

Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt

Diese Präsentation vom gleichnamigen Vortrag im Rahmen der Beziehungsfallen dient rein für Ihren privaten Zweck. Für eine Vervielfältigung oder anderweitige Nutzung nehmen Sie bitte Kontakt mit den Urheberlnnen dieser Präsentation auf!





Reisegepäck

- Veränderungswillen
- Mut
- Zuversicht & Ausdauer
- Offenheit
- Ehrlichkeit





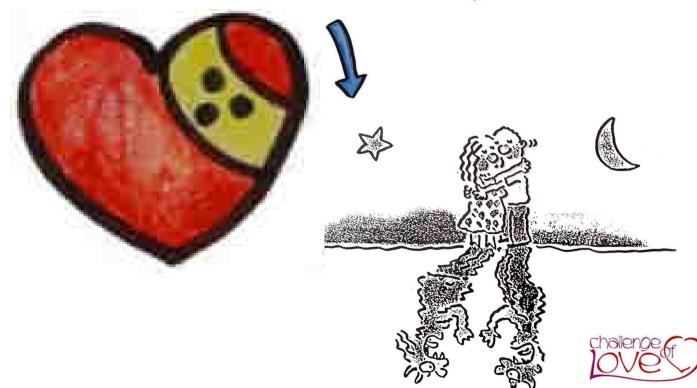
Romantische Phase

Energie fließt, Liebe, Lust & Leidenschaft

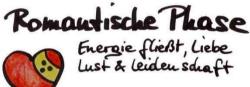




Romantische Phase Energie fließt, Liebe Lust & leiden schaft









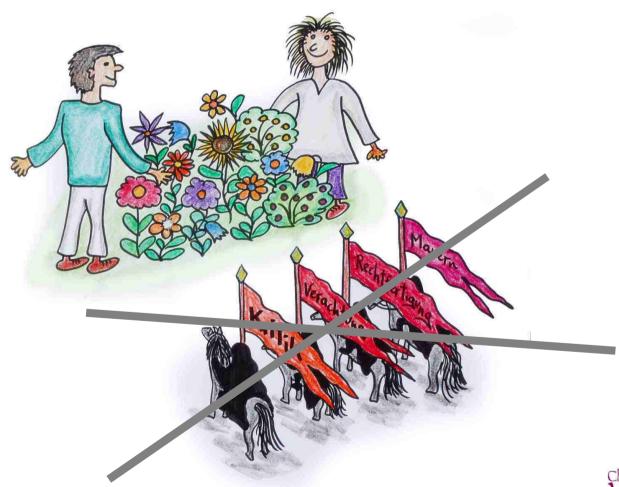
Konflikt & Kampf

Machtkampf

Konflikte zeigen sich auf der Herzensund auf der körperlichen Ebene





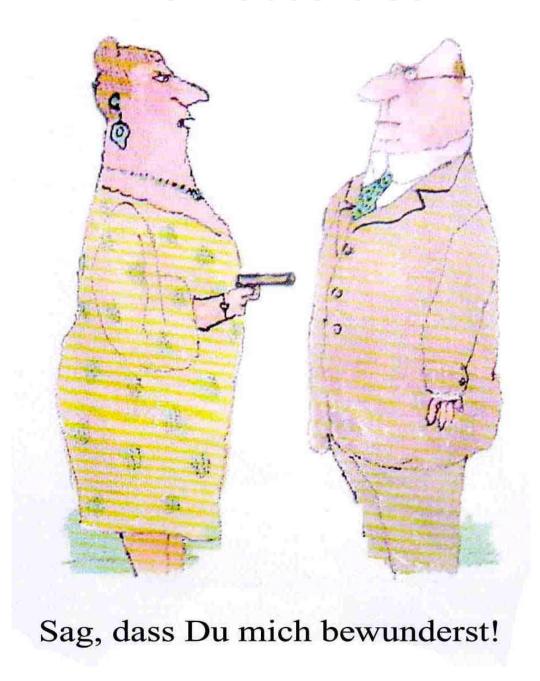
















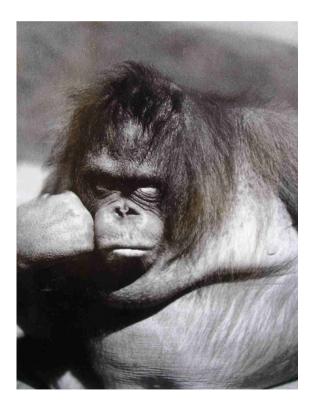
Warum verführst Du mich nicht mehr?

