

Chuck Spezzano

Beziehungs- Notfall-Set

Die Gesetzmäßigkeiten
unserer Beziehungen verstehen

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



GOLDMANN
ARKANA

dein Denken als über das seine. Wenn du sein Verhalten persönlich nimmst, leidest du nur umso mehr und überhörst den Hilferuf, der sich dahinter verbirgt. Lauschst du ihm, kannst du dich darauf konzentrieren, ihm zur Seite zu stehen. Das wird das Problem verwandeln und gleichzeitig den alten Schmerz beseitigen, der in dir wachgerufen wurde.

Dies sind nur einige erste, dennoch wichtige Prinzipien, die aufzeigen, wie man eine »erfolgreiche« Beziehung führen kann. In den kommenden Kapiteln werde ich an den passenden Stellen noch viele weitere darstellen.

Schlüsselerkenntnisse

- Beziehungen durchlaufen sechs Hauptstadien:
Verliebtheit,
Machtkampf,
tote Zone,
Partnerschaft,
Vision und
Meisterschaft.
- Jedes Stadium besteht aus vielen hundert Einzelschritten.
- Auf jeden Durchbruch folgen neue »Flitterwochen«.
- Deine Partnerschaft befindet sich auf einer Umlaufbahn. Hab Geduld und warte, bis ihr einander wieder näherkommt.
- Wenn du die in diesem Kapitel vorgestellten acht Schlüsselprinzipien anwendest, kannst du dazu beitragen, dass sich deine Beziehung schneller und müheloser weiterentwickelt.

2

Bitte um ein Wunder

In diesem kurzen Kapitel wird eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode beschrieben, mit der man leicht Veränderungen in einer Beziehung erzielen und den Weg für ein Wunder freimachen kann.

Wünsch dir von ganzem Herzen ein Wunder

Dieses Prinzip ist ziemlich simpel: *Du bittest einfach um ein Wunder.* Es spielt keine Rolle, ob du irgendwelche spirituellen Überzeugungen hast oder nicht. Du bittest einfach um ein Wunder. Tu dies, wenn du dich sorgst. Mach es, statt dich ängstlich, schuldig oder verletzt zu fühlen. Bitte darum, wenn du zu Bett gehst, aufwachst und an deinen Partner oder an deine Beziehung erinnert wirst. Bitte um ein Wunder, wenn du an dein Problem denkst. Wünsch es dir von ganzem Herzen.

Manchmal musst du zuerst *deinen Groll aufgeben* und deinen Geist reinigen, ehe ein Wunder geschehen kann. Wenn du deinen Zorn hinter dir ließt, könntest du dich nicht mehr verletzt, wütend oder als Opfer fühlen. Willst du an ihm festhalten, oder wünschst du dir ein Wunder? Wenn du dich immer wieder für Letzteres entscheidest, fällt dein Hader allmählich von dir ab. Du kannst den Himmel oder dein höheres Bewusstsein bitten, dass es dir dabei helfe, den Groll loszulassen. Je stärker dieser nämlich in Urteile und heimliche Schuldgefühle eingebettet ist, desto länger wird es dauern.

Wünschst du dir ein Wunder, oder willst du an deinem Groll festhalten? Deine Beziehung hängt von deiner Antwort auf diese Frage ab. *Was willst du wirklich?*

Wenn du dich immer wieder für deinen Groll entscheidest, willst du einfach nur recht behalten und lieber weiter jammern, als eine Lösung zu finden. Auch diese Selbstgerechtigkeit verbirgt und kompensiert Schuldgefühle. Sie versteckt das Ausmaß deiner Angst vor Veränderungen. Groll und Schuldgefühle fesseln dich an die Stelle, an der du festsitzt. Wäre dir ein Wunder da nicht lieber?

Wenn du recht behältst, bleibst du in deinem Problem stecken. Sei willens, einmal nicht recht zu behalten und

etwas Neues zu lernen. Du glaubst vielleicht, alles zu wissen, aber der Schmerz weist auf eine falsche Wahrnehmung hin.