



## Welches Bild hast Du von Dir, Deiner liebsten Person und Eurer Beziehung?

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

In unserer Arbeit sind wir oft mit der Frage beschäftigt, wie dauerhafte Veränderung in der Beziehung gelingen kann. Und ebenso, wie Paare nach einem Seminar bei uns von den Erfahrungen profitieren und im Alltag in liebevoller Verbindung bleiben können. Dazu gibt es natürlich eine Menge an Antworten und Maßnahmen, die ein Paar umsetzen kann.

Eine interessante Perspektive zum Thema Veränderung bietet Prof. Dr. Gerald Hüther. Der bekannte deutsche Hirnforscher wurde in einem Interview <https://utopia.de/hirnforscher-das-leben-besteht-nicht-darin-sich-irgendwelche-konsumbeduerfnisse-zu-erfuellen-51507/> dazu befragt, wie Menschen ihr Verhalten nachhaltig verändern können. In diesem Interview ging es darum, warum Menschen weiterhin konsumieren, obwohl unser Planet darunter leidet und wie es möglich wird, dass Menschen ihr Verhalten ändern.

Hüther spricht in dem Interview von der Macht der inneren Bilder und ermutigt dazu, ein starkes inneres Bild von sich selbst zu kreieren, das wiederum entscheidend dafür ist, mit welchem Verhalten man/frau dieser Welt begegnet.

Wenn wir ein starkes, positives inneres Bild von uns mit dem vergleichen, wie wir uns nach Außen verhalten und es dabei eine Differenz gibt, dann werden wir an uns arbeiten und uns bemühen, unser Verhalten in Richtung unseres inneren Bildes zu verändern. Warum? Weil eine Differenz zwischen Innen und Außen eine unangenehme Dissonanz in uns erzeugt. Nachdem wir alle auf "Wohlgefühl" und auch auf "Lernen" programmiert sind, werden wir daran arbeiten, diese Spannung zu beheben, in dem wir neues Verhalten lernen. Ein anderer Grund für konstruktives Verhalten ist unsere tiefe Sehnsucht, uns in Verbindung zu fühlen.

Hüther beruft sich bezüglich der Wirkmacht innerer Bilder auf Forschungen aus der Neurobiologie. Diese beschreibt, dass es übergeordnete Muster gibt, die darunter liegende Prozesse lenken und steuern. Zum Beispiel: Wenn wir trinken wollen, gibt es ein Bewegungsmuster dazu, das in unserem Gehirn abgespeichert ist. Sind wir durstig, rufen wir dieses innere Bild des Trinkens bzw. das übergeordnete Muster ab und unser Gehirn reagiert dann entsprechend, in dem es den Bewegungsablauf nach diesem Muster koordiniert.

Auf der Ebene unseres Verhaltens nennt man diese übergeordneten Muster Einstellungen, Haltungen oder auch "Mindset". Diese beeinflussen unser Verhalten massgeblich.

Wenn wir es jetzt also ganz radikal formulieren, heisst das Folgendes: jeder Gedanke, den wir haben, prägt die Struktur unseres Gehirns und erzeugt dadurch Wirklichkeit.

Jeder Gedanke, den wir bezüglich uns selbst, unserer Partnerin oder unserer Beziehung haben, trägt zu unserem inneren Mindset bei und formt dadurch unsere Wirklichkeit und wir verhalten uns entsprechend. Haben wir ein negatives Bild von unserem Partner und ein ebenso negatives Bild von unserer Beziehung, so wird sich dieses über kurz oder lange im Außen zeigen. Zudem werden wir nach der Bestätigung unserer Meinung Ausschau halten und das Verhalten unserer Partnerin dementsprechend negativ interpretieren.

Haben wir hingegen ein starkes positives Bild von unserer liebsten Person, dann kommen wir nicht so leicht in eine Negativspirale, wenn wir einen Konflikt haben. Wir können schneller verzeihen, verstehen, lassen uns nicht so leicht irritieren und zweifeln nicht sofort an der Beziehung. Zusätzlich finden wir eher Möglichkeiten und Strategien, die uns bei der Bewältigung der Herausforderung behilflich sind.

Und schlussendlich: wenn wir ein starkes positives Bild von uns selbst haben (vgl. "Das Beste von mir für Dich" - unser Inspirationletter vom März), zeigen wir viel eher konstruktives Verhalten in schwierigen Situationen. Wir haben mehr Selbstreflexion und erkennen die Differenz zwischen unserem Verhalten und dem inneren Bild, das wir von uns haben und werden uns um eine Korrektur bemühen.

