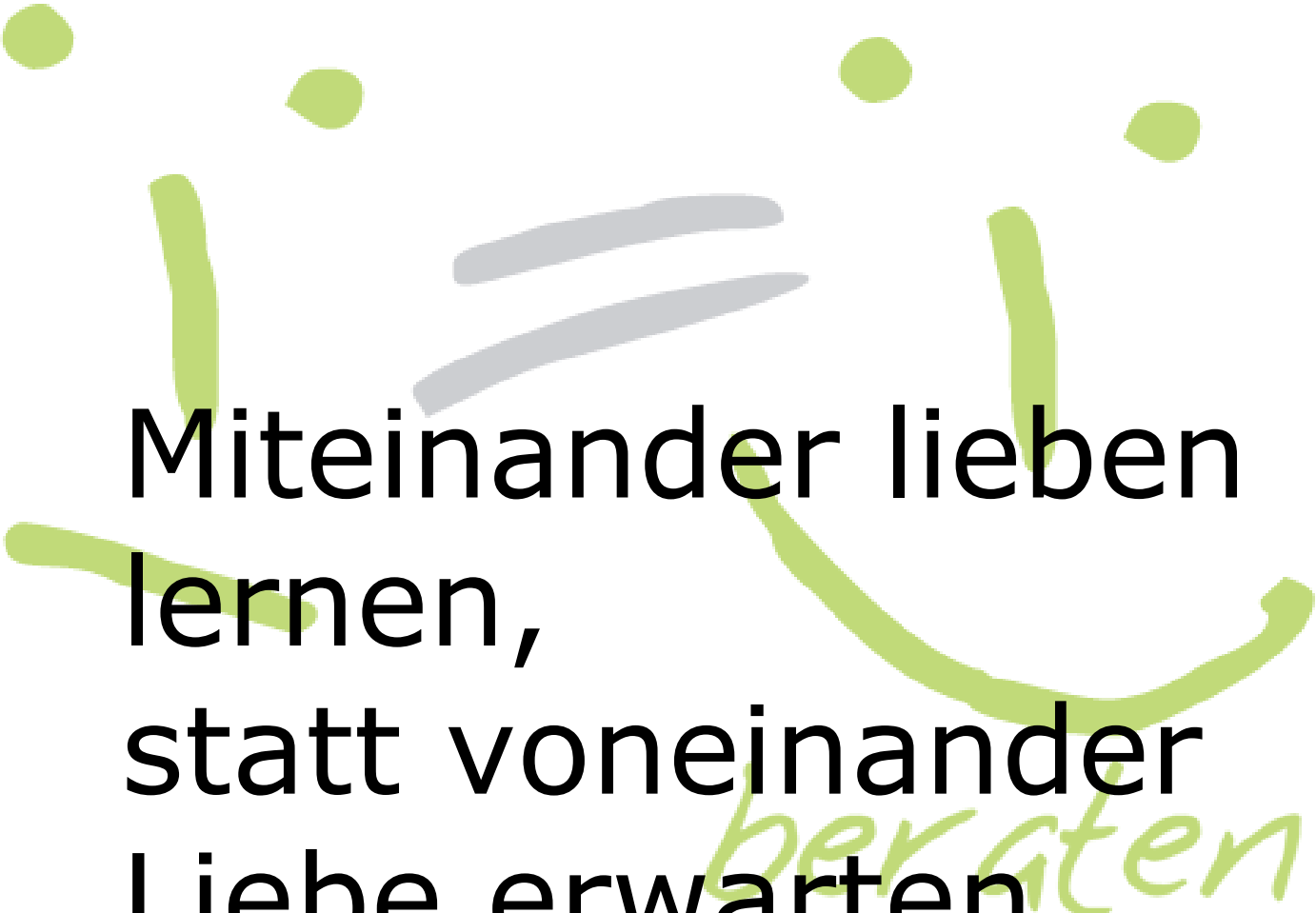


**RHYNAUERHOF.**

Zentrum für Selbstsorge

Obergrundstrasse 97  
CH 6005 Luzern

Telefon 041 310 76 43  
info(at)rhynauerhof.ch  
www.rhynauerhof.ch



Miteinander lieben  
lernen,  
statt voneinander  
Liebe erwarten.

Eine Anleitung für Paargespräche,  
nicht nur für Paare.

