

Frühlingsgefühle

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Wie Sie vielleicht schon beim Lesen unserer Inspirationletters erkannt haben, sind wir große Fans der Positiven Psychologie ☺. Und was passt besser zum Frühling und dieser wunderbaren Stimmung in der Natur als gute Gefühle?

Aus diesem Grunde möchten wir Ihnen mit diesem Inspirationletter Mut machen, auf die schönen Seiten in Ihrer Beziehung zu fokussieren – auf das berühmte „halbvoll“ Glas ...

Gute Gefühle öffnen uns, machen uns kreativ, verspielt und erlauben uns, optimistisch, gut gelaunt, neugierig und gestärkt der Welt zu begegnen. Wenn wir uns den guten Seiten in unserer Beziehung hingeben, machen wir uns dadurch weich und verletzlich – dies ruft manchmal alte Schutzmuster auf den Plan, welche wir entwickelt haben, um Schmerz zu vermeiden. Durch achtsamen und bewussten Umgang mit uns selbst und der PartnerIn können wir diesen alten Ängsten begegnen und sie daran hindern, uns am Ausdruck unserer Liebe, Freude und Lebendigkeit zu hindern. Denn es liegt an uns, ob wir uns für die Liebe oder für die Angst entscheiden wollen.

Mit Hilfe des für Sie entwickelten Portfolios zum Thema Dankbarkeit besteht die Möglichkeit, einen Ausflug in das Land Ihrer PartnerIn zu machen und sich für Ihre Liebe zu entscheiden. Wir garantieren Ihnen, dass dieser Dialog/Austausch absolut wohltuend ist. Auch wenn Sie diesen in größeren Abständen wiederholen, werden Sie immer wieder Neues über sich und Ihre PartnerIn erfahren. Viel Freude beim Gelingen!

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Frühlingszeit auf allen Ebenen Ihres gemeinsamen Lebens!

Herzlich,

Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt



Portfolio „Dankbarkeit“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt in Anlehnung an B. Fredrickson „Die Macht der guten Gefühle“)

1. Bleib in der Stille ganz für Dich
2. Lass Dir die folgenden Satzanfänge durch den Kopf gehen, ohne gleich den Anspruch zu haben, bestimmte Antworten finden zu müssen. Gestatte Dir Fantasien & Ideen, auch wenn sie unrealistisch wirken mögen! Vollende die Satzanfänge ganz nach Deinem Gutdünken!
3. Geh in einen Dialog mit Deinem PartnerIn, entscheide Dich für Offenheit & Bereitschaft etwas Neues über Dich selbst & Deine PartnerIn zu erfahren und erzähle ihr / ihm über Deine Aufzeichnungen. Dein PartnerIn spiegelt Deine Antworten, und fragt „Erzähl mir mehr“, wenn es ihm / ihr sinnvoll erscheint. Der Wechsel erfolgt nach jedem Satzanfang.

A: *„Wofür ich in unserer Beziehung (zutiefst) dankbar bin ist . . .“*

A: *„Welche Momente mir einfallen, als Du Dich besonders bemüht hast, mir Gutes zu tun . . .“*

A: *„Wann ich mich mit Dir so richtig glücklich & dankbar gefühlt habe war, als . . .“*

A: *„Wie ich meine Dankbarkeit in unsere Beziehung einbringe ist . . .“*

A: *„Wie ich Dir meine Dankbarkeit zeige ist . . .“*

A: *„Wofür es mir noch schwer fällt, dankbar zu sein, ist . . .“*

A: *„Welche Farbe für mich die Dankbarkeit hat . . .“*

A: *„Welche Lieder mir zu „Dankbarkeit“ einfallen . . .“*

A: *„Welche Filmszenen für mich Dankbarkeit am besten ausdrücken . . .“*

A: *„Wie & wo sich Dankbarkeit in meinem Körper anspürt . . .“*

A: *„Wie für mich Dankbarkeit riecht / schmeckt / wie sie sich anhört . . .“*

A: *„Wie wir gemeinsam unsere Dankbarkeit in die Welt bringen können . . .“*

A: *„Etwas, das für mich Dankbarkeit symbolisiert, ist . . .“*