Und das wirklich Wichtige zuletzt: Starke innere Bilder erzeugen gute Gefühle und diese wiederum stärken uns im Alltag. (Vgl. Barbara Fredrickson: "Die Macht der Guten Gefühle,,")

### Wir möchten Dich nun zu folgenden Schritten einladen ...

1. Begib Dich immer wieder auf eine kleine Forschungsreise in Dein Inneres und entdecke, welche Bilder Du von Dir selbst, Deinem Partner/ Partnerin und von Eurer Beziehung hast. Wichtig ist dabei auch, zu spüren, welche Gefühle diese Bilder in Dir hervorrufen.
2. Entwickle Schritt für Schritt ein starkes inneres Bild von Dir selbst – wer und wie Du in Deiner Beziehung sein möchtest (z.B. geduldig, offen, großzügig, liebevoll ...) und gestatte Dir, zu spüren, wie sich das anfühlt, wenn Du diese positiven Seiten an Dir wahrnimmst.
3. Lass mit der Zeit ein inneres Bild von Deiner Traumbeziehung entstehen, in dem Du Dich an Momente und Phasen in Deiner Beziehung erinnerst, die sich für Dich wie Deine Traumbeziehung angefühlt haben.

### Weiters möchten wir Dich zu Folgendem ermuntern ...

1. Stärke immer wieder das positive Bild von Deiner liebsten Person in Dir - lass es nicht zu, dass es sich verdüstert, wenn Ihr Streit und Konflikte habt.
2. Erinnere Dich regelmäßig an Dein eigenens Bestes, das Du Dir selbst und Deiner liebsten Person geben möchtest.
3. Überprüfe im Alltag, ob sich durch diese Arbeit an Deinen inneren Bildern etwas verändert. Eine simple Möglichkeit: lass Dich wahrnehmen, ob es einen Unterschied macht, wenn Du Dich nach einem Streit bewusst an das positive Bild von Deiner Beziehung und Deiner/m Liebsten erinnerst -verändert sich dadurch etwas an Deinen Gefühlen für Deine Partnerin und Deine Beziehungssituation?
4. Nimm auch wahr, ob sich etwas an Deinem Verhalten oder zwischen Euch verändert, wenn Du ihr/ihm damit begegnest?
5. Tauscht Euch über Eure Bilder miteinander aus, unterstützt Euch dabei, den Fokus auf gute, starke Bilder voneinander zu halten und Euch gemeinsam zu dem Besten von Euch und in Richtung Eurer Traumbeziehung zu entwickeln

Beachte dabei: Diese Forschungsreise und (gemeinsame) Arbeit an Dir und Eurer Traumbeziehung ist ein Prozess und durchläuft selbstverständlich Höhen und Tiefen - wie das Leben selbst. Wachstum braucht Zeit. Geduld ist eine weise Begleiterin auf diesem Weg. Deine und Eure gemeinsame Freude an dieser Arbeit zeigt Dir/Euch den richtigen Weg.

Wir wünschen Euch einen sonnigen, genießerischen, entspannten und unbeschwerten Sommer zum Auftanken!  
Wir werden eine inspirierende Sommerpause machen und melden uns im September wieder mit einem neuen Inspirationletter.

Mit herzlichen Grüßen von

Elisabeth & Stefan



Wenn Ihr für den Sommer eine gemeinsame Auszeit planen möchtet, hier ist unser Angebot:

"Nächte unter Sternen" von 15.-16. Juli in der Nähe von Bad Goisern. Das Seminar für solche, die ihre gemeinsame Beziehungsvision kreieren und gleichzeitig ein kleines Abenteuer erleben möchten. (aktuell ist noch ein Paarplatz frei ) <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/nus17.pdf>

"Unverschämt glücklich" im wunderschönen Biohotel Retter in Pöllauberg in der Oststeiermark von 16.-20. August, für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten. (derzeit noch drei Paarplätze frei) <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvgr.pdf>

Natürlich ist es wichtig, jetzt schon für den Herbst zu planen ☺ - unser Angebot für die Frauen und die Männer

„Venus“ – ein Seminar für Frauen in Elisabeths Praxis in Linz – ein Wochenende für Dich als Frau, das Dich dabei unterstützt, mehr von Deinem Potenzial zu entdecken und zu leben, vom 20.-22. Oktober in Linz – Tummelplatz 15 <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/ven.pdf>

„Die Rückkehr des Königs“ - ein Seminar für Männer bei Admont im Gesäuse vom 25. bis 29. Oktober , das Dich dabei unterstützt, mit den komplexen Anforderungen als Mann besser umgehen zu können und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. <http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/rdk.pdf>