Rosa Müller-Stocker

Ausgabe 2010

## Inhalt

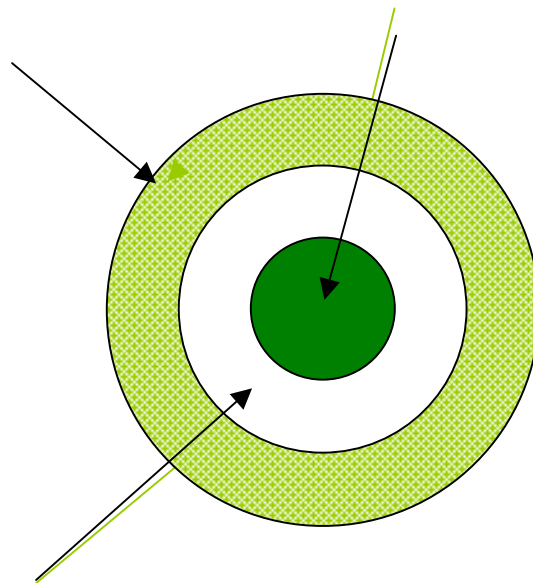
Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein? Modell 1 .....	3
Was können regelmässige Paargespräche bewirken? .....	4
Anleitung für Paargespräche .....	5
Begleitete Paargespräche im Zentrum für Selbstsorge .....	9
Wenn Paargespräche nicht möglich sind .....	10
Die Praxis der Selbstliebe erlernen .....	11
Hilfe zur Selbstsorge im Rhynauerhof .....	12
Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en) Modell 2 .....	13



## Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein? Modell 1

Auf Grund von Erfahrungen (wie Zwang und/oder Vernachlässigung) als Kinder, leben wir als Erwachsene in einer Art **Kontroll- oder Schutzschicht**. Wir haben aber meist kein Bewusstsein dafür. Abgetrennt von unserem ursprünglichen Wesen, leben wir nur einen Teil von uns. Suchtverhalten und Überaktivität helfen uns dabei zu funktionieren und bewahren uns davor, Angst und Leere im Innern zu spüren. Je mehr Nähe wir nun aber einem Menschen in einer intimen Beziehung erlauben, desto schwieriger wird es, dieses kontrollierte Leben weiter zu führen. Da kommen Eigenschaften von uns zum Vorschein, die wir gar nicht schätzen – oft sogar dann, wenn wir uns das Leben zu zweit besonders schön und harmonisch wünschen. Es erscheint uns, als ob das Verhalten unseres Partners schuld daran wäre. Wir machen ihm Vorwürfe, reagieren mit Wut, Trauer und glauben, das Problem wäre gelöst, wenn er/sie sich ändern würde oder wir mit jemandem leben würden, der besser zu uns passt.

**Sein ursprüngliches Wesen** zu finden, ist die (meistens) unbewusste Sehnsucht jedes Menschen. Begrenzungen durch Erziehung, familiäre und gesellschaftliche Anforderungen machen, dass dieser Kontakt, oft in grossen Teilen, verloren geht. Mit dem idealen Partner hoffen wir, unsere Sehnsucht nach diesem verlorenen Teil von uns zu stillen. Wir suchen etwas in einem anderen Menschen, das wir nur bei uns selbst finden können. Da uns dieser Umstand nicht bewusst ist, besteht die Gefahr, dass wir unseren Partner/unsere Partnerin dafür verantwortlich machen, wenn wir in der Partnerschaft nicht glücklich werden.



In der **Schicht der Verletzlichkeit** befinden sich unsere nicht ausgedrückten Gefühle in Form von Emotionen. Sie beeinflussen unbewusst unser Verhalten in Beziehungen. Oftmals beabsichtigen wir, unserem Partner nur unsere besten Seiten zu zeigen. Das klappt so lange gut, bis er uns etwas spiegelt, das uns unbewusst an unsere nicht gelebten Anteile erinnert. Dann reagieren wir emotional: Wir geben unserem Partner die Schuld an der unerfreulichen Situation oder am eigenen Unglück. Der Augenkontakt wird schwierig, wir fühlen uns allein gelassen und abgelehnt. Wir greifen den Partner an und provozieren ihn, sind selbstgerecht und weigern uns einzulenken, bis der andere zugibt, dass wir Recht haben. Wir fühlen uns falsch verstanden, hilflos und als Opfer der Situation. Wir wollen uns rächen, indem wir etwas Verletzendes sagen. Unsere Gedanken drehen sich im Kreis. Wir verlangen, dass sich unser Partner/unsere Partnerin ändert.

