

## Energiequellen der Beziehung – Achtsamkeit und Wertschätzung

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

*Ich entscheide, wie ich meine PartnerIn wahrnehme.*

Aus der Kognitionsforschung weiß man mittlerweile, dass die Wahrnehmung ein aktiver Prozess ist, der durch unsere persönliche Geschichte / unsere Filter beeinflusst wird. Speziell wenn wir mit unserer PartnerIn in einer schwierigen Phase sind, kann eine bewusste Entscheidung für eine positive Wahrnehmung unserer PartnerIn Wunder wirken. 😊

Sich einfach bewusst die Zeit nehmen, die PartnerIn mit liebevollen Augen wahr zu nehmen – Bewegungen / Geruch / Stimme / Lachen / Körper/ den Flaum auf den Ohrläppchen... – wie ein/e ForscherIn der Schönheit & der Kostbarkeit.

Bewusst aus dem Alltag heraustreten und durchatmen, sich diesen kurzen Moment der Kostbarkeit gönnen – sich von allem distanzieren, was den Blick trüben könnte (ein vergangener Streit, dicke Luft, Frust ...).

**Der schöne Nebeneffekt – ich mache mir damit selbst ein Geschenk:** Ich erforsche die Schönheit meines Gegenübers und gleichzeitig stellt sich dabei ein liebevolles, angenehmes Gefühl im Körper ein. Dadurch ist eine Veränderung der Atmosphäre in der Beziehung möglich.

Vielleicht entscheide ich mich dann noch zusätzlich bewusst für ein Zeichen der Liebe: ein Kompliment, eine Streicheleinheit, ein Lächeln, ein SMS oder ein kleines Geschenk ...

Ohne Erwartung oder Absicht – wie ein Schmetterling, der auf einer Blüte landet, angezogen von ihrem Duft & ihrer Schönheit.



— [www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at) —