Frau zu sein

Genießen Sie Ihre männliche oder weibliche Rolle in der Beziehung. Anziehung entsteht ausschließlich zwischen zwei unterschiedlich geladenen Polen. Wenn Sie eine Frau sind (oder den „weiblichen Part“ in einer Beziehung leben), nehmen Sie Gelegenheiten wahr, sich fallen zu lassen, gehen Sie auf in dem schmelzenden Gefühl der Hingabe. Wenn Sie ein Mann sind (oder den „männlichen Part“ in einer Beziehung leben), erobern Sie Ihre Partnerin immer wieder neu. Bieten Sie ihr den Rahmen, in dem sie sich vertrauensvoll fallen lassen kann ... und genießen Sie es.

7. Entscheiden Sie sich für Treue

Wenn Sie sich für eine Partnerin, einen Partner entscheiden, prüfen Sie den/die andere/n ausführlich. Lassen Sie sich mit der Entscheidung Zeit, bis Sie sich sicher sind, dass Sie den/die Beste gefunden haben. Wenn Sie sich sicher sind und das Zusammensein Sie glücklich macht, warum sollten Sie mit dem/der Zweitbesten Sex haben?

8. Entscheiden Sie sich für Respekt und Wertschätzung

Es gibt Moment in jeder Beziehung, in denen Gefühle, die meistens in der Kindheit grundgelegt sind, vom Partner angestoßen werden. Wenn diese Gefühle sehr schmerzlich sind, neigen wir dazu, den/die Auslöser/In mit allen zur Verfügung stehenden Waffen verletzen zu wollen. Worte sind mächtig, Gesagtes kann man nicht mehr zurücknehmen. Machen Sie sich bewusst, dass der Partner nur der Auslöser dieser Gefühle, nicht die Ursache ist. Suchen Sie nach der Ursache und lösen Sie diese auf. Die BALANCE Kinesiologie bietet dazu ein effizientes, leicht für Jeden erlernbares Werkzeug.



9. Entscheiden Sie sich für Gefühle

Schon in unserer Kindheit lernen wir, dass schmerzliche Gefühle durch das Anhalten des Atems, verdrängt werden können. Viele Menschen haben diese Haltung als Lebensstrategie. Nur nichts spüren, nur keine Gefühle zulassen. Der Versuch, alle Probleme mit dem Kopf zu lösen, führt zu einem Verkennen der wahren Ursachen und zu Distanz in Beziehungen. Wer schmerzliche und unerwünschte Gefühle verdrängt wird in seinem gesamten Gefühlserleben dumpf. Lernen Sie mehr und mehr auf die eigenen Gefühle zu achten, diese zu erkennen und zu leben. Beginnen Sie wieder zu atmen.

10. Entscheiden Sie sich für die Liebe

Liebe ist kein Zufall, sondern eine Kunst. So wie man das Geige spielen täglich üben muss, um ein Meister darin zu werden, so muss auch die Liebe täglich geübt werden. Beobachten Sie Ihre Gedanken. Wie oft am Tag sind diese anderen gegenüber abwertend oder abweisend? Alles, was Sie zu Ihrem Partner sagen, jede Geste aber auch jeder Gedanke und jedes Gefühl kommen an. Bemühen Sie sich mehrmals am Tag, ganz bewusst in Ihr Herz zu atmen und dieses zu spüren. Gehen Sie mit offenen Herzen auf Ihren Partner zu. Sie gestalten gemeinsam Ihr Kunstwerk der Liebe.