## Was können regelmässige Paargespräche bewirken?

**In regelmässigen Gesprächen mit der Partnerin/dem Partner lernen wir uns gegenseitig (und uns selbst) immer besser kennen.**

Je mehr wir über Vergangenheit, Familie, Freunde, Erwartungen und Erfahrungen unseres Gegenübers hören, desto mitfühlender und verständnisvoller werden wir mit ihm. Es entstehen immer mehr Nähe und Verbindlichkeit.

**Bei Paargesprächen steht nicht die Beziehung im Mittelpunkt,** sondern die Entwicklung der daran Beteiligten. Bei der Entwicklung gibt es nichts im Aussen zu suchen. Wie das Wort sagt, geht es darum zu entwickeln, was immer schon da war. Gelingt es dem Paar, die im Modell 1 beschriebenen Emotionen als solche zu erkennen, kann es davon Abstand nehmen, einander für die daraus resultierenden negativen Gefühle gegenseitig die Schuld zu geben. Die Emotionen werden von demjenigen der Partner angeschaut, der sie hat. Indem diesen Emotionen im Gespräch Raum gegeben wird, können sie aus der Unterdrückung „erlöst“ und als zu einem zugehörig anerkannt und integriert werden. So passiert jedes Mal eine Ent-Wicklung und der Kontakt zum ursprünglichen Wesen wird verstärkt.

**Je mehr Ab- oder Ent-Wicklung in unseren Paargesprächen passiert,** desto mehr werden wir befreit von Zwängen, Vorstellungen, Beeinflussungen und Verletzungen aus früheren Zeiten. Unser ursprüngliches Wesen kommt immer mehr zum Vorschein und die Selbstliebe kann sich entfalten. Dank dieser Selbstliebe verwandeln sich unsere Beziehungen von Abhängigkeit und Bedürftigkeit zu Liebesbeziehungen.

Wahrhaftige Kommunikation ist ein Aphrodisiakum. Langfristig ist die ehrliche, offene Aussprache das beste Mittel, um die Erotik lebendig zu halten. Wer aus Angst vor Konflikten oder aus Angst den anderen zu verletzen die Wahrheit in wichtigen Dingen zurückhält, wird zwar mit Harmonie belohnt, erstickt aber dabei die Erotik. Wenn wir unserem Gegenüber unsere Wahrheit zeigen und uns gleichzeitig für seine/ihre Wahrheit öffnen, werden wir zwar verletztlich. Belohnt werden wir dafür mit Lebendigkeit und unsere gegenseitige Anziehung bekommt immer wieder neue Nahrung.

*Auf den Seiten 5 bis 8 finden Sie eine Anleitung, die Sie dabei unterstützt, regelmässige Paargespräche durchzuführen.*

*Dank dieser Selbstliebe verwandeln sich Beziehungen der Abhängigkeit und Bedürftigkeit zu Liebesbeziehungen.*

## Anleitung für Paargespräche

### **Was uns am Gegenüber ärgert, nervt, frustriert oder Schmerzen bereitet, hat den Ursprung in unseren eigenen, nicht gelebten Anteilen.**

Diese Erkenntnis ist eine gute Voraussetzung für Paargespräche. Ohne dieses Bewusstsein besteht die Gefahr, dass die Paargespräche im Bereich der Schutzschicht (Modell 1 Seite 2) bleiben, wo Schuldzuweisungen und Vorwürfe oft noch mehr Frust und Schmerz bringen. Sind wir uns des eigenen Heilungspotentials bewusst, erhalten wir dank der Spiegelung in unserer Partnerin/unserem Partner – aber auch in anderen Bezugspersonen – Zugang zu unseren Themen. Indem wir diesen Themen im Gespräch Raum geben, können wir unsere nicht gelebten Anteile annehmen. Unserem Gegenüber die Wahrheit unseres Herzens zuzumuten, ermöglicht uns, das nicht Akzeptierte in uns zu akzeptieren. Damit schaffen wir die Voraussetzung für ein Ja zu uns selbst. Indem beide Partner so immer mehr geheilt werden, heilt automatisch auch ihre Beziehung

## Regeln

**Das Paargespräch findet, wenn möglich, einmal in der Woche statt,** am besten regelmässig zum gleichen Zeitpunkt, mit Ausweichtermin, falls etwas dazwischen kommt. Das Gespräch dauert im Idealfall 60 - 90 Minuten, während derer Sie von niemandem gestört werden. Tragen Sie die vereinbarten Gesprächszeiten in Ihre Agenda ein und wahren Sie den Arbeitscharakter der Sitzung. Die Regelmässigkeit ist das Geheimnis des Erfolgs.

