

Daan van Kampenhout

Ich lasse mich finden
Wie mein Wunschpartner
zu mir kommt

Aus dem Niederländischen von Volker Moritz

Zweite, überarbeitete Auflage, 2007

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags
Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

ISBN 978-3-89670-555-6
Zweite, überarbeitete Auflage 2007
© 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel
Ruimte voor relaties im Verlag Altamira-Becht, Bloemendaal, Niederlande.
© 2002 by Daan van Kampenhout

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**

Carl-Auer Verlag
Häuserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Nichts Schlechtes (mehr) sagen

Wie sprichst du mit anderen über deine Expartner? Mit Respekt, verächtlich, wütend oder mitleidig? Es ist gut, auch einen Moment darüber nachzudenken.

Übung

Mach eine Liste mit allen Namen deiner Expartner. Schreib hinter jeden Namen ein paar Stichworte, wie du über ihn denkst und sprichst. Frag deine Freunde, wie du über die entsprechenden Personen sprichst und wie sie dies finden. Vielleicht musst du feststellen, dass du ohne Respekt an deinen Ex zurückdenkst, dass du noch immer versuchst, ihn zu erniedrigen, obwohl ihr nicht mehr zusammen seid. Möglicherweise gibst du im Zusammensein mit anderen Menschen Dinge über den Ex preis, die eigentlich zu intim sind, um sie einfach so weiterzuerzählen. Oder du regst dich weiterhin über den anderen auf, als ob du noch immer beweisen müsstest, was für ein Idiot er ist.

Wenn du auf diese Weise über einen früheren Partner sprichst, bist du nicht wirklich begehrenswert für einen neuen Partner! Wenn du jetzt mit Geringschätzung über die Menschen sprichst, die dir irgendwann einmal sehr nahestanden, wirst du wahrscheinlich am Ende einer neuen Beziehung ebenso negativ über den anderen herziehen.

Natürlich brauchst du nicht allem zuzustimmen, was in den früheren Beziehungen passiert ist. Aber probier einmal, so über deinen Expartner zu sprechen, dass du ihn nicht ständig erniedrigst oder als kleiner, schlechter, dümmer und weniger wert abstempelst. Beschütze dich und deinen Expartner, indem du die delikatsten Momente, in denen dein Ex verwundbar war, nicht lächerlich machst oder sie als demütigende Anekdoten herum erzählst. Lass deinem Expartner seinen Wert.

Das kann dir helfen, frühere Beziehungen mit mehr Respekt und Wertschätzung zu betrachten. Und mit Respekt weckst du mehr Vertrauen und bist dadurch begehrenswerter als neuer Partner für jemanden, der auf der Suche ist ...

Was gut war

Mit jeder Person, mit der du über kurze oder längere Zeit intim warst oder bist, lernst oder erhältst du etwas Neues. Wenn du auf deine früheren Partner zurückschaust, kannst du die Dinge sehen, die dein Leben bereichert haben und die du von ihnen bekommen hast. Der eine hat dir gezeigt, was es heißt, das Herz zu öffnen, ein anderer hat dich Seiten am Sex erfahren lassen, die dir ganz neu waren, und bei einem Dritten hast du etwas über gute Kommunikationsarten gelernt. Es können auch ganz praktische Aspekte sein: Ein bestimmter Ex hat dich zum ersten Mal in ein japanisches Restaurant eingeladen, und das ist jetzt dein Lieblingsessen. Oder er oder sie schenkte dir ein Buch von einem bestimmten Autor, der dich sehr berührte.



Ritual

Fertige jetzt eine Liste mit mindestens 10 bis 15 wichtigen Geschenken an, die du von deinen Expartnern bekommen hast. Kauf anschließend genauso viele schöne Blumen wie Punkte, die du aufgeschrieben hast, und stell sie in eine Vase. Häng an jede Blume ein Kärtchen, auf dem das Geschenk, der Beitrag dieser Person zu deinem Leben jetzt, neben dem Namen geschrieben steht. Freu dich an dem Blumenstrauß in den kommenden Tagen. Meditiere dabei, nimm diese Geschenke erneut auf. Bedanke dich in deinem Herzen bei deinen Expartnern für diese Bereicherungen und positiven Veränderungen, die durch sie in dein Leben gekommen sind.