

Eine lebendige und vertrauensvolle Beziehung führen



Ein Ratgeber von

Ulrich Heister

Heilpraktiker



© Text und Bilder: Ulrich Heister.
Alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlichung, auch auszugsweise,
und Upload auf eigene oder fremde
Internetseiten untersagt.
Sie dürfen das PDF gerne speichern und
unverändert weitergeben.
Jegliche Verwertung bedarf der
ausdrücklichen Genehmigung.

Alle Ratschläge und Aussagen sind allgemeiner Natur. Sie
ersetzen keine Diagnose und keine Therapie. Für die
etwaige Anwendung und Umsetzung sind Sie selbst
verantwortlich.

Impressum:
Ulrich Heister
Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
www.ulrich-heister.de

Als Paar einen Plan und eine Vision für das gemeinsame Leben entwickeln

„Wir haben lange nicht mehr zusammengesessen und einander ausdrücklich gesagt, was wir uns wünschen und wie jeder von uns sich die gemeinsame Zukunft vorstellt!“ Als meiner Frau und mir das vor kurzem klar wurde, nahmen wir uns zusammen einen ganzen Sonntagnachmittag frei, um in Ruhe miteinander zu reden und uns als Paar ganz bewusst auszurichten. Viele Freunde, mit denen wir darüber sprachen, wollten daraufhin die Methode kennenlernen, nach der wir vorgehen. Hier ist also der Plan zum Plan für Paare.

Was nützt ein gemeinsamer Plan für die Partnerschaft?

Für jeden Menschen ist es meiner Ansicht nach sinnvoll, sich Ziele zu setzen, um dem eigenen Leben eine Richtung zu geben und für sich selbst Klarheit zu finden. Das gilt aber erst recht für Paare.

Wissen Sie, was Ihr Partner von Ihrer Partnerschaft tatsächlich erwartet? Kennen Sie alle seine Pläne? Was bevorzugt er? Haben Sie über alle Ihre Ziele, Wünsche, Pläne und Vorlieben mit Ihrem Partner gesprochen? Natürlich kennen Sie Ihren Partner zu einem gewissen Grad, ein absichtsvolles Gespräch kann sich jedoch sehr transformierend auf Ihre Beziehung auswirken.

Wenn Sie sich zusammensetzen und über Ihre gemeinsame Ausrichtung sprechen, werden Sie staunen, was Sie

übereinander noch nicht wussten und was Ihnen noch nicht klar war. Sie werden auch manch eine eigene Annahme über den anderen entdecken, die einfach nicht zutrifft. Nachher werden Sie sagen: „Gut, dass wir darüber gesprochen haben!“

Ein gemeinsamer Plan hat natürlich noch mehr Nutzen. Sie gewinnen eine gemeinsame Ausrichtung. Sie wissen, wohin Sie gemeinsam möchten, und können Ihre Ressourcen wesentlich wirkungsvoller darauf ausrichten. Sie bemerken Gelegenheiten und Chancen viel leichter, und falls Sie von Ihrer Route abweichen, können Sie das schnell erkennen.

Eine gemeinsame Ausrichtung hat auch eine „magische“ Komponente. Sie werden beobachten, dass sich die Verbindung zu Ihrem Partner intensiviert. Die Nähe nimmt zu. Zudem wird sich Ihr Leben wie von selbst diesen Zielen annähern. Allein die Formulierung der gewünschten Lebensziele wird Sie in diese Richtung bringen.

„Weg von“ oder „Hin zu“? – Die zwei Arten von Zielen

Wenn Sie jemanden fragen, was er oder sie sich wünscht, bekommen Sie in der Regel Antworten, die eher beschreiben, was nicht gewünscht oder sogar befürchtet wird: „Ich möchte nicht krank werden.“ „Ich möchte meine Arbeit nicht verlieren.“ „Ich möchte nicht alleine leben.“ „Ich möchte nicht, dass du mich betrügst.“ Und so weiter. Dies sind sogenannte „Weg-von-Ziele“. Nur weil jemand etwas nicht möchte, sind ihm seine tatsächlichen Ziele nicht unbedingt klar. Dieser Mensch ist irgendwo unterwegs und dümpelt durch das Leben,

ohne dass er weiß, was er wirklich will. Er weiß nur, was er auf jeden Fall vermeiden will. Ihm fehlt die positive Ausrichtung.



