

Kai-Uwe HARZ

DU!

und Deine Partnerschaften

**Gemeinsam mehr erreichen –
der Kompass für privates Glück
und beruflichen Erfolg**



Impressum:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© HARZ Akademie e.K.

Einbandmotiv: HICKORY TREE & Astrid Stöfhas

Gestaltung, Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei gmbh

2. Auflage 2018 im Eigenverlag

HARZ Akademie e.K.

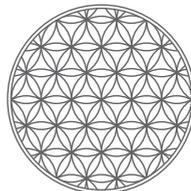
Kai-Uwe Harz

Von-Alten-Straße 21a

30938 Großburgwedel

www.harz-akademie.de

ISBN 978-3-9820290-0-9



DU!

und Deine Partnerschaften

**Gemeinsam mehr erreichen –
der Kompass für privates Glück
und beruflichen Erfolg**

DEIN ERSTES „NICHT-NUR-BUCH“!

Warum das erste „NICHT-NUR-BUCH“?

Es gibt sehr viele gute Bücher am Markt und dies auch schon sehr lange. Ein gutes Buch fesselt Dich und vielleicht nimmst Du Dir auch vor, daraus einiges für Dein weiteres Leben umzusetzen. Meistens klappt dies jedoch nicht! Ähnlich der vielen schönen und lohnenden Silvester-/Neujahrsvorhaben nach dem Motto: Dieses Jahr werde ich mehr ... oder nicht mehr...!

Kaum hast Du somit ein gutes Buch ausgelesen, stellst Du es in das Regal – und schon holt Dich der Alltag wieder ein und es geschieht mit Deinen Vorhaben, wie zu Silvester/Neujahr, meistens nichts mehr! Dem berühmten Startschuss folgt dann kein Rennen – ja die Umsetzung in Dein Leben verbleibt.

Gelingt Dir die Umsetzung Deiner Vorhaben in Deinen Alltag, Dein Leben nicht, dann kommt es auch zu keiner Veränderung! Es bleibt dann alles so, wie es schon vorher war! Und genau dies willst Du ja eigentlich nicht. Du willst ja Deine Erkenntnisse und Vorhaben umsetzen – eben zu einer neuen Gewohnheit in Deinem Leben entstehen lassen. Damit sich eine neue Gewohnheit bei uns Menschen etablieren kann – ähnlich dem morgendlichen und abendlichen Zähneputzen – brauchst Du Kenntnisse und Hilfen, um eben diese Gewohnheiten entstehen zu lassen.

Des Weiteren ist es notwendig Deine Vorhaben ständig zu wiederholen, ja förmlich in Deinen Organismus einzubrennen, bis es vollständig automatisch geschieht! Das normale Buch liefert eben genau diese Hilfen dem Leser nicht bzw. nur ganz selten.

Deshalb nenne ich mein geschriebenes Werk nicht Buch, sondern „NICHT-NUR-BUCH“ oder Lebenshelfer bzw. Lebenscoach. Mein Geschriebenes soll Dir wirklich helfen, genau wie es schon seit über zehn Jahren meinen Seminarteilnehmern echte Lebenshilfe ist.

Aus diesem Grund habe ich auch einen besonderen Aufbau des „NICHT-NUR-BUCHES“ gewählt, den ich Dir etwas später noch tiefer vorstelle! Mein Werk kann somit Dein echter Lebenshelfer, Lebensbegleiter, Coach oder Nachschlagewerk sein!

In meinem ersten Buch „DU! und Deine Partnerschaften“, das Du gerade in der Hand hältst, zeige ich Dir den Weg zu einer liebevollen Partnerschaft mit mehr Harmonie, Verständnis und Toleranz. Ebenso erfährst Du, wie Du diese Methode anwenden kannst, um auch im Beruf kollegiale Dream-Teams zu erschaffen und so gemeinsam mehr zu erreichen.

Mein zweites Buch, „DU! bist der Regisseur Deines Lebens“, ist ein Weckruf aus der Komfortzone. In diesem Buch erfährst Du, wie wir mit weniger Anstrengung mehr erreichen können – indem wir endlich die richtigen Dinge tun. Ich zeige Dir, wie wir von der Rolle eines passiven Zuschauers auf den Regiestuhl unseres Lebens wechseln. Und dadurch im Handumdrehen alle Ziele erreichen.

Des Weiteren hilft Dir mein „Tagescoach“, Deine persönlichen Vorhaben auch tatsächlich zu einer neuen Gewohnheit auszubilden – er begleitet Dich also täglich als Dein persönlicher Coach.

**„DU! und Deine Partnerschaften“ =
Dein Weg zu harmonischen und produktiven Partnerschaften
„DU! bist der Regisseur Deines Lebens“ =
Dein Kickstart für beruflichen Erfolg
„Dein Tagescoach“ =
Dein täglicher Begleiter für Deine Zielerreichung**

sollen Dir helfen, ja sicherstellen, Deine Vorhaben und Pläne wirklich zu realisieren!

