Das Potenzial von Streit

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

"Jeder Streit ist ein Wegweiser zum Liebeshimmel"

Denn: jeder wirklich bearbeitete Konflikt stärkt das Liebespotenzial eines Paares und intensiviert die sexuelle Begegnung

Wenn ein Paar das Potenzial seines Streits erkennt und den Schatz dahinter birgt, führt dies geradewegs in eine tiefe Verbindung und gemeinsame Öffnung auf der Herzensebene. Das wiederum bewirkt, dass man sich miteinander so richtig wohl fühlt und die sexuelle Energie dadurch beflügelt wird. Die Verbindung auf der Herzensebene wird über den Körper ausgedrückt. Aber ... wie geht das?

Zuallererst brauchst Du natürlich einen Streit mit Deinem Partner/Deiner Partnerin ☺. Wenn es Euch passiert, dass Ihr so richtig in Zwietracht miteinander seid, können folgende Schritte wirklich hilfreich sein:

1. Nimm Dir Zeit für Dich und ergründe:

- Was waren **meine Anteile** bei diesem Streit? Es gibt mit Sicherheit welche ☺
- Was kann ich noch gar nicht verstehen von ihm/ihr – welche Fragen beschäftigen mich diesbezüglich noch?
- Wie reagierte ich in diesem Streit und welche Gefühle tauch(t)en auf?
- Welche Geschichte, Interpretationen erzähle ich mir dazu?
- Woran erinnert mich diese Situation, dieses Gefühl in meinem Leben?

- Welches Bild von meinem Partner/meiner Partnerin habe ich dann – und worin fühle ich mich bestätigt? (zB...er wird mich sowieso nie verstehen, sie ist einfach eine Zicke...)

2. Vereinbare einen Termin mit Deiner PartnerIn für eine achtsame Begegnung (Hintergrundinformationen & eine Anleitung findet Ihr dazu in unserem Buch "unverschämt glücklich" auf Seite 38 / Seite 43) und dem Ziel, einen weiteren Besuch in Eurem Liebeshimmel zu haben.

3. Bringe Dich selbst in eine wertschätzende, offene, respekt – und liebevolle Haltung gegenüber Deiner liebsten Person: das kann gelingen, in dem Du Dir bewusst die positiven, schönen Seiten Eurer Beziehung in Erinnerung rufst und Dich entscheidest, auf die Sonnenseite von ihm/ihr zu schauen. Das kann aber auch mit Musik gelingen oder einem Lauf in der Natur ... alles, was Dich dabei unterstützt, innerlich liebevoll, weich und wertschätzend zu werden, ist erlaubt und erwünscht!

4. Wenn Ihr Euch zu Eurem Termin trefft:

- Gestaltet eine angenehme Umgebung –das kann auch außerhalb Eurer Wohnung sein
- Nehmt Euch zu Beginn die Zeit, einander liebevoll und weich in die Augen zu sehen – das mag komisch klingen, ist aber sehr kraftvoll und verbindend –ohne dabei miteinander zu reden
- Beginnt mit mindestens einer Wertschätzung füreinander
- Tauscht Euch dann über Eure erarbeiteten Inhalte aus
- Gestatte Dir, mit Deinem / r Liebsten zu fühlen und sie zu verstehen
- Erinnere Dich daran, dass es immer zwei Sichtweisen gibt: seine/ihre und Deine – und Eure beiden Wahrnehmungen sind berechtigt und machen Sinn!
- Gestatte Dir, von ihm / ihr zu lernen und teile das Gelernte mit
- Danke dafür, dass er/sie sich eingelassen hat auf dieses Gespräch
- Schätzt Euch dafür, dass Ihr dieses Gespräch geführt und Euch dabei bemüht habt
- Lasst Euch darüber sprechen, welchen Schatz Ihr durch diesen Streit entdeckt habt.
- Vereinbart, was Ihr beim nächsten Streit Neues ausprobieren wollt

Es kann natürlich sein, dass durch Euer erstes Gespräch das Thema noch nicht gelöst ist. Dann vereinbart weitere Termine, zu welchen Ihr wieder an Eurem Thema miteinander dran sein wollt.

Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

Falls es Euch überhaupt nicht gelingt, zu einer Lösung zu kommen, bittet ein befreundetes Paar, ob es Euch unterstützen kann, indem es den Rahmen für Euch hält, in dem Ihr einander wertschätzend und respektvoll begegnen könnt.

Oder vereinbart ein paar Termine bei einer Spezialistin/ einem Spezialisten, der Euch professionell dabei unterstützt.

Wir wünschen Euch gutes Gelingen beim Bergen des Schatzes hinter Eurem Konflikt und einen freudigen Aufenthalt in Eurem Liebeshimmel
Herzlich,

Elisabeth & Stefan

Unser Angebot für die nächsten Monate:

"Unverschämt weiblich" - ein Seminar für Frauen zu den Themen Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität vom 25.-27. Mai 2018 in Linz.

Der nächste **Imago Paarworkshop -** für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen. Vom 8.-10. Juni 2018 in Sankt Johann am Wimberg im 2-Haubenlokal Keplingerwirt.at

Unser Seminar **„Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"** ist gerade in der kalten, Jahreszeit eine Wohltat. Vom 29. August bis 2. September 2018 im Hotel „Retter" in Pöllauberg in der Steiermark.

"Nächte unter Sternen" - das Seminar zur Vertiefung der Beziehungsvision kombiniert mit einem kleinen Abenteuer vom 13.-14. Juli 2018 in der Gegend von Bad Goisern.

Für weitere Angebote / Informationen, bitten wir Euch auf unsere Website zu schauen!

challenge of Love

www.challengeoflove.at