

Der Fokus ist entscheidend

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“

In unserer Arbeit mit Paaren sind wir immer wieder damit konfrontiert, dass Paare einander mit großer Negativität begegnen. Es gibt zu wenig oder gar keine Wertschätzung, stattdessen regieren die apokalyptischen Reiter für Beziehungen - Kritik, Rechtfertigung, Sarkasmus und Mauern. Mit dem Fokus auf die Fehler in der Vergangenheit kann man / frau der PartnerIn ewig Vorwürfe machen – ein praktisches Mittel, Verbindung zu vermeiden und in der „vorhersehbaren Hölle“ zu verbleiben.

Wenn wir uns auf diese negative Art & Weise begegnen, überlassen wir unsere Beziehung den unbewussten, reaktiven Anteilen in uns und vergiften damit die Atmosphäre zwischen uns. Wir fühlen uns weder sicher noch geborgen und tendieren dazu, Fluchtwege zu beschreiten.

Sobald wir unsere Aufmerksamkeit jedoch auf die positiven Aspekte richten, verändert sich die Energie spürbar. Es hilft sich die Frage zu stellen: „Wofür bin ich dankbar in meinem Leben / in der Beziehung mit Dir? Was schätze ich an mir / an Dir?“ Die Antworten auf diese Fragen der PartnerIn mitzuteilen, erlaubt es uns, wieder in Verbindung zu kommen. Wir schaffen damit eine sichere Atmosphäre, in der wir einander begegnen können.

Indem wir auf die Probleme in unserer Beziehung fokussieren, wird sie uns schwierig & problematisch erscheinen. Wenn wir uns jedoch bewusst auf das „halbvollte Glas“ unserer Beziehung fokussieren, werden wir das Verbindende zwischen uns erkennen, die positiven & schönen Seiten unseres Gegenübers. Es liegt an jedem von uns, die Verantwortung für diese Entscheidung zu übernehmen: „Worauf möchte ich fokussieren?“ . . . ähnlich einem Fotografen, der den Bildausschnitt bewusst wählt . . .

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen bewussten Fokus auf das Wesentliche in Ihrem Leben und besinnliche Adventtage!

Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt



— www.challengeoflove.at —