**Jeder/jede spricht nur über sich, über das was bei ihm/ihr passiert.** Bleiben Sie pro Sitzung bei einem ganz bestimmten Erlebnis und Thema pro Person. Jedes Thema führt Sie zu sich und je mehr Zeit Sie sich lassen, desto nachhaltiger ist die Wirkung. Wichtig ist eine vertrauensvolle Atmosphäre. Nur wenn Sie volles Vertrauen in Ihr Gegenüber haben, wenn Sie ganz sicher sind, dass Sie weder ausgelacht noch beschämt werden, können Sie sich mit der Zeit öffnen und in aller Ruhe nach Ihrer Wahrheit suchen – und diese finden.

**Reden und Zuhören soll gleich verteilt sein.** Oft macht es zuerst den Anschein, dass nur ein Partner Themen hat, die besprochen werden sollen. Keine Themen zu haben kann aber auch bedeuten, sich (noch) nicht zu trauen, diese anzuschauen. Oft führen vermeintlich unbedeutende kleine Ärgernisse über den Partner zu einem grossen eigenen Thema. Schauen Sie einfach alles an, was Ihnen an anderen Menschen Mühe macht.

**Es gibt keinen Offenbarungszwang, bohrende Fragen und Drängen** sind nicht erlaubt. Je mehr Sie sich mit der Zeit vertrauen, desto besser gelingt es Ihnen, sich zu öffnen und Ihre Gefühle zu benennen.

**Organisatorisches, Familienmanagement, Gespräche über andere Menschen** etc. gehören nicht ins Paargespräch.

### **Regeln für den Sprecher/die Sprecherin**

**Sprechen Sie immer in der Ich-Form.** Sprechen Sie über das, was bei Ihnen passiert, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin etwas tut oder sagt, das Sie aufregt oder provoziert. Sprechen Sie von Ihrer Wut, Angst, Trauer oder aber auch Freude und nicht von sachlichen Aspekten. Versuchen Sie, so genau wie möglich zu beschreiben, was bei Ihnen passiert.

**Vermeiden Sie Du-Äusserungen.** Statt Vorwürfe, Anklagen und Schuldzuweisungen zu machen, sprechen Sie von sich und ihren Bedürfnissen. Statt „du hast nie Zeit für mich“ sagen Sie zum Beispiel, „ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen“.

**Sprechen Sie immer von einer konkreten Situation.** Manchmal kann es hilfreich sein, sich nach einer Auseinandersetzung kurz ein paar Notizen zu machen, um sich beim nächsten Paargespräch besser zu erinnern.

**Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihre negativen Gefühle** weniger mit Ihrem Gegenüber zu tun haben als Sie denken. Sobald Sie bei einem anderen Menschen etwas wirklich aufregt, hat das immer etwas mit Ihnen zu tun. Es erinnert Sie an diejenigen Eigenschaften, die Sie bei sich selber nicht zulassen. Irgendeinmal in Ihrer Kindheit haben Sie gelernt, dass diese Dinge nicht sein dürfen, weil sie nicht genehm waren. Nur weil Sie sich nicht daran erinnern, heisst das nicht, dass es sie nicht gibt. Sie sind immer noch da und wollen gelebt werden. Ihr Gegenüber zeigt sie Ihnen wie ein Spiegel und macht Sie so immer wieder auf diesen Teil von Ihnen aufmerksam, bis auch er gelebt werden darf.

**Das Wahrnehmen und Ausdrücken Ihrer Gefühle\* und Bedürfnisse** ist am Anfang vielleicht schwierig. Es lohnt sich, ein wenig Zeit zu investieren, um sich aus der Fülle der Möglichkeiten das passende Gefühl auszusuchen. Wenn zum Beispiel das Gefühl „überlastet“ ausgedrückt wird, kann in einem nächsten Schritt das daraus resultierende Bedürfnis nach mehr Erholung gefunden werden. Lassen Sie sich dann Zeit, um herauszufinden, wie Sie dieses Bedürfnis konkret befriedigen können. Sie können Ihr Gegenüber konkret um etwas bitten, sein/ihr Mitmachen ist allerdings freiwillig. Diese Freiwilligkeit macht es oft möglich, dass Bitten oder Wünsche erfüllt werden können. Aber auch wenn sie nicht erfüllt werden, ist es in Ordnung, Wünsche zu haben und wer weiss, viel-

leicht gibt es Wege zur Erfüllung, die Sie bis dahin niemals in Betracht gezogen haben.

