

Glückliche Beziehungen

Was ist überhaupt eine gute Beziehung zu mir selbst?

In den meisten Beziehungen sind wir auf andere Personen und aufs Aussen **be-zogen**. In diesen Beziehungen erproben und reiben wir uns, um zu mehr Bewusstsein und persönlicher Reife zu gelangen. Manchmal sind wir sehr glücklich, oft aber auch in Spannung und Unzufriedenheit.

Die wichtigste Beziehung, um überhaupt glücklich und erfolgreich in Beziehungen mit anderen sein zu können, ist die Beziehung zu dir selbst. Doch was heisst das?

Warum Selbstliebe so schwer fällt

Die meisten Menschen wollen von Freunden, Familie, Kollegen und Bekannten gemocht werden. Dies ist nur allzu menschlich. Soziale Anerkennung ist für viele sehr wichtig und ein Gradmesser für ihr Selbstwertgefühl. Deshalb tun sie viel dafür, einer Gruppe zuzugehören, anderen zu gefallen und deren Erwartungen gerecht zu werden.

Die Ursachen für mangelnde Liebe zur eigenen Person liegen häufig in der Kindheit. Zu wenig Bestätigung und Zuwendung in der Familie und Schule, stattdessen Vorwürfe oder sogar Vernachlässigung führen zu Minderwertigkeitskomplexen und dem Gefühl, nicht liebenswert zu sein. Liebe, Respekt und Zuspruch werden deshalb von aussen eingefordert. So schafft die Person es aber nicht, sich selbst diese Forderungen zu erfüllen. Auf diese Weise wird Selbstliebe unmöglich.

„Von allen Urteilen, zu denen wir im Leben kommen, ist keines so wichtig, wie das, das wir über uns selbst fällen“. (Gerlinde Unverzagt)

Glückliche Beziehungen

Geht es dir so?

Kritisierst du dich selbst oftmals übermässig stark?

Siehst du vor allem deine eigenen Fehler?

Redest du dir deine Leistungen und Erfolge immer wieder schlecht?

Bist du der Meinung, nicht gut genug zu sein?