

Wie gelingen  
glückliche  
Beziehungen



Was für ein Typ bist du?

*„Glückliche Beziehungen leben von der Akzeptanz der Unterschiede.“ S.Limberg-Strohmaier*

## Wie gelingen glückliche Beziehungen?

Komm mit mir auf eine aufregende „Entdeckungsreise“ zu deiner Beziehung und wundere dich nicht, wenn sich deine Perspektiven erweitern.

Gibt es etwas Schöneres als zu lieben und geliebt zu werden?

Anfangs scheint in der Beziehung alles in Ordnung zu sein. In der ersten Phase des Verliebtseins haben wir wenig Probleme das Anderssein des Partners bzw. der Partnerin zu akzeptieren. Wir fühlen uns magisch angezogen und inspiriert durch den sogenannten Gegenpol und es fällt uns leicht Störendes außer Acht zu lassen.

Denke noch einmal zurück ...



Vielleicht willst du dir bei den folgenden Fragen Notizen machen. Aus diesem Grund findest du zwischen den Fragen einige leere Zeilen.

Für den Fall, dass du aktuell nicht in einer Partnerschaft bist, denke an eine vergangene

Beziehung.

Wie hast du deinen Partner bzw. deine Partnerin kennengelernt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Wie gelingen glückliche Beziehungen?

## In deiner Beziehung spiegeln sich Einstellungen

Mit dem Alltag kommt häufig die Ernüchterung. Die Schmetterlinge im Bauch sind verflogen und du läufst nicht mehr mit einem Dauergrinsen im Gesicht durch den Tag. Plötzlich störst du dich an Eigenarten deines Partners bzw. deiner Partnerin. Die ersten Missverständnisse entstehen und bekommen Gewicht.

Sie beruhen oft genug auf der unterschiedlichen Realitätssicht beider Partner. In der Regel neigen wir dazu, die Art und Weise, wie wir die Wirklichkeit wahrnehmen, auch von anderen zu erwarten. Doch sie haben eine vielleicht eine völlig andere. Was in Partnerschaften häufig vorkommt, denn die Gegensätze sind genau das, was uns energetisch zum anderen Menschen hinzieht.



Wenn du das nebenstehende Glas betrachtest – Ist es für dich eher halb leer oder eher halb voll? Neigst du in deiner Sicht der Dinge bzw. der Welt eher zum Optimismus oder zum Pessimismus?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Deine Grundeinstellung hat sich mit den Jahren in deine Gesichtszüge eingegraben. Dort kannst du sie sehen und zwar an deinen Mundwinkeln.

Sie sagen etwas darüber aus, wie lange und wie intensiv du positive Emotionen aufrechterhalten kannst, wenn du zum Beispiel ein schönes Beziehungserlebnis hattest. Das heißt du kannst im Spiegel deine gegenwärtige Tendenz, wie du die Welt betrachtest, anschauen.

## Wie gelingen glückliche Beziehungen?

Zeigen deine Mundwinkel nach oben, dann tendierst du eher in Richtung Optimismus. Du bist in der Lage positive Gefühle in einer Beziehung länger zu bewahren. Deine neuronalen Netze und deine Lachmuskeln bleiben länger aktiv. In der Regel neigst du dazu deine alltäglichen Beziehungserfahrungen in einer positiven Richtung zu interpretieren.



Zeigen deine Mundwinkel im entspannten Zustand nach unten, dann weist das auf eine eher pessimistische Grundhaltung hin. Das bedeutet du kannst positive Empfindungen nicht so lange aufrechterhalten. Das Gefühl von Genugtuung und Freude flackert nur kurze Zeit auf. Ziemlich schnell finden diese Menschen das berühmte Haar in der Suppe. Das macht es für den Partner bzw. die Partnerin nicht einfach eine genussvolle Zeit zu erleben.

Wenn du dir die Extreme beider Grundeinstellungen anschaust, so ist an einem Pol der Mensch mit der eher rosaroten Brille zu sehen und am anderen Ende befinden sich die Zyniker und absoluten Pessimisten.

Manchmal ist dieser Pol so ausgeprägt, dass sich Glücksgefühle nur schwer einstellen bzw. die Fähigkeit sich zu freuen verloren gegangen ist.

Welche persönlichen Erfahrungen hast du mit diesen Polen gemacht?

.....  
.....  
.....  
.....

## Wie gelingen glückliche Beziehungen?

### Dein Gehirn hat ein Zentrum für positive Emotionen



Im Gehirn befindet sich unterhalb des Cortex ein Zentrum, das zuständig für positive Emotionen ist – der Nucleus accubens. Er erzeugt im Optimisten genauso wie im Pessimisten positive Gefühle. Das Frontalhirn – zuständig für Entscheidungen - sendet an diesen Kern die Botschaft „Weitermachen mit dem guten Gefühl“. Beim Optimisten sind diese Signale nur länger online, während sie beim Pessimisten kürzer gesendet werden bzw. unterwegs versickern.