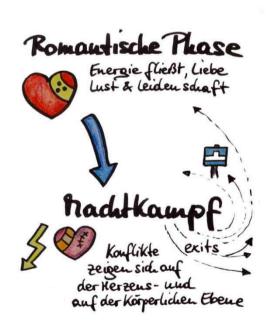


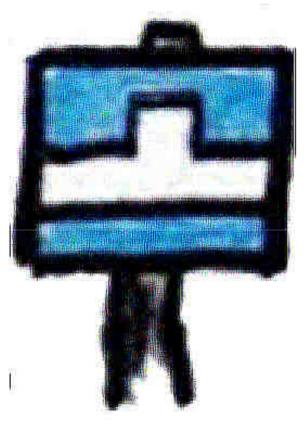


















hadtkampf

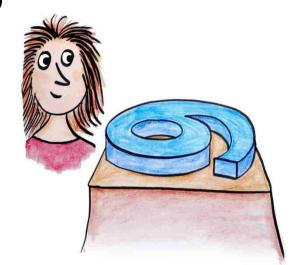
der Herzens- und auf der Korperlichen Ebene

Entscheidung



Die Entscheidung

Mutig und ehrlich "Ja zu mir":

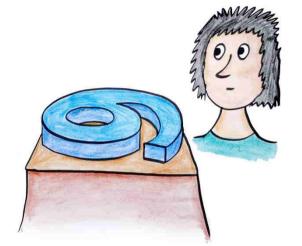


- Zu meinen Gefühlen
- Zu meiner Geschichte
- Zu meiner Perspektive



Die Entscheidung

Offen und neugierig "Ja zu Dir":



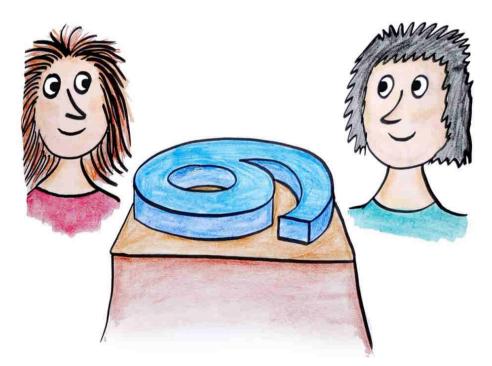
- Zu Deinen Gefühlen
- Zu Deiner Geschichte
- Zu Deiner Perspektive





Die Entscheidung

Veränderungsbereit, zuversichtlich, ausdauernd, offen, mutig und neugierig "Ja zu uns" und unserer Reise der Liebe:





Hürden

- Alltag & Routine
- Kinder
- zeitlicher Druck
- Arbeit etc.



Fallstricke

Überzeugungen wie:

- Ich bin im Recht
- Der Andere muss sich verändern
- Die Partnerin ist für mein Glück verantwortlich
- Die Beziehung / Sexualität muss von alleine funktionieren





Scham, Tabus und Verletzlichkeit

Unsere Anoste sind vergleich bor mit Drachen, olie in unseren Herzen die größten Schätze bewochen.

(R.M. Rilke)





Unsere Angste sind vergleich ber mit Drachen, olie in unseren Herzen die größten Schötze bewachen.

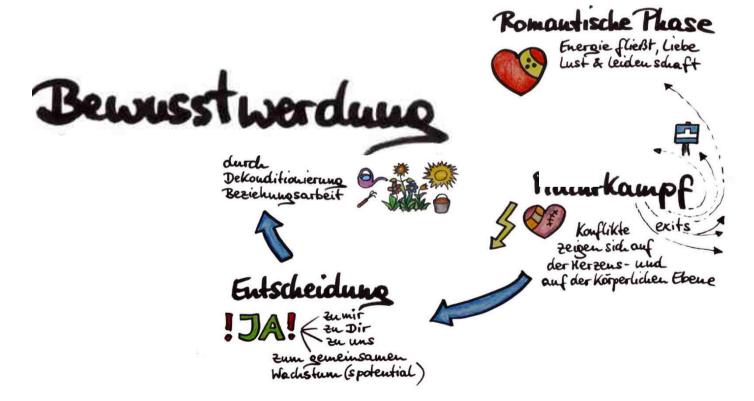
(R.M. Rilke)

Ausreden

- Plötzlich auftretende Müdigkeit
- Das ist alles Psychosch ...
- Bringt eh nichts
- Habe keine Zeit später, morgen
- Es gibt jetzt
 Wichtigeres zu tun

