Viel Spaß und Erfolg mit Deinem ersten „NICHT-NUR-BUCH“ zum so elementar wichtigen Thema „Partnerschaften“.

Dein



Kai-Uwe Harz

Inhalt

	Warum das 1. „NICHT-NUR-BUCH?“	2
I.	Einleitung	6
II.	Deine private Partnerschaft – Lebenspartnerschaft	21
III.	Frau und Mann und ihre wesentlichen Unterschiede sowie allgemeine Tipps zu Deinen Partnerschaften!	29
IV.	Gelebte Menschenkenntnis	59
V.	Der Weg zu Deinem Glück	70
VI.	Deine beruflichen Partnerschaften	101
VII.	Die Diamanten oder Saatkörner	112
VII.-I.	Der Weg zu Deinem Glück	115
VII.-II.	Lebe die Toleranz der Andersartigkeit	132
VII.-III.	Kommunikation	156
VII.-IV.	Achte auf Deine Gewohnheiten	198
VII.-V.	Lebe stets in positiver, bejahender Energie	214
VII.-VI.	Zwei zusätzliche Helfer	236
VII.-VII.	Führe Deine Partnerschaft in Balance	258
VIII.	Schlusswort/Fazit	279
IX.	Resonanzen	287
X.	Zur Person – Kai-Uwe Harz	292
XI.	Quellennachweise	294

***„Wenn wir zusammenhalten, gibt es wenig,
was uns unmöglich ist.“***

*John F. Kennedy, ehem. Präsident
der Vereinigten Staaten von Amerika*

I. Einleitung

Eine gute Partnerschaft bedeutet: Aus 2 x Ich wird WIR

In der Literatur und Poesie, in Schlagern, Songs und Balladen sowie den großen Opern wird sie mit Inbrunst und Leidenschaft vergöttert und gleichermaßen auch beklagt:

„Die Liebe – Die Partnerschaft“

Die meisten Menschen sehnen sich nach der großen Liebe – ja idealen Partnerschaft. Doch bei vielen klappt es nicht! Man trennt sich und geht dann seiner eigenen Wege. Nach Verarbeitung des Trennungsschmerzes kommt jedoch über kurz oder lang wieder dieser große Wunsch auf, den idealen Partner zu finden.

Was ist nötig, damit aus einer Liebesbeziehung auch eine gute Partnerschaft entstehen kann? Philosophen, Poeten und Wissenschaftler beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dieser spannenden Frage.

Nun möchte ich mit meinem „NICHT-NUR-BUCH“/Lebensbegleiter nicht belehren oder verschlimmbessern. Mein persönlicher Wunsch ist es, dass Du als Leser Tipps und Erkenntnisse an die Hand bekommst, die vielen meiner Seminarteilnehmer schon seit Jahren helfen, eine harmonische und erfolgreiche Partnerschaft zu leben!

Du wirst in diesem „NICHT-NUR-BUCH“/Lebensbegleiter aus meinen Partnerseminaren, wissenschaftlichen Erkenntnissen und vielen schönen anderen Quellen interessante Ideen und Inspirationen erhalten, wie Du Dein Leben und Deine Partnerschaften harmonischer, glücklicher und erfolgreicher gestalten kannst.

Aus diesem Grund habe ich für mein „NICHT-NUR-BUCH“/Lebensbegleiter einen besonderen Aufbau gewählt.

Die absoluten Big-Points zum Thema Partnerschaften bezeichne ich gern als „Diamanten“ (sie bringen Deine Partnerschaften zum Leuchten) oder als „Saatkörner“ (sie bringen Deine Partnerschaften zur Blüte) und stelle sie in eigenen Kapiteln vertieft noch einmal besonders heraus.

Damit Du in den Big-Point-Aussagen, also den „Diamanten/Saatkörnern“ direkt Deine eigenen Ideen und Gedanken formulieren kannst, ist nur die linke Seite beschrieben. Rechtsseitig findest Du Platz für Deine eigenen Ideen und Vorhaben.

Falls Du Dich über häufigere Wiederholungen wunderst, dies ist gewollt und hilft Dir, die wesentlichen Dinge förmlich einzubrennen. Neue Gewohnheiten können eben nur durch regelmäßiges, häufiges Wiederholen entstehen! Du wirst sehr schnell merken, dass dieses „NICHT-NUR-BUCH“/Lebensbegleiter in der Zukunft immer wieder als Ratgeber und Nachschlagewerk sehr hilfreich ist. Also ein echter Lebensbegleiter für Dich sein kann!

Und nun lass Dich ein auf Deine Partnerschaften im Leben! Sei offen für Tipps und genieße diese helfende Lektüre. Jede Aussage betrifft auch immer ein bisschen Dich selbst.