Welche Signale gesendet werden, hängt von unseren Erfahrungen in Beziehungen und den daraus entstandenen Einstellungsmustern ab. Das heißt, wie wir gelernt haben die Welt zu betrachten, beeinflusst unser individuelles Glücksempfinden in der Beziehung.

### Dein Gehirn positiv bahnen

Da dein Gehirn neuroplastisch ist, können diese Verbindungen durch Entscheidungen verstärkt, geschwächt oder völlig neu gebahnt werden. Entstresst du frühere negative Erlebnisse, dämpfst du damit zugleich ihre Wirkung. Das erleichtert es dir achtsamer mit negativen Haltungen umzugehen und bewusst positive Gefühle trainieren, wie einen Muskel.

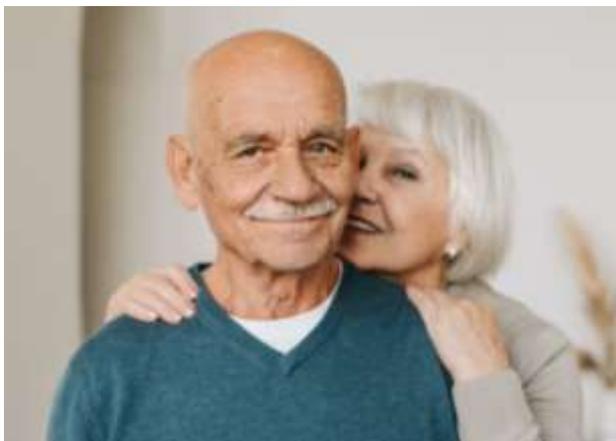
Manchmal entspricht z.B. eine pessimistische Einstellung auch einer schlimmen Erfahrung aus dem Familiensystem. Über die DNA übernehmen wir nicht nur Augenfarbe und andere Körpermerkmale, sondern auch Haltungen und Muster unserer Vorfahren. Auch diese Blockaden können durch systemisches Coaching oder eine Aufstellung in dein Bewusstsein gelangen. Durch den richtigen Umgang damit transformieren sie sich in Kraftquellen.

## Wie gelingen glückliche Beziehungen?

Welche Entscheidung stärkt deine Glückgefühle in deiner Beziehung?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Unbewusste Resonanzen – Wir ziehen bestimmte Menschen an



Falls es nicht so leicht ist, diese neue Entscheidung zu treffen bzw. umzusetzen, dann könnte es sein, dass dein Unbewusstes sabotiert bzw. andere Botschaften aussendet. Ein guter Grund sich mit diesen inneren Wirkkräften auseinander zu setzen.

Das Unbewusste ist auch im Spiel, wenn sich ein Paar findet. Von außen betrachtet sieht es so aus, als habe man den Partner bzw. die Partnerin aus guten Gründen gewählt oder die Begegnung hat sich zufällig ergeben. Aus systemischer Sicht begegnen sich in einer Beziehung zwei verschiedene Systeme mit ihren ungeklärten Themen, ihren Ressourcen und Verstrickungen.

Was wäre, wenn ich immer wieder die gleiche Person anziehe und wieder in ähnlichen Themen lande, die in der vorherigen Beziehung zur Trennung geführt haben, wie Alkohol, Eifersucht, Langeweile etc.

Du gehst immer wieder mit einem bestimmten Typ Mensch in Resonanz, der dir nicht guttut. Oder es gelingt dir überhaupt nicht mit einem Menschen in einer Paarbeziehung zu sein, obwohl du es dir sehnlichst wünschst.

## Wie gelingen glückliche Beziehungen?



Vielleicht gibt es ein unbewusstes Verbot für eine glückliche Beziehung oder ein Muster, das schon seit Generationen in deinem Familiensystem wirksam ist.

In einer Systemaufstellung können diese Zusammenhänge sichtbar und lösbar werden.

Ein Beispiel: Anette wünscht sich sehnlichst eine Partnerschaft. Die attraktive Frau lernt aber nur gebundene Partner kennen, also Menschen, die für sie nicht in Frage kommen. In einer Aufstellung zu diesem Thema zeigt sich, dass der Platz neben ihr nicht „frei“ ist. Das heißt hier steht symbolisch ihr Vater, an den sie innerlich noch immer sehr eng gebunden ist. Sie ist über diesen Zusammenhang sehr erstaunt, denn ihr Vater ist schon gestorben.

Nachdem wir die Konstellation in der Aufstellung verändert haben und sie einige Zeit danach mit dem Lösungsbild gearbeitet hat, lernt sie einen Partner kennen, der frei für eine Beziehung mit ihr ist.

Welche Art von Partner/Partnerinnen ziehst du an? Kannst du bereits ein bestimmtes Thema/Muster erkennen, mit dem du in Resonanz gehst?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wie gelingen glückliche Beziehungen?  
Falls du ein Thema vertiefen möchtest melde dich einfach bei mir.  
Ich wünsche dir eine glückliche und erfüllte Beziehung.

*Sigrid Limberg-Strohmaier*

info@balance-system.world