Anders ist das bei den „Hin-zu-Zielen“. Sie geben eine klare (Aus-) Richtung. Der Vorteil von „Hin-zu-Zielen“ ist, dass leichter zu erkennen ist, wenn ein Umweg oder gar ein Abweg droht. Sie haben einen Fixpunkt, an dem Sie sich orientieren können. Solche Ziele könnten sein: „Ich laufe zwei Mal in der Woche 5 Kilometer, um meine Gesundheit zu stärken.“ „Ich qualifiziere mich weiter, um beruflich auf dem neuesten Stand zu sein.“ „Ich erhalte die Beziehung zu meinem Partner lebendig.“ „Ich Sorge für meine eigene Klarheit, um Beziehungskrisen meistern zu können.“ Natürlich können Sie das Ziel ändern, sobald Sie erkennen, dass das ursprüngliche nicht mehr stimmt. Dann richten Sie sich auf das neue aus. Auch als Paar sollten Sie sich gemeinsam an Hin-zu-Zielen ausrichten!

So können Sie vorgehen

Am besten, Sie planen mindestens zwei bis drei Stunden Zeit ein und sorgen dafür, dass Sie währenddessen ungestört sind. Schaffen Sie sich ein gemeinsames Umfeld, in dem Sie sich beide wohlfühlen. Auch ein gemeinsamer (Kurz-) Urlaub kann sich dafür gut eignen, weil man mal zusammen aus allem heraus ist.

Es gibt zwei Wege, wie Sie Ihre gemeinsame Vision Ihres Lebens finden können:

Möglichkeit 1: Jeder von Ihnen schreibt zuerst zu jedem Lebensbereich selbst die eigenen Vorstellungen auf. Anschließend gleichen Sie diese miteinander ab, um eine Version zu finden, der beide voll zustimmen können. Dieser Weg eignet sich besonders für Paare, die so etwas noch nie gemacht haben.

Möglichkeit 2: Sie entwickeln direkt im Gespräch eine gemeinsame Vision. Einer von Ihnen ist der „Aufschreiber“, der sie notiert. Wenn Sie bereits über Erfahrung in Paargesprächen verfügen, könnte dieser Weg gut klappen.

Ziele, die begeistern, und ein gemeinsamer Satz

Achten Sie bei der Formulierung Ihrer Ausrichtung darauf, dass sie realitätsnah und erreichbar ist. Sollte sich ein Punkt schwer und bedrückend anfühlen, ist dies kein geeignetes Ziel. Sie sollten beide von Ihren Zielen begeistert sein und sie gerne

erreichen wollen. Seien Sie so präzise wie nötig und so offen wie möglich. Stichpunkte genügen, eine Ausformulierung ist nicht erforderlich.

Formulieren Sie zum Abschluss einen gemeinsamen Satz, der den Charakter Ihrer gesamten gemeinsamen Ausrichtung zusammenfasst. Er hilft Ihnen, mit Ihren Zielen in Kontakt zu bleiben. Man könnte diesen Satz auch „Mission Statement“ nennen.

Folgende Lebensbereiche können Sie in Ihre Betrachtung einbeziehen und ergänzen:

- Partnerschaft und Beziehung
- Beruf und Geld
- Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung
- Wohnen und Lebensumfeld
- Familie und Freunde
- Gesundheit und Sport
- Urlaub
- Mission-Statement
(ein Satz oder wenige Sätze)

Wir gehen selbst so vor, dass wir uns für jeden Bereich jeweils ein neues Blatt nehmen und dann stichwortartig eine Liste von gemeinsamen Vorstellungen aufschreiben. Manchmal denken wir erst eine Weile oder helfen einander dabei, über einen Punkt Klarheit zu gewinnen, ehe wir das Teilziel notieren.