Es gibt eben nichts Spannenderes, als das zwischenmenschliche Miteinander namens Partnerschaft. Und zwar 2x – PRIVAT und BERUFLICH.

Danksagung

Ein ganz großes Dankeschön möchte ich meiner fantastischen Frau *Antje-Susanne* und meiner wundervollen Tochter *Kim-Alexa* aussprechen, da Ihr mich immer unterstützt und in die richtige Richtung lenkt. So entstand letztlich der Begriff „NICHT-NUR-BUCH“ durch meine geliebte Frau, und *Kim-Alexa* brachte einige schöne Aussagen ein.

Auch im beruflichen Bereich begleiten mich hervorragende Partnerschaften. Besonders hervorheben möchte ich meine beiden Assistentinnen *Angela Badia-Zahn* und *Tonja Schaar*.

Ein besonderer Dank gilt *Juergen Schoemen* (Geschäftsführender Gesellschafter und Senior-Master-Trainer, Deutsches STRUCTOGRAM®-Zentrum), der sofort bereit war, einen begleitenden Beitrag zur Biostruktur-Analyse zu schreiben sowie *Helga Burstedde* und *Elke Ressel*, die ebenfalls ihre Erfahrungen und großen Kenntnisse einfließen ließen und mir gleichzeitig mit Rat zur Seite stehen.

Danke an meine vielen wundervollen Seminar-Teilnehmer, die mich erst inspiriert haben, meine Erfolgsseminare nun auch zu veröffentlichen!

Mein letzter Dank gilt unseren fantastischen Freundschaften und Netzwerken sowie unserer super Berner Sennenhündin *Aisha*, die mich morgens mit Freude und Spaß beim Joggen und Nordic Walking begleitet – immer positiv und lustig!

Danke!

*„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden,
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.“
Hildegard von Bingen, Dichterin*

Die Ausgangssituation



*„Alleine können Sie viel erreichen.
Zusammen mit anderen können Sie alles erreichen.“
Raymond Hull, Schriftsteller*

- Doch mit wem?
- Wer passt zu Dir?
- Wer harmoniert mit Dir?
- Wer ergänzt Dich, ja kompensiert und hilft?
- Welche Partner sind die richtigen „für Dich“?

Deine Partnerschaften entscheiden Dein Glück und Deinen Erfolg extrem mit! Du brauchst 2 x die richtigen Partner:
PRIVAT und BERUFLICH!

Privat macht Dich der richtige Partner glücklicher und zufriedener – beruflich macht er Dich erfolgreicher!

Eine Liebe und Partnerschaft, die alles überdauert, Krisen übersteht und ewig hält – wer träumt nicht von diesem Glück?
Den perfekten Partner zu finden ist nicht einfach, noch schwieriger ist es, die Beziehung zu erhalten!

2011 wurden laut Statistischem Bundesamt in Deutschland rund 188.000 Ehen geschieden. Nach durchschnittlich 14,5 Jahren war Schluss mit dem Bund für die Ewigkeit.
Doch es gibt sie diese glücklichen Paare, die gemeinsam ihre goldene Hochzeit feiern und ein Leben lang glücklich zusammen sind!
In unserer Familie gleich zweimal vertreten. Meine Eltern und meine Schwiegereltern. Beide feierten vor ein paar Jahren ihre goldenen Hochzeiten.

Natürlich gab es auch in diesen Verbindungen Höhen und Tiefen. Das Kunststück einer guten Partnerschaft ist es, an eben diesen Höhen und Tiefen als Paar gemeinsam zu wachsen! Dies funktioniert jedoch nur, wenn in der Partnerschaft miteinander geredet wird!

Seit vielen Jahren sage ich in meinen Partnerseminaren: Die Basis – ja das Fundament einer guten Partnerschaft, ist regelmäßige Kommunikation auf Augenhöhe!

Die Brücke zwischen zwei Partnern ist die Kommunikation! Sie bringt eine Faktenlage und vermeidet Interpretationen, die meist nicht viel mit der Wirklichkeit zu tun haben!

Die Themen gemeinsamer Kommunikation sind vielschichtig und sicherlich auch nicht immer leicht. Auch verschiedene Ansichten erschweren oftmals die Kommunikation.

Hier nur ein paar wenige Themenfelder:

- Familiäre Anliegen
- Berufliche Themen
- Finanzielle Themen
- Sexualität
- Kinder
- Schule
- Etc.

Schon an diesen Themen siehst Du die Vielschichtigkeit und hohe Emotionalität, ja Sensibilität. Verstärkt wird dies durch verschiedene Sichtweisen in der Partnerschaft! Schweigen und weggucken jedoch ist keine Lösung. So wird aus einem Schmelbrand ein lodernes Feuer und Trennung!