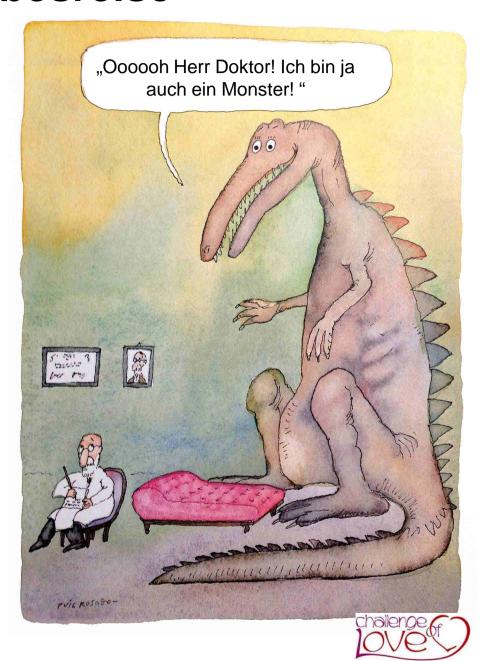


















"Love doesn't just sit there, like a stone, it has to be made, like bread; remade all the time, made new!" (Ursula Le Guin)



Vielleicht geht es gar nicht um "Beziehungsarbeit", sondern darum bedingungslos das Beste von sich in der Beziehung zu leben ...



Was ist das Beste von mir?

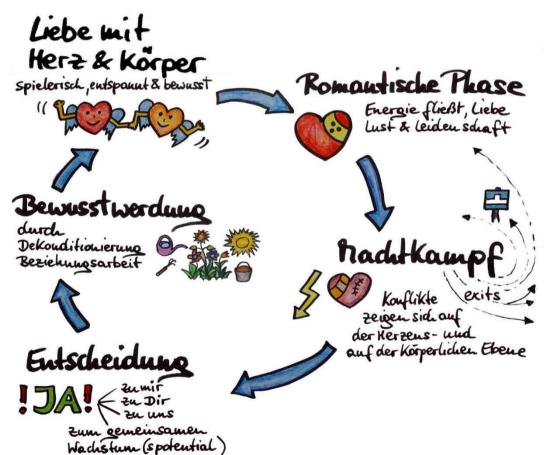
Welche Gefühle, welche Gedanken, welche Verhaltensweisen?

Wer bin ich, wenn ich das Beste von mir lebe?

Wie würde sich das Beste von mir auf meine Beziehung auswirken?









Strategien zum Gelingen



Selbstliebe & Selbstmitgefühl



Achtsame Begegnung mit mir & mit Dir (Liebesinseln im Alltag für Herz & Körper)



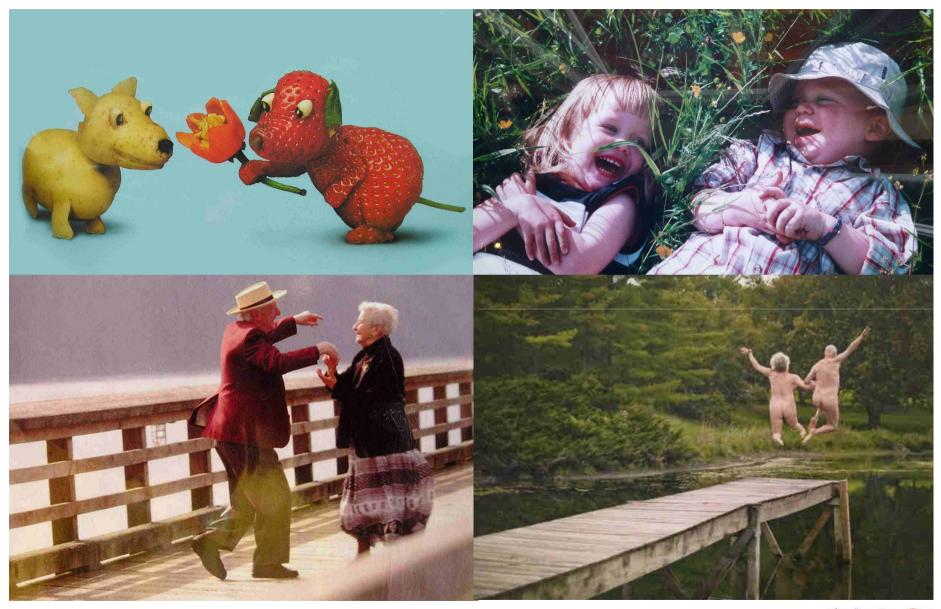


Meine Lebensfreude, Lust und Sinnlichkeit zeigen



Verletzlichkeit zulassen, der eigenen Scham begegnen -> Lebendigkeit erweitern







Elisabeth Gatt-Iro Stefan Gatt

Unverschämt glücklich

Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen











Mag^a. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt

e-mail: office@challengeoflove.at

snail-mail: A-4020 LINZ / Tummelplatz 15

mobile: (+43) 664 -144 97 46 & (+43) 664 - 210 50 95

homepage: www.challengeoflove.at oder www.gatt-ce.at