... und was ist mit der Umsetzung?

Es ist meine Erfahrung, dass es oft schon reicht, sich klar auf ein Ziel auszurichten, damit man wie von selbst darauf zugeht. Das funktioniert aber natürlich nur, wenn dem nicht zu viele Hindernisse im Weg stehen, etwa in Form behindernder Glaubenssätze. Je mehr Klarheit der einzelne hat und je offener und wertschätzender das Paar miteinander umgeht, desto leichter wird die Umsetzung.

Sicherlich werden Sie einige Punkte finden, bei denen Sie direkt aktiv werden müssen, um das betreffende Ziel zu erreichen. Das sollten Sie dann natürlich auch umsetzen. Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie vorgehen wollen und machen Sie gegebenenfalls einen Aktionsplan.

Heben Sie, wenn Sie fertig sind, Ihren gemeinsamen Plan und Ihre Vision an einem angemessenen Ort auf, beide sollten darauf zugreifen können. Später können Sie natürlich einzelne Ziele ändern, ergänzen oder streichen – aber auch dies natürlich nur gemeinsam, und beide müssen mit den Änderungen einverstanden sein. Nehmen Sie nach einigen Monaten Ihre Liste hervor und schauen Sie, was bereits Realität geworden ist. Sie werden vielleicht an der einen oder anderen Stelle erstaunt sein!

Womit Sie rechnen müssen

Dies ist ein intensiver Prozess. Hier können Dinge zu Tage kommen, mit denen Sie nicht gerechnet hätten. Es kann zum

Beispiel sein, dass Ihre Vorstellungen stärker voneinander abweichen, als Sie dachten. Sie erkennen, dass Ihr Partner Ansichten hat, die Sie überraschen. Es könnten Dinge zur Sprache kommen, die Ihnen peinlich sind. Oder es ist Ihnen nicht möglich, einen Konsens zu finden, und Sie beginnen miteinander zu streiten.

Seien Sie beide von Beginn an möglichst offen und respektvoll miteinander. Einigen Sie sich vorher darauf, dass Sie mit Dissonanzen konstruktiv umgehen und einander Raum geben. Vermeiden Sie Rechtfertigungen, Angriffe, Vergleiche, Vorwürfe, Aufrechnungen und Rechthaben-Wollen. Denken Sie immer daran, dass es ein gemeinsames Projekt ist. Unterstützen Sie sich gegenseitig. Schätzen Sie den anderen für das, was er Ihnen mitteilt. Seien Sie unterstützend und liebevoll; vor allem natürlich, wenn jemand über etwas für ihn Unangenehmes spricht. Solch eine gemeinsame Ausrichtung ist eine bedeutende Sache. Da kann die Stimmung schon mal sehr ernst werden. Lassen Sie sich nicht zu sehr in diese Ernsthaftigkeit hineinziehen. Haben Sie Spaß mit- und Freude aneinander.



Mit dieser einfachen Methode heilen Sie Störungen in einer Beziehung und finden zueinander zurück

Unzufriedenheit, Spannungen und Konflikte in einer Paar-Beziehung entstehen meistens aus einem Grund: Die Kommunikation ist gestört. Die Partner reden nicht genug miteinander und teilen einander nur sehr wenig, wenn überhaupt, über eigene Gefühle, Empfindungen oder Erlebnisse mit. Gerade in schon länger bestehenden Beziehungen kann sich durch den Alltag eine Routine einstellen, die sich lähmend auswirkt. Irgendwann fragen sich die Partner, wo die Gefühle füreinander geblieben sind oder warum sie überhaupt noch zusammen sind. – Dieser Artikel zeigt einen Weg auf, wie Sie Ihre Beziehung lebendig halten oder retten können.