*\*Wenn es Ihnen schwer fällt Ihre Gefühle zu benennen, hilft Ihnen vielleicht die folgende Auswahl weiter:*

**Gefühle die wir haben, wenn unsere Wünsche erfüllt sind:** abenteuerlustig, ange-  
regt, aufgeregt, behaglich, belebt, berührt, dankbar, energievoll, enthusiastisch, erfüllt,  
erleichtert, erlöst, erwartungsvoll, fasziniert, frei, freudig, friedlich, froh, fröhlich, gebor-  
gen, gelassen, glücklich, heiter, hoffnungsvoll, interessiert, lebhaft, leichten Herzens,  
liebervoll, motiviert, neugierig, optimistisch, ruhig, sanft, sicher, sorglos, unbekümmert,  
unternehmungslustig, vertrauensvoll, zärtlich, zufrieden.

**Gefühle die wir haben, wenn unsere Wünsche nicht erfüllt sind:** ängstlich, ärger-  
lich, angespannt, apathisch, bekümmert, belastet, bestürzt, betrübt, bitter, deprimiert,  
feindselig, elend, entsetzt, gehemmt, gelangweilt, gleichgültig, hilflos, irritiert, konfus,  
kribbelig, lethargisch, matt, müde, mutlos, neidisch, nervös, niedergeschlagen, passiv,  
ungeduldig, unsicher, schuldig, träge, traurig, überlastet, verdrossen, verloren, verwirrt,  
verzagt, verzweifelt, widerwillig, wütend, zornig.

### **Regeln für die ZuhörerIn/den Zuhörer:**

**Hören Sie konzentriert zu,** indem Sie Ihre Aufmerksamkeit so gut als möglich auf Ihre Partnerin/Ihren Partner richten. Wiederholen Sie wichtige Aussagen in eigenen Worten. Sie geben so eine Rückmeldung und vergewissern sich, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner richtig verstanden haben. Dieses gelegentliche Wiederholen des Gesagten verhindert, dass Sie die Aussagen Ihres Gegenübers interpretieren, statt sie wirklich zu verstehen.

**Ihre wichtigste Aufgabe ist das Bestätigen der Gefühle.** Bestätigen der Gefühle bedeutet, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin durch Worte und Gesten kundtun, dass Sie das was er oder sie fühlt, begreifen. Es kann aber auch vorkommen, dass Sie in einer ähnlichen Situation andere Gefühle hätten, dass es Ihnen schwer fällt die geäußerten Gefühle Ihres Gegenübers zu verstehen. Verständnis zu heucheln, wenn es nicht da ist, hilft niemandem. Besser ist es, Ihr Unverständnis auszusprechen und vielleicht hilft es, wenn Sie um mehr Informationen bitten.

**Geben Sie keine Ratschläge.** Ratschläge bedeuten, auch wenn sie noch so gut gemeint sind, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner nicht ernst nehmen, dass Sie sich nicht für ihre oder seine Erfahrung interessieren. Wenn Sie stattdessen aufmerksam zuhören, fühlt sich Ihre Partnerin/Ihr Partner dadurch akzeptiert. Diese Erfahrung des Akzeptiertwerdens wird Ihrem Partner/Ihrer Partnerin dabei helfen, selber eine mögliche Lösung

der beschriebenen Probleme zu finden und, wenn die Zeit dafür reif ist, diese in Angriff zu nehmen.

**Je mehr es Ihnen gelingt „nichtwissend“ zuzuhören,** desto mehr profitiert Ihr Gegenüber vom Gespräch. Je öfter Sie selber in der SprecherInnenrolle die Erfahrung machen, wie dieses „nichtwissende“ Zuhören Sie dabei unterstützt in Berührung mit sich selbst zu kommen, desto leichter wird Ihnen diese Art des Zuhörens fallen.

