



1. Frage dich immer wieder: Was fühle ich gerade? Wo fühle ich es? So lernst du dich und deine Gefühle zu einem viel früheren Zeitpunkt kennen und kannst sie noch verändern<sup>i</sup>
2. Was steckt hinter dem Gefühl? Warum bist du gerade traurig, wütend, verärgert, gereizt? Frage ganz genau nach. Nach jeder Antwort frage noch einmal „warum“? Die Antwort liegt immer bei dir. Bei einem Widerstand in dir. Die Antwort liegt nie bei anderen. Es ist nie die Schuld von anderen. Wenn du eine stimmige Antwort gefunden hast, wirst du eine Erleichterung spüren.
3. Wonach hast du Sehnsucht? Was ist deine unerfüllte Sehnsucht? Wenn du einen Partner hast, findest du diese Sehnsucht erfüllt von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr)? Kannst du dir diese Sehnsucht auch selbst erfüllen? Wenn du keinen Partner hast, frage dich ebenso, wonach hast du Sehnsucht? Wie sehr kannst du diese Sehnsucht selbst erfüllen? Achte bei deiner Partnerwahl darauf, ist die Person in der Lage diese Sehnsucht zu erfüllen?
4. Wenn du einen Partner hast: Es ist grundlegend wichtig gemeinsame Visionen und Träume entweder zu haben oder zu kreieren. Gemeinsame Träume und Visionen geben quasi die Richtung eures Lebensweges vor. Wenn du keinen Partner hast, solltest du ebenso Visionen und Träume haben, denn sie geben dir eine Richtung.
5. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold? Das stimmt sicherlich oft. In einer Beziehung ist jedoch Reden vor allem miteinanderreden Gold. Stellt euch gegenseitig immer wieder Fragen! Auch, wenn ihr euch schon gut kennt. Du wirst überrascht über die Antworten sein.

6. Vor allem in der Sexualität ist Reden Gold. Benenne die Geschlechtsorgane. Dabei ist es wirklich egal, wie ihr sie benennt. Hauptsache sie fühlen sich für euch beide stimmig an. Sagt euch gegenseitig, was ihr aneinander mögt. Macht euch Komplimente und seien sie noch so banal: „Ich liebe deine Armmuskeln!“ Erfindet kleine Geschichten, spielt Rollenspiele, liegt einfach beieinander, seid wild, kraftvoll, schreit, lacht, schweigt. Es gibt keine Tabus. Die einzige Regel: Es sollte sich für beide stimmig anfühlen.
7. Wenn du Kinder hast, eine Beziehung zu einem Mann oder einer Frau, du in einer WG wohnst oder einen Hund hast: Du bist verantwortlich für deine Stimmungen. Du bist verantwortlich für dein Stressmanagement. In diesem Sinne ist Stimmungshygiene grundlegend für ein friedliches Zusammenleben.
8. In einer Beziehung in der beide darauf aus sind, die Stärken des anderen anzuerkennen und zu wertschätzen, wird keiner aus der Beziehung herauswollen.
9. Alles hat einen Anfang und alles hat ein Ende. Wir Menschen leben in Zyklen. Es ist kein Scheitern, ich betone, kein Scheitern, wenn du erkennst, dass du die Beziehung nicht weiterführen möchtest oder dein Partner hat es entschieden. Ein Ende der Partnerschaft bedeutet lediglich, dass der „Vertrag“ nun ausläuft. Mit anderen Worten: Energetisch schwingt ihr auf unterschiedlichen Frequenzen. Es geht niemals um Schuld und es gibt keine Garantie für eine lebenslange Beziehung.
10. Folge deinem Herzen, das muss der Verstand ja nicht wissen. Hinterfrage in diesem Zusammenhang auch immer wieder deine Glaubenssätze: Ist das wirklich wahr?

---

<sup>i</sup> Copyright: Nicole Wendland – Die Inhalte dürfen nicht ohne Genehmigung kopiert und vervielfältigt werden!