

>> Ein Geheimrezept für eine lang anhaltende Liebe

Wie Sie mehr Lebensfreude in Ihre Beziehungen bringen

Haben Sie schon erlebt, dass Sie bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin nur noch das Negative sehen? Wie kommt man aus so einer Fixierung wieder raus?

Die Tendenz, eher das Negative zu sehen, ist evolutionsbedingt: Wer Gefahren nicht erkennt, hat geringere Überlebenschancen. Deshalb schenkt unser Gehirn negativen Ereignissen unbewusst viel Aufmerksamkeit. Damit etwas Positives in Erinnerung bleibt, müssen wir es jedoch bewusster erleben.

Der bekannte Psychologe John Gottman von der University of Washington fand heraus, dass glückliche Langzeitpaare eine negative Interaktion unbewusst mit fünf Nettigkeiten ausgleichen, also ein Verhältnis von 1 zu 5. Bei Paaren, die sich später scheiden liessen, lag das Verhältnis bei 1 zu 0.8 oder weniger.

Sie haben die Wahl: Auf was wollen Sie sich fokussieren?

Ein abendliches Ritual kann helfen, Ihr Gehirn für das Negative zu desensibilisieren und offener für das Schöne im Leben zu machen:



Verliebtheit bringt Hochstimmung ...

... Liebe hingegen Geborgeneheit.

1. Denken Sie für einen Moment an Ihren Partner. Was hat er/sie heute alles getan, um Ihnen das Leben leichter zu machen? War beispielsweise die gebügelte Wäsche im Schrank, wurde der Kühlschrank gefüllt, fein gekocht oder die Kinder zur Schule gebracht? Schreiben Sie ALLES auf.

3. Richten Sie den Fokus auf die Bedürfnisse, die erfüllt sind. Wenn sich dabei Dankbarkeit in Ihrem Körper breit macht, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit mindestens 20 Sekunden dort und geniessen Sie dieses angenehme Gefühl.

2. Überlegen Sie sich: Welche Ihrer Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt? Ist es Unterstützung, Fürsorge, Miteinander, Sicherheit oder etwas anderes?

Teilen Sie Ihre Dankbarkeit mit Ihrem Schatz. Das erhöht die Wirkung.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 9, 01/2014

Anzeige

Im Team zum Konsens mit Systemischem Konsensieren

Keine Lust auf stundenlange Diskussionen im Team? Lernen Sie, wie Sie im Team tragfähige Entscheidungen effektiv herbeiführen.

Mi. 22. - Fr. 24. Nov. 2017
Do. 25. - Fr. 26. Jan. 2018
Fr. 02. März 2018

6 Tage für 1'740 CHF
Bei Anmeldung bis zum 17.9.2017 nur 1'640 CHF



Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch

(T.E.A.M Team Entscheide Alle Miteinander) oder
Tel. 044 500 99 00

Anzeige

Auftanken im Alltag Mit Selbstempathie zu neuer Kraft



Buch: 128 Seiten, 11.95 CHF
Hörbuch: 3 CDs inkl.
Kurzmeditation für den Arbeitsplatz
28.40 CHF

Überall im Buchhandel
oder unter www.tcco.ch

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.