Miteinander reden

Manche Paare haben es einfach verlernt, liebevoll miteinander zu reden. Es steht so viel Unausgesprochenes zwischen ihnen, dass sie nicht mehr wissen, wo sie anfangen sollen. Es mag so scheinen, dass die Partner einander gar nicht mehr kennen. Bestimmte Dinge werden ganz bewusst geheim gehalten; vielleicht, um einen vermeintlichen Vorteil gegenüber dem anderen zu haben, aus Scham oder aus Bequemlichkeit. Möglicherweise werden Abwertung oder Liebesentzug

befürchtet, wenn das Geheimnis an das Licht kommt. Solche Heimlichkeiten sind extrem schädlich für eine vertrauensvolle Beziehung. Sie bilden eine Mauer zwischen beiden Partnern und trennen den jeweils anderen ab. Eine verbundene und ehrliche Partnerschaft erfordert, dass Vorbehalte und Störungen offengelegt und ausgesprochen werden.

Möglicherweise fehlt auch einfach nur eine gemeinsam Gesprächskultur, in der beide das Gefühl haben, gehört und angenommen zu werden, statt sich gegenseitig ins Wort zu fallen oder nicht richtig zuzuhören.

So funktioniert es

Welcher Art die partnerschaftliche Störung auch ist: Hier ist ein Weg, um die Situation zu lösen.

- Es ist das gemeinsame Ziel, die Verbindung zu stärken und die Beziehung fortzuführen.
- Deshalb halten sich beide an die Regeln.
- Beide entscheiden sich dazu, konstruktiv und respektvoll miteinander umzugehen, weil sie die Beziehung heilen wollen.
- Setzen Sie sich regelmäßig einmal in der Woche zu einem fest vereinbarten Termin, der beiden angenehm ist, zusammen. Dies könnte beispielsweise der Sonntagabend sein.

- Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind, und schaffen Sie eine behagliche Atmosphäre. Telefonanrufe und anderen Ablenkungen werden ignoriert.
- Stellen Sie eine Uhr auf, die beide sehen können. Beide Partner haben abwechselnd eine Redezeit von 15 Minuten. Wenn Sie sich nicht einigen können, wer anfängt, werfen Sie beim ersten Mal eine Münze. Beim nächsten Mal beginnt der andere.
- Während der eine Partner spricht, hört der andere offen und aufmerksam zu und erwidert nichts. Er schweigt. Er kommentiert auch nicht mit Mimik oder Gesten. In seiner Redezeit hat er Gelegenheit, auf das Gesagte einzugehen.
- Seien Sie offen und ehrlich. Sprechen Sie aus, was Sie bedrückt. Sprechen Sie in der Ich-Form. Unterlassen Sie Vorwürfe, Beschuldigungen und Kritik. Sprechen Sie über sich selbst, wie Sie die Situation empfinden und was Sie sich wünschen. Sagen Sie aber auch was Ihnen gefällt und was Sie gut finden. Teilen Sie sich mit.
- Bleiben Sie zugewandt und nachsichtig füreinander. Gerade am Anfang können sich viele Dinge entladen, und es kann auch einmal emotionaler werden. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, nicht in Vorwürfe und Anschuldigungen zu verfallen. Aber es ist auch keine Katastrophe, wenn sich jemand einmal im Ton vergreift. Alles, was offenliegt, kann losgelassen werden und heilen!

