**Inspirationletter November 2017**

 **Wie emotional erreichbar bist Du?**

Weißt Du eigentlich, wie immens wichtig Du für die Person an Deiner Seite bist?

Mit allen Deinen Interaktionen, Deiner Gestik, Mimik, Deinem Tonfall und natürlich Deinen Worten schaffst Du Sicherheit bzw. das Gegenteil davon. Meist ist uns unsere Wirkung auf andere Menschen und im speziellen auf unsere Partnerin einfach nicht bewusst, vielleicht auch deswegen, weil wir uns selbst nicht so wichtig nehmen. Manches Mal sind wir auch viel zu sehr in der Außenwahrnehmung und es fällt uns weitaus stärker auf, wie sehr unser Partner unsere Gefühlslage beeinflusst.

**Was bedeutet emotionale Erreichbarkeit?**

**EE** zeichnet sich dadurch aus, dass man der anderen Person Aufmerksamkeit schenkt, dass man präsent ist, zuhört, ihr einen ganz wichtigen Platz im eigenen Leben einräumt, ihr ausreichend Sicherheit gibt in der Art der Kommunikation, sodass sie sich und ihre Gefühle anvertrauen kann, aber auch dass man sich Zeit nimmt und Dinge klärt, die vielleicht anstehen.

Daher nun die Frage an Dich: Wie emotional erreichbar bist Du für die Person an Deiner Seite?

Lies Dir folgende Aussagen in Ruhe durch und überlege Dir, inwiefern und in welchem Ausmaß sie auf Dich zutreffen.

* Es ist leicht für meine PartnerIn, meine Aufmerksamkeit zu bekommen.
* Wenn wir zusammen sind, bin ich präsent, indem ich mein Handy ausschalte und ihr/Ihm meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenke.
* Ich teile Ihr / Ihm meine (zeitlichen) Pläne mit.
* Ich höre ihr / ihm wirklich zu und weiß nachher, worüber sie/er geredet hat.
* Ich weiß wichtige Termine von ihr / ihm Bescheid und frage dann auch nach - wie z.B. die Besprechung gelaufen ist …
* Ich zeige ihr / Ihm, dass sie / er den ersten Platz in meinem Leben hat.
* Ich bin interessiert daran, wie es Ihr / ihm geht und frage danach.
* Ich spreche Missverständnisse und Schwierigkeiten zwischen uns an, um diese zu klären, weil mir unsere Beziehung wichtig ist.
* Ich bin zärtlich und liebevoll.
* Ich bin verständnisvoll und gebe ihr / ihm die Sicherheit, dass ich auch in schwierigen Zeiten für sie / ihn da bin.

Wenn Du einige der Aussagen mit „JA“ beantwortet hast-wunderbar! Wenn Du bei einigen Aussagen zögerst, dann besteht die Chance, an Dir zu arbeiten, in dem Du Dich fragst, woran es liegen könnte, dass Du für die wichtigste Person in Deinem Leben eventuell nicht oder schwer erreichbar bist.

Nehmt Euch Zeit, Euch zu diesen Fragen auszutauschen und auch die Meinung der anderen Person bezüglich Deiner emotionalen Erreichbarkeit zu hören.

**Entscheide Dich im Zusammensein immer wieder ganz bewusst dafür, emotional erreichbar zu sein.**

Wir wünschen Euch einen kuscheligen, nebeligen November mit vielen sonnigen Abschnitten!

Herzlich,

Elisabeth und Stefan

Um Eure Verbindung zu stärken und den Alltag gut zu bewältigen, gibt es ab November noch zwei Paarplätze für unsere bewährte **"Zeit für Verbindung“** beginnend mit 24. November 2017 / download „[Zeit für Verbindungp.pdf](http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/zfv.pdf)“ in unserer Praxis in der Altstadt von Linz

Unsere Seminare **„Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"** sind gerade in der kalten, dunklen Jahreszeit eine Wohltat. Zwei Termine - zwei Orte - zwei unterschiedliche Preise: Hotel des Glücks im Yspertal in Niederösterreich / download [„unverschämt glücklich.pdf“](http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvgg.pdf) Hotel „Retter“ in Pöllauberg in der Steiermark/ download [„unverschämt glücklich.pdf“](http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/uvgr.pdf)

Der nächste **Imago Paarworkshop -** der Workshop für alle, die mehr zum Thema Beziehungen lernen & erfahren wollen. 26.-28. Jänner 2018 in Waxenberg bei Linz download [„imagopaarworkshop.pdf“](http://www.challengeoflove.at/wp-content/uploads/ipw.pdf)