Ganz entscheidend ist also:

Bleibt in Kommunikation und geht fair miteinander um – ideal: vermeidet Streit. Und wenn es doch mal gerumst hat, dann löst zeitnah Euren Konflikt. Schlaft möglichst nie im Streit ein! Wählt den richtigen Zeitpunkt für ein klärendes Gespräch, denn beide Partner sollten auch Zeit haben! Nehmt Eure Partnerschaft wichtig!

Begrenzt Eure Auseinandersetzung auf ein bestimmtes Thema und begrenzt die Zeit des Redens. Besprecht die Punkte immer auf Augenhöhe und geht fair miteinander um. Bleibt immer im Dialog. Vor allem gilt: Lernt, Euch gegenseitig zu verzeihen! Das ist der berühmte Königsweg der ewigen Liebe und guten Partnerschaften.

Versucht immer, Euch auch in die Lage des Anderen zu versetzen! Die Situation mit seinen Augen und Gefühlen zu betrachten. Hier hilft das später ausführlich besprochene Thema „Menschenkenntnis“ enorm! Denn: Viele zwischenmenschliche Probleme und Situationen entstehen deshalb, weil die Menschen oft meinen: Das, was ich sehe, denke, fühle und empfinde muss mein Gegenüber doch genauso fühlen und empfinden! Dies genau stimmt nicht!

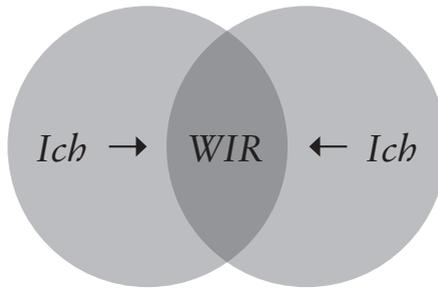
Die Biostruktur-Analyse zeigt uns ganz deutlich und einfach die genetischen Verschiedenheiten auf. Hauptauslöser verschiedener Meinungsverschiedenheiten und Streitereien sind oft nur die völlig anderen Werte und Sichtweisen der Menschen, mit denen sie in die Welt schauen, ihre „subjektiven Wahrheiten“. Somit ist die Toleranz der Andersartigkeit immens wichtig für Deine harmonischen und erfolgreichen Partnerschaften!

Vergiss niemals: Eine gute Partnerschaft heißt:

Aus 2 x Ich wird WIR

Keiner der beiden Partner darf sich in der Partnerschaft aufgeben. Jeder muss das, was für ihn lebenswichtig ist, ihm guttut, was er braucht, unbedingt tun. Jedoch sollte in einer guten Partnerschaft auch eine große Schnittmenge WIR entstehen!

Also muss gemeinsam besprochen und definiert werden, wo und wie Ihr Euch gegenseitig entgegenkommt, ohne dass sich einer aufgeben oder unterordnen muss!



Somit ist das entscheidende Bindemittel, ja die Brücke, im zwischenmenschlichen Bereich Kommunikation! Es ist völlig illusorisch, dass zwei teilweise verschiedene Menschen automatisch miteinander klarkommen können.

Jeder Mensch „tickt“ anders! – Jeder besitzt seine „subjektive Wahrheit“ durch geschlechtsspezifische Merkmale, individuelle genetische Voraussetzungen sowie persönliche Prägungen.

Damit beginnt das Thema Partnerschaft zuerst einmal bei Dir selbst!
Das erste was Du wissen solltest:

Wie „tickst“ Du selbst?!

Welche „subjektive Wahrheit“ besitzt Du?

Dann solltest Du wissen bzw. definieren, wie Du leben möchtest, was Dir wichtig ist – und was eben nicht.

Wenn Du für Dich Klarheit für Dein Leben und Deine Partnerschaft gefunden hast, dann ist das Gleiche in Bezug auf Deinen Lebenspartner zu tun!

Erst, wenn Ihr beide gegenseitig voneinander Eure „subjektive Wahrheiten“ und Eure Wünsche und Vorstellungen kennt, könnt Ihr gemeinsam Euer „WIR“, Euer Miteinander, ja Eure Partnerschaft definieren!

Erst, wenn Ihr diese Kenntnisse besitzt, könnt Ihr Euer „WIR“, eben „Eure optimale Partnerschaft“, die Euch beide glücklich macht, kreieren und auf Dauer halten.

In unserem Leben haben wir diese spannende Herausforderung zweimal:

1. Deine private Partnerschaft = Deine Lebenspartnerschaft

und

2. Deine beruflichen Partnerschaften

Beide Partnerschaften sollten Dir gelingen! Denn eine gute private Partnerschaft, Lebenspartnerschaft macht Dich glücklicher und zufriedener. Deine guten beruflichen Partnerschaften machen Dich erfolgreicher und zufriedener!