*Unserem Gegenüber die Wahrheit unseres Herzens zuzumuten, ermöglicht uns, das nicht Akzeptierte in uns zu akzeptieren.*

## **Begleitete Paargespräche im Zentrum für Selbstsorge**

### **Wann kann Ihnen ein begleitetes Paargespräch nützen?**

Viele Paare sind überzeugt, dass die Schwierigkeiten in der Partnerschaft auf das Verhalten des Gegenübers zurückzuführen sind. Es fällt ihnen schwer von Vorwürfen und Änderungswünschen an den Partner/die Partnerin Abschied zu nehmen.

Vor allem in langjährigen Partnerschaften fehlt manchmal die Bereitschaft einander empathisch (einfühlsam) zuzuhören, da man irrtümlicherweise zu wissen glaubt, wie der Partner/die Partnerin ist, fühlt und denkt.

Es scheint einfacher vom Partner zu fordern, dass er oder sie einem versteht, statt sich selber verstehen zu lernen.

Vielen Paaren fällt es schwer zu akzeptieren, dass man niemanden verändern kann, ausser sich selber.

### **Begleitete Paargespräche können Ihnen als Einführung für regelmässige Paargespräche dienen und helfen anfängliche Schwierigkeiten zu überwinden.**

Die Begleitung unterstützt Sie dabei, hinderliches Denken loszulassen und darauf zu vertrauen, dass alle Menschen für ihre Entwicklung profitieren, wenn ihnen jemand einführend zuhört und sie so akzeptiert wie sie sind.

### **Was müssen Sie tun, wenn Sie ein begleitetes Paargespräch wünschen?**

Beide Partner lesen die Anleitung „Miteinander lieben lernen, statt Liebe voneinander erwarten“.

Sie vereinbaren einen Termin mit der Begleiterin/Beraterin Rosa Müller-Stocker.

Die Paargespräche kosten 30 Franken pro Stunde und finden im Rhynauerhof-Zentrum für Selbstsorge, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern statt.

#### **Auskunft und Anmeldung:**

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 11 Uhr (ausgenommen Schulferien)

Telefon 041 310 28 28 oder E-Mail [r.mueller\(at\)rhynauerhof.ch](mailto:r.mueller(at)rhynauerhof.ch)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rhynauerhof.ch](http://www.rhynauerhof.ch)

## Wenn Paargespräche nicht möglich sind

### Was können Sie tun, wenn, trotz gutem Willen, die Voraussetzungen für ein Paargespräch nicht gegeben sind?

Sie spüren Ärger, Wut oder Schmerz, wenn Sie an Ihren Partner/Ihre Partnerin denken, oder fühlen sich mutlos, bitter oder verzweifelt in Ihrer Beziehung. Es ist Ihnen und/oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin unmöglich sich auf die Sicht des Gegenübers einzulassen.

#### Belastende Situationen klären – allein oder zu zweit

Hier kann „TheWork“, eine von der Amerikanerin Byron Katie entwickelte Methode, helfen: Mit der Unterstützung eines Arbeitsblattes wird auf die momentan schwierige Situation eingegangen und die negativen Gefühle aufgeschrieben. Danach helfen vier einfache Fragen diese Aussagen zu überprüfen. Indem wir uns ganz auf diese Fragen einlassen, geben wir Raum für unsere Wahrheit, von der wir so lange abgetrennt waren. Indem wir alles, was uns quält, nach dieser Methode klären, kommen wir immer mehr in Kontakt mit unserem ursprünglichen Wesen.

#### Loslassen und begreifen

Die anschliessende Umkehrung der gemachten Aussagen zeigt uns die eigene Wahrheit und die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Erwartungen und Vorwürfe an die Partnerin/den Partner können durch diesen Prozess immer mehr losgelassen werden, nicht weil wir müssen, sondern weil es uns als vollkommen logisch erscheint. Wir begreifen, dass unsere negativen Gefühle wenig mit unserem Partner/unsere Partnerin zu tun hatten, dafür aber umso mehr mit uns selbst.

### „TheWork“ kennen und anwenden lernen

Eine „TheWork“-Sitzung kostet 30 Franken pro Stunde und findet im Rhynauerhof-Zentrum für Selbstsorge statt. Geleitet wird sie von Rosa Müller-Stocker. Sie lernen „TheWork“ anzuwenden und können von dieser Methode in der Folge allein oder zusammen mit einer Bezugsperson profitieren.

