



Du bist der beste Mensch!

"Manchmal kann ich mich selbst nicht leiden, weil ich meine Frau/meinen Mann so oft kritisieren und mir so viel an ihr/ihm nicht passt." Solche ein "Geständnis" höre ich manches Mal in einem Coaching. Egal worum es geht und was einen am Andern stört: Das Problem ist nicht der Partner oder die Partnerin und es ist nicht so, dass der Andere irgendwie "nicht stimmt". Mein Antwort lautet immer: "Das Problem ist, dass du den Anderen nicht so lassen kannst, wie er/sie ist. Du willst sie/ihn verändern. Und das ist d e i n Problem. Der Andere hat kein Problem, du hast eins!" Die meisten Klienten müssen das erst mal verdauen, denn es stellt ihre Sicht auf Beziehungen ziemlich auf den Kopf.

Wenn es Ihnen ähnlich geht, habe ich einen Coachingtipp für Sie.

Machen Sie folgende kleine Vorstellungsübung jeden Morgen im Bett. Sechs Wochen lang. Täglich.

- » Beginnen Sie damit, dass Sie innerlich zu sich selbst sagen:
 - » "Ich liebe mich so wie ich bin, mit all meinen Ecken und Kanten, mit meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten aus ganzem Herzen".
 - » Vielleicht mögen Sie mit der aufliegenden rechten Hand an Ihrer linken Stelle, dort, wo Ihr emotionales Herz sitzt, ganz sanfte kreisende Bewegungen machen.
 - » Den Satz sprechen Sie innerlich dreimal.
- » Dann denken Sie innerlich an Ihre Partnerin/Ihren Partner und senden den Gedanken:
 - » "Du bist der beste Mensch."
 - » Denken Sie dies so intensiv wie möglich, mit Ihrem ganzen Herzen, mit Ihrem ganzen Willen, mit aller Kraft, mit jeder Zelle denken Sie "Du bist der beste Mensch."
 - » Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner diesen Gedanken direkt per Gedankenkraft senden. Strahlen Sie den Gedanken richtig heraus.
 - » Wenn Sie mögen, legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz oder kreisen sanft.
 - » Mindestens eine Minute lang. Immer nur intensiv denken "Du bist der beste Mensch." Und schicken Sie diesen Gedanken an den Menschen, den Sie lieben.
 - » Es geht nicht darum, dies so oft wie möglich zu denken, sondern so intensiv wie möglich: "Du bist der beste Mensch."

Kleine Übung, große Wirkung. Probieren Sie es aus. Sechs Wochen lang und schauen Sie, was passiert.

Und diejenigen von Ihnen, die keine Liebste/keinen Liebsten haben, aber gern hätten? Für Sie der Tipp: Variieren Sie die Übung, beispielsweise so:

- » Teil 1 wie oben: "Ich liebe mich so wie ich bin, mit all meinen Ecken und Kanten, mit meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten und obwohl ich gerade keinen Herzenspartner/keine Herzenspartnerin habe, liebe ich mich aus ganzem Herzen".
- » Dann denken Sie innerlich an Ihren Wunsch, eine Liebste/einen Liebsten in Ihrem Leben zu haben und denken Sie intensiv dabei:
 - » "Ich freue mich, dich kennen zu lernen und das Wunder der Liebe mit dir zu erleben. Du bist der beste Mensch."

Probieren Sie es aus und schauen Sie, was sich verändert.

Ihre Wera Nägler