*„Ein guter Partner ist wie ein alter Wein –
er wird mit den Jahren noch besser!“
Unbekannt*

**„DU! und Deine Partnerschaften
Alles beginnt bei DIR SELBST!**



Sehr dankbar bin ich darüber, dass die von mir sehr hoch geschätzte Kinesiologin *Helga Burstedde* aus ihrer langjährigen Praxis und eigenen Erkenntnissen einen begleitenden Text zu diesem wichtigen Kapitel geschrieben hat!

Lieber Herr Harz,

gerne schicke ich Ihnen ein paar Zeilen zu Ihrem Werk „DU“! – und Deine Partnerschaften.

Meine Gedanken dazu sind eigene Erfahrungen von mir und meinen Klienten.

„Fülle“ an positiver Grundeinstellung, Mitgefühl, Toleranz, Großzügigkeit. Diese Lebens-Einstellung strahle ich aus und ziehe sie immer mehr an.

Ich strahle sie aus zu jedem und allem – und das Außen antwortet.

Partnerschaft umfasst letztendlich alles und jeden.

Es ist ein interessanter und mehr und mehr erfüllender Weg.

Partnerschaft:

Wo fängt sie an – wo hört sie auf?!

Der erste wichtige Aspekt (an den man selten denkt) ist die Partnerschaft mit sich selbst.

Wie gehe ich mit mir um? Nehme ich mich wahr, gebe ich mir immer wieder Zeit und Gelegenheit dazu?

Höre ich auf meine Wahrnehmungen auf allen Ebenen, z. B.:

<i>Stress</i>	<i>- Ruhebedürfnis</i>
<i>Traurigkeit</i>	<i>- Warum?</i>
<i>Körperliche Beschwerden</i>	<i>- Was war vorher?</i>
<i>(Symptom)</i>	<i>- Warum hat es angefangen?</i>
<i>Langeweile</i>	<i>- Was brauche ich zur Abwechslung?</i>
	<i>- Was baut mich auf, was stärkt mich?</i>
<i>Bedürfnisse</i>	<i>= erkennen, ernst nehmen,</i>
	<i>Lösungen suchen</i>
<i>Usw.</i>	

Wenn ich anfangen, auf mich zu hören und dem nachzugehen, versorge ich mich selber gut. Wenn ich mich gut versorge, nehme ich mich ernst, erkenne meine „Strick“-Muster, verändere ich mich.

Ich werde psychisch stabiler, positiver, mitfühlender, strahlender! Und, ich gehe mit diesen positiven Emotionen in Resonanz. Ich strahle sie aus – ich ziehe sie an. Mein Leben verändert sich. Scheinbar positive „Zufälligkeiten“ ergeben sich.

Mein Leben wird interessanter, erfüllter, lebendiger, erfreulicher, intensiver.

Ich empfinde immer mehr Dankbarkeit, so leben zu können, zu dürfen!

Ich komme in die „Fülle“.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für Ihr Buch!

*Mit lieben Grüßen
Helga Burstedde (Kinesiologin)*

Im Juni 2013

*„Dein Leben ist wie ein Bumerang.
Die Energie, die Du aussendest,
kommt immer zu Dir zurück!“*

Auch amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, um für die Angebetete oder den Angebeteten begehrenswert zu sein, muss man vor allem eins: sich selbst lieben! Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann den Zauber der Liebe erleben/leben!

Lerne Dich kennen und selber lieben! Erst dann kannst Du auch Liebe geben! Lerne Dich kennen. Nimm Dir mal (wieder) Zeit nur für Dich alleine. Höre mal (wieder) Deine innere Stimme. Vor allem stell Dir und Deinem Leben die richtigen Fragen!

- Wie möchtest Du leben?
- Welche Vorstellungen hast Du von Deinem Leben?
- Was ist für Dich wichtig?
- Wann fühlst Du Dich besonders gut?
- Was brauchst Du dazu?
- Was sind Deine Stärken?
- Was macht Dich glücklich?

Ein Mensch kann nur geben, wenn es ihm gut geht – ja, wenn er selbst genug Energie besitzt!

Was ist also nötig, damit es Dir gut geht? Sorge dafür, dass es Dir gut geht! Nur wenn es Dir selbst gut geht, strahlst Du dies auch aus! Wie innen so außen! Je besser es Dir geht, je besser Du für Dich sorgst, desto positiver und leuchtender ist Deine Ausstrahlung!

Die Quantenphysik besagt: Gleiches zieht Gleiches an. Je besser es Dir geht, desto positiver ist Deine Ausstrahlung. Die Energie, die Du ausstrahlst, die kehrt auch potenziert zu Dir zurück!

Strahlst Du Zufriedenheit, Glück und positive Energie aus, dann ziehst Du auch damit positive, liebenswerte Partner in Dein Leben bzw. Dein Partner passt sich zunehmend Deiner positiven Energie an! Dein Leben ist wie ein Bumerang. Was Du gibst, kommt immer zu Dir zurück!