#### Auskunft und Anmeldung:

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 11 Uhr (ausgenommen Schulferien)  
Telefon 041 310 28 28 oder E-Mail [r.mueller\(at\)rhynauerhof.ch](mailto:r.mueller(at)rhynauerhof.ch)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rhynauerhof.ch](http://www.rhynauerhof.ch) und [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch)

## Die Praxis der Selbstliebe erlernen

### Es lohnt sich, zu lernen, sich selbst anzunehmen und zu lieben, um auch andere lieben zu können.

Um etwas an Ihrer Situation zu verändern, ist es grundlegend, dass Sie alles anschauen und so annehmen, wie es nun einmal ist. Dadurch werden Sie die Kraft bekommen für die Veränderung, die Sie sich wünschen. Wenn Sie möchten, dass sich Ihre Beziehung verändert, dann führt dieser Weg über Ihre eigene Veränderung.

In der Praxis könnte das so aussehen, dass Sie sich regelmässig Zeit für sich selber nehmen. Nicht nur dann, wenn es besonders schmerzt, sondern einfach jeden Tag. Wenn Sie sich angewöhnen, kontinuierlich in der Stille zu forschen, welches Ihre wirklichen Bedürfnisse sind, und Sie bereit sind, Ihr Leben nach Ihren Erkenntnissen auszurichten, werden Sie Erfolg haben. Sie werden entdecken, dass Sie sich all das, was Sie vielleicht schon seit Jahren von Ihrem Partner fordern, selbst geben können. Wenn Sie sich selbst Anerkennung, Mitgefühl und Verständnis entgegen bringen, werden Sie immer weniger abhängig davon, was Sie von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bekommen oder eben nicht bekommen.

#### CD's zur Unterstützung:

**Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe dich selbst. Sich selbst annehmen und dadurch die Liebe zu anderen entdecken** Auf dieser CD stellen die Autoren eine einfache Übung der geführten Meditation und Visualisierung vor. Wenn Sie diese Übung regelmässig anwenden, können Sie eine sanfte, aber sehr kraftvolle Veränderung in Ihrem Leben und Ihren Beziehungen erfahren. Die Übung kann helfen, tiefe Ruhe zu spüren und gerade in turbulenten Phasen einer Beziehung immer wieder zu sich selbst zu finden. ISBN 978-3-442-33926-6

**Ruediger Dahlke: Selbstliebe. Selbstakzeptanz als Schlüssel für ein erfolgreiches Leben** Wir wünschen uns Erfolg, Glück und Menschen, die uns annehmen und lieben. Doch haben wir schon einmal nach innen gehorcht, ob wir uns das selbst aus vollem Herzen zugestehen? Der liebevolle Umgang mit uns selbst ist die Quelle unserer Kraft und Lebensfreude und die entscheidende Voraussetzung dafür, dass uns auch aus der Aussenwelt Achtung, Vertrauen und Liebe entgegenkommen. Und es ist derjenige Beitrag, den allein wir leisten können. Selbstliebe lässt sich nicht mit dem Verstand trainieren. Doch wir können sie in uns selbst finden und entwickeln. Dazu sind die beiden Meditationen auf dieser CD ein idealer Weg. ISBN 978-3-442-33904-4

*„Wenn Sie diese wundervolle Beziehung zu sich selbst haben, ist Ihr Partner eine zusätzliche Freude, die Krönung Ihres Glücks“ (Byron Katie)*

## Hilfe zur Selbstsorge im Rhynauerhof

### Das Angebot Beratung und Begleitung umfasst ausserdem:

#### Menschen im Gespräch

Im empathischen Gespräch können Sie sich Ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden. Lösungen für Probleme werden sichtbar, Heilung und Versöhnung möglich und Ihre Selbstliebe kann sich entfalten.

Begleitung und Beratung: Simone Anliker, lic. iur., zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC) ([www.compassion-voice.ch](http://www.compassion-voice.ch))

E-Mail: [sb.anliker\(at\)rhynauerhof.ch](mailto:sb.anliker(at)rhynauerhof.ch)

#### Ernährung im Gespräch

Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung ist oft der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und seelischer Ausgeglichenheit. Kinder werden konzentrierter und ausgeglichener, Eltern haben mehr Energie für ihre täglichen Aufgaben zur Verfügung.

Beratung: Gabriela Wyrsch Ineichen, dipl. Naturheilpraktikerin TEN ([www.praxis-ten.ch](http://www.praxis-ten.ch))

E-Mail: [g.wyrsch\(at\)rhynauerhof.ch](mailto:g.wyrsch(at)rhynauerhof.ch)

Ein Gespräch kostet 30 Franken pro Stunde. Die Ernährungsberatung kann über die Zusatzversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden. Ort ist der Rhynauerhof-Zentrum für Selbstsorge.