- Nach jeweils genau einer Viertelstunde wird gewechselt. Halten Sie die Zeiten wirklich ein. Jeder bekommt drei Mal eine Redezeit, so dass das gesamte Gespräch eineinhalb Stunden dauert.
- Die 15 Minuten werden nicht gekürzt, auch nicht, wenn jemand nichts mehr zu sagen hat. Es kann geschwiegen und der Kontakt sollte aufrechterhalten werden.
- Wenn das Gespräch beendet ist, wird auch das zuletzt Gesagte nicht mehr kommentiert oder besprochen. Sie haben ja in der kommenden Woche wieder einen Termin, und dann hat der andere Partner das letzte Wort!
- Durch diesen Austausch öffnet sich ein Raum, in dem sich etwas verändern kann und meiner Erfahrung nach auch wird.
- Behalten Sie die regelmäßigen Gespräche bei, auch wenn Sie aktuell kein Problem haben!



Eine Paartherapie kann sehr helfen!

Läuft Ihre Beziehung rund? Gibt es Aspekte, die Sie verbessern möchten? Hat sich die Alltagsroutine eingeschlichen? Möchten Sie Ihre Beziehung retten? – Ich unterstütze Paare dabei, ihre Beziehung wieder erfüllend, liebevoll und lebendig zu gestalten oder zu klären.

Die erste Sitzung in einer Paartherapie findet zu dritt statt. Ich gewinne einen ersten Eindruck Ihrer Thematik und wir richten uns gemeinsam auf ein Therapieziel aus. Weiter geht es mit Einzelsitzungen, in denen beide Partner den Raum haben, ihren Wünschen und Vorstellungen gemäß eigene Klarheit zu gewinnen. Die Therapiesequenz schließt mit einer gemeinsamen Sitzung und einem für beide zufriedenstellenden Ergebnis ab. Um die Erfolge zu festigen, begleite ich Sie gerne noch eine Weile in Ihrem Prozess.

Erfahrungsgemäß sind nicht viele Sitzungen erforderlich. Moderne und zeitgemäße Therapiemethoden bringen häufig schon nach der ersten Sitzung spürbare Verbesserungen.

Wenn Sie von weiter her anreisen, ist auch ein intensives gemeinsames Arbeiten etwa an einem Wochenende möglich. Anschließend kann ich Sie beispielsweise punktuell auch per Skype-Videositzung begleiten.

Melden Sie sich bei mir zu einem kostenfreien Informationsgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören!



Ulrich Heister, Jahrgang 1966, ist seit 1995 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seine Schwerpunkte sind die Psychotherapie, die Psychosomatik und das Bewusstseinstraining.

In seiner Sprechstunde arbeitet er mit Klienten vor allem in Einzelsitzungen, unterstützt aber auch Teams in Unternehmen. „Wie funktioniert das?“, lautet die Frage, die er seit jeher dazu antrieb, hinter die Dinge zu schauen und das scheinbar Offensichtliche näher zu ergründen. Deswegen wurde er Naturwissenschaftler.

Als in diesem Bereich für ihn die meisten Fragen beantwortet waren, dehnte sich sein Interesse auf das menschliche Dasein aus: „Was heißt es, Mensch zu sein? Was ist der Urgrund der Existenz? Warum leiden Menschen? Wie kann man ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen und tatsächliche Verbesserungen im eigenen Leben zu erreichen?“

Er absolvierte mehrere Zusatzausbildungen. Dabei wurde ihm klar, dass die Ursache von Leiden hauptsächlich im Bewusstsein liegt und darüber auch die meisten Beschwerden geheilt und Probleme gelöst werden können. Hier setzt sein eigener Behandlungsansatz an. Dazu wendet Ulrich verschiedene Methoden an, unter anderem Hypnose und weitere effiziente Formen der Bewusstseinsarbeit.

Praxis für Psychotherapie und Hypnose

Ulrich Heister

Heilpraktiker

Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 78 67 72

E-Mail: mail@ulrich-heister.de
Internet: ulrich-heister.de
Blog: mentale-revolution.de

Laden Sie hier weitere Ratgeber herunter:

<http://ulrich-heister.de/downloads>

Möchten Sie von Neuerscheinungen erfahren?

Abonnieren Sie einfach meinen Newsletter:

<http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/newsletter>