In meinem 2. „NICHT-NUR-BUCH“ /Lebensbegleiter, DU! bist der Regisseur Deines Lebens, gehe ich noch viel tiefer darauf ein.

Wenn es Dir gut geht, dann überlege, was Du Positives in Deine Partnerschaft einbringen kannst.

- Was sind Deine Stärken?
- Was macht Dich liebenswert?

Erfrage, was Dein Partner braucht, damit es ihm gut geht! Wenn Ihr Euch in Eurer Partnerschaft wechselseitig genau das gebt, was der Partner braucht, dann bekommt Ihr beide immer mehr Glücks- und Liebesenergie! Das ist wie bei einem Elektroauto. Wenn die Batterie leer ist, dann muss sie zum Aufladen an die Ladestation (Akku laden). Dein Akku ist neben Dir selbst dann auch Dein Lebenspartner für Dich.

Geben kannst Du nur, wenn Du selber genug Energie besitzt, wenn es Dir selber gut geht!

Ein schönes Beispiel dazu hörst Du vor jedem Flug von den Flugbegleitern.

„Bei Sauerstoffabfall fallen automatisch Sauerstoffmasken aus der Decke. Legen Sie sich diese Maske an, bevor Sie Kindern und älteren Menschen helfen!“

Fazit:

Nur wenn es Dir gut geht, kannst Du geben!

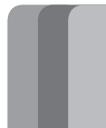
Mache es Dir selbst recht und sage Deinem Lebenspartner, was für Dich wichtig ist. Welche Liebesbeweise Du brauchst für Deine gefüllten Liebes-Batterien.

Damit beginnt eine gute und dauerhafte Partnerschaft! Immer bei DIR SELBST! Führe mit Dir selbst eine gute Partnerschaft! Lerne Dich kennen und selbst lieben.

Wenn es Dir gut geht, dann stelle Dir diese schöne Frage:

Was kann ich tun, damit meine Lebenspartnerschaft noch harmonischer und glücklicher wird?

II. „Deine private Partnerschaft – Lebenspartnerschaft“



Deine private Partnerschaft – Lebenspartnerschaft

Die für mich bildhafteste und emotionalste Beschreibung guter Partnerschaft habe ich in einem Seminar von dem legendären König der Körpersprache *Samy Molcho* erleben dürfen. *Samy Molcho* nahm aus einem Schuh einen Schnürsenkel und verband eine Frau und einen Mann mit dem Schnürsenkel an den Handgelenken. Der Schnürsenkel stand sinnbildlich für den Ehering.

Samy Molcho sagte dem Pärchen: „Jeder geht bitte jetzt dahin wo er hingehen möchte.“ Beide gingen in entgegengesetzte Richtungen. Damit waren ihre Arme, verbunden mit dem Schnürsenkel, auf Spannung. *Samy Molcho* sagte: „Ihre Partnerschaft befindet sich jetzt in extremer Anspannung.“ Die letzte Chance für Euch ist, zu kommunizieren. Wenn jeder sein Ego auslebt und weitergeht, dann reißt Eure Partnerschaft. Im Privaten nennt man dies Scheidung, im Beruflichen Storno und zwischen Völkern Krieg.

Stimmt Ihr vor Eurem Gehen jedoch gemeinsam ab, wo Ihr hinwollt, also kommuniziert Ihr vorher über Eure Ziele, wobei sich keiner der Partner Egoman ausleben darf so *Molcho*, dann bleibt der Schnürsenkel und damit Eure Partnerschaft völlig entspannt und harmonisch. Keiner der Partner darf sich jedoch in einer Partnerschaft aufgeben, also dominiert werden.

Eine gute Partnerschaft findet somit mit Kommunikation auf Augenhöhe statt. Also mit echtem Interesse und Verständnis, ja Toleranz gegenüber dem Partner.

„Der Mensch will Brutto geliebt werden, nicht Netto.“

Friedrich Hebbel, dt. Dichter

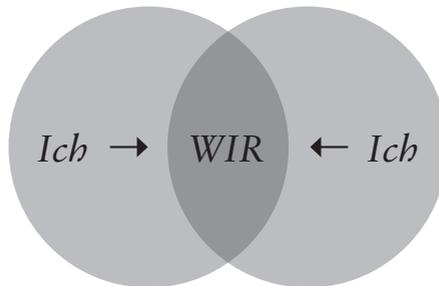
Da Menschen verschiedene Werte, Neigungen und Einsichten besitzen, ist es immer notwendig, gemeinsam zu kommunizieren, ja sich abzustimmen, eben aufeinander einzugehen. In einer guten

Partnerschaft sollte es keinen Verlierer geben. Wenn z. B. in einer Partnerschaft einer das Urlaubsziel Meer bevorzugt und der Andere die Berge, dann kann es nicht sein, dass sich einer der Partner dominant durchsetzt und jedes Jahr den Urlaub in den Bergen bucht. Damit verlierst Du auf Dauer 100%ig Deinen Partner.

In einer harmonischen Partnerschaft findet Ihr Euch bei unterschiedlichen Vorstellungen in der Mitte, also im Kompromiss, ich nenne es immer im WIR! Beide solltet Ihr dann einen Schritt aufeinander zugehen und die Lösung im WIR, also im Kompromiss finden. Auf den Urlaub bezogen, fahrt Ihr dann jährlich im Wechsel mal ans Meer, danach in die Berge. Oder Ihr findet ein Urlaubsziel, wo sich beides findet. Berge und Wasser.

Die faire Kommunikation auf Augenhöhe und das Verständnis, ja die Toleranz für die Andersartigkeit lässt eine Partnerschaft positiv zusammenwachsen. Das Gefühl von verstanden zu werden, ja geliebt zu werden, lässt Deine Partnerschaft harmonisch immer fester werden.

Also noch einmal, weil es so wichtig ist für Deine Partnerschaft:
Eine gute Partnerschaft heißt: **Aus 2 x Ich wird WIR**



Jeder Mensch besitzt sein individuelles Ego, bestehend aus seiner Genetik (Biostruktur-Analyse) und seine Prägung durch seine sozialen Umfeldler sowie Eltern und Ausbildung. Dadurch entsteht bei

jedem Menschen seine subjektive Wahrheit. Diese subjektive Wahrheit kann bei Deinem Lebenspartner völlig anders oder ähnlich sein.

Partnerschaften entstehen somit unter zwei Möglichkeiten.
Der Volksmund definiert sie seit Langem mit folgenden Aussagen:

**Gleich und Gleich gesellt sich gern
oder
Gegensätze ziehen sich an!**

Beide Konstellationen haben Vor- und Nachteile.

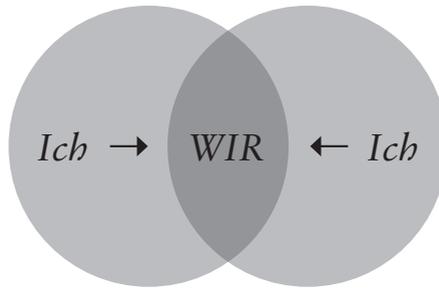
In einer Partnerschaft „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ besteht eine automatische Harmonie. Der eine denkt etwas – der andere Partner spricht es aus! Der Nachteil dieser Partnerschaft: Gleiche Defizite. Wer kompensiert diese?

In der Partnerschaft „Gegensätze ziehen sich an“ ist der Vorteil genau das gegenseitige Kompensieren. Jedoch schaut jeder dieser Partner mit anderen Werten und Erwartungen in die Welt. Diese Partnerschaft ist deutlich kommunikationsbedürftiger. Ihr müsst dann zwangsläufig häufiger reden, ja Euch gegenseitig abstimmen. Ihr versteht Euch mit unterschiedlichen Werten nicht automatisch. Im Thema „Menschenkenntnis“ behandle ich dies noch tiefer!

Wenn Eure Partnerschaft hetero ist, also eine Frau-Mann-Beziehung, dann kommt die völlige Andersartigkeit von Frau und Mann noch erschwerend hinzu, die ich später noch extra behandeln werde.

Möchtest Du also eine harmonische Partnerschaft auf Augenhöhe, dann ist Kommunikation und Toleranz der Andersartigkeit elementar wichtig!

Um „Aus 2 x Ich wird WIR!“ leben zu können, ist es unerlässlich, dass jedes Ich in der Partnerschaft einen Schritt in Richtung WIR geht. Also dem Partner entgegenkommt.



Jeder Mensch hat seinen individuellen Standpunkt/seine eigene Sichtweise. Setzt sich ein Partner dominant in der Partnerschaft durch, dann knallt die Partnerschaft. Kampf, Flucht und Scheidung, Trennung sind die Folge!

Eine gute Partnerschaft bedeutet: Jeder Teil der Partnerschaft (Ich) gibt ein bisschen im Ich nach und bewegt sich in die Mitte, in die Schnittmenge einer Partnerschaft, in das **WIR!** (siehe obige Grafik)

Beide Partner gehen ein bisschen ins **WIR** und gewinnen riesig durch ein deutlich verbessertes **WIR!** – eben eine echte, harmonische Partnerschaft!

Team vor Ego, wobei dabei kein Partnerteil seine Persönlichkeit aufgeben darf. Was jeder Teil für sein Wohlbefinden individuell dringend benötigt, muss auch stattfinden, sonst wird ein Teil der Partnerschaft unglücklich, oft sogar krank und flüchtet. Durch eine gemeinsame, ehrliche und tolerante Kommunikation auf Augenhöhe definiert Ihr gemeinsam Euer **WIR** – Euer gemeinsames Leben und damit kommt bzw. bleibt Eure Partnerschaft in Balance und sie ist damit glücklich und harmonisch!