#### Auskunft und Anmeldung:

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 11 Uhr (aussgenommen Schulferien)

Telefon 041 310 28 28

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rhynauerhof.ch](http://www.rhynauerhof.ch)

*Schärfen Sie Ihren Blick für die eigene Verantwortung, die eigenen Ziele und Wünsche.*

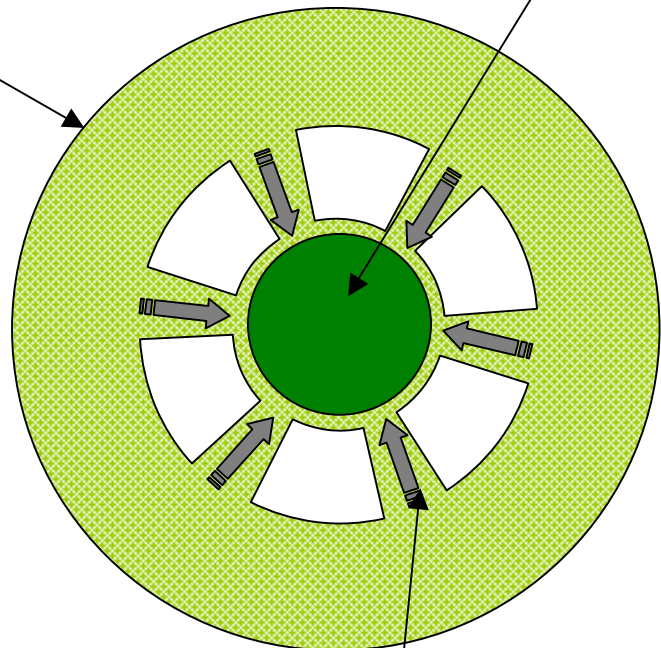
## Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en) Modell 2

Je mehr es uns gelingt die Verantwortung für unsere Emotionen, die uns unsere Mitmenschen spiegeln, zu übernehmen, desto mehr profitieren wir von regelmässigen Paargesprächen, TheWork und der Praxis der Selbstliebe.

Unser Leben in der **Schutzschicht** verändert sich. Die Schicht der Verletzlichkeit wird durchlässiger und unsere Verbindung zu unserem ursprünglichen Wesen bewirkt, dass wir unsere Erwartungen an unser Gegenüber immer mehr loslassen können.

Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen sich Emotionen zeigen. Da wir nun aber wissen, was sie verursacht und wie wir damit umgehen können, werden wir nicht mehr lange leiden und unsere Beziehungen werden davon nicht mehr bedroht. Vielleicht gelingt es uns sogar, mit der Zeit unsere Krisen als etwas Positives zu sehen, als eine Gelegenheit, uns noch mehr zu entwickeln und noch besser lieben zu lernen.

Regelmässige Paargespräche, TheWork und die Praxis der Selbstliebe helfen uns, den Kontakt zu **unserem ursprünglichen Wesen** immer besser zu spüren. Das Sehnen nach etwas, das wir nie benennen konnten, wird schwächer und unsere Abhängigkeit von Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen auch. Ob wir dieses Liebenlernen mit dem Partner/der Partnerin oder alleine tun, wichtig ist der Umstand, dass wir diesen Weg kontinuierlich gehen. Dass wir immer mehr ein Leben führen, das unserem Wesen entspricht. Als Folge davon verändern sich auch unsere Beziehungen.



Je mehr es uns gelingt die Emotionen in der **Schicht der Verletzlichkeit** anzuschauen und anzunehmen, desto freudvoller wird unser Leben. Regelmässige Paargespräche, mit TheWork und die Praxis der Selbstliebe führen zu erfolgreichem Verhalten: Statt abgetrennt und ohne Verbindung, fühlen wir uns dem Partner/der Partnerin nah und verbunden. Statt andern Vorwürfe zu machen, können wir uns mit all unseren Facetten immer besser annehmen. Wir getrauen uns unsere Gefühle wahrzunehmen und zu zeigen. Statt verschlossen, zeigen wir uns offen und verletzlich. Wir sind immer weniger Opfer unserer übermächtigen Vergangenheit. Unsere Beziehung wird vielleicht nicht unbedingt bequemer, aber lebendiger und echter.