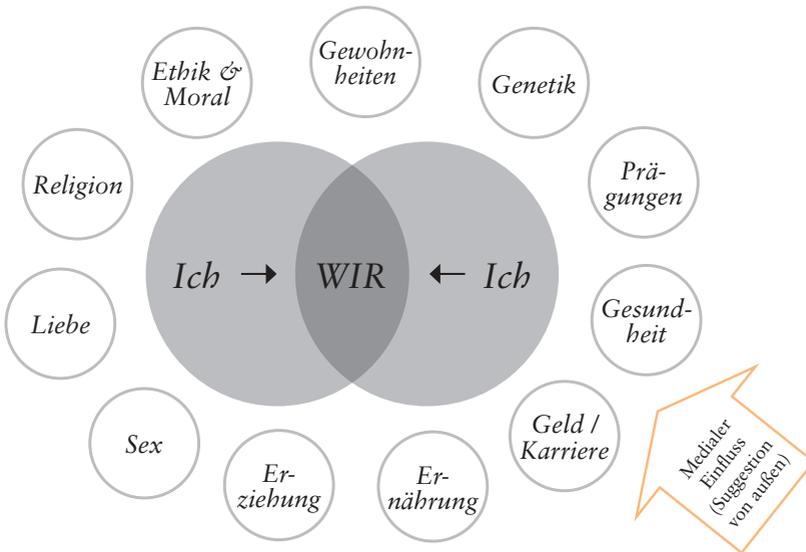
In der heutigen schnelllebigen, oft sogar oberflächlichen Welt ist es von extremer Bedeutung, sich in Eurer Partnerschaft abzustimmen, zu kommunizieren, ja Eure Gemeinsamkeit, eben das **WIR** als partnerschaftliches Zielfeld zu besprechen und zu definieren!

- Was ist Dir als Individuum im Leben selber wichtig?
- Was Deinem Lebenspartner?
- Welche Gemeinsamkeit WIR definiert Ihr für Eure Partnerschaft?

Um uns herum werden wir ständig von außen beeinflusst, durch unsere Umwelt, Rahmenbedingungen und mediale Einflüsse. Wie Planeten oder Satelliten kreisen sie ständig um uns herum! Die entscheidende Frage: Was lasst Ihr von außen für Suggestionen (Meinungen anderer) für Euer eigenes Leben und Eure Partnerschaft zu?

Wenn Ihr Eure Partnerschaft, Eure Ziele für Euer Leben definiert habt, dann lasst Ihr nur noch Suggestionen von außen zu, die Euch helfen, Eure Ziele zu erreichen, ja Euer Leben so zu leben, wie Ihr es selber wollt.

Dann habt Ihr die Verantwortung für Euer Leben und Eure Partnerschaft vollständig übernommen. Ihr habt dann das Drehbuch für Euer gemeinsames Leben selber geschrieben. Damit seid Ihr nicht mehr fremdgesteuert, wie leider die Masse der Menschen, ohne eigene Ziele. Zu diesem spannenden Thema kommt bald mein 2. „NICHT-NUR-BUCH“ /Lebensbegleiter auf den Markt.



Deine Lebenspartnerschaft sollte durch regelmäßige Partnerkommunikation in der Mitte, in Balance – dem WIR – gehalten werden, ohne dass es dabei einen Verlierer gibt.

Also:

- Was ist jedem Einzelnen wichtig?
- Wie definiert Ihr Eure Gemeinsamkeit / Partnerschaft?
- Was muss für jeden Einzelnen im Leben stattfinden, dass Du Dich wohl fühlst?
- Was muss, gemeinsam abgestimmt, in Eurer Partnerschaft, Eurem WIR stattfinden, damit Eure Partnerschaft ein echtes Miteinander, ein harmonisches Team ist bzw. wird?

Um dies für Eure Verbindung optimal zu definieren, sollten wir uns nun die DREI entscheidenden Einflussfaktoren näher anschauen: Diese Einflussfaktoren definieren Eure Persönlichkeit – ja Eure subjektive Wahrheit!

1. Biostruktur-Analyse (Genetik)

- Wer bin ich?
- Was wurde mir in die Wiege gelegt?
- Was macht meine Persönlichkeit aus?
- Wie ist mein Lebenspartner aufgestellt?
- Unter welcher Überschrift steht Deine Partnerschaft?
 - „Gleich und Gleich gesellt sich gern?“ *oder*
 - „Gegensätze ziehen sich an?“

2. Eure „Prägungen“

3. Unterschiede „Frau und Mann“

Beginnen wir mit den Unterschieden „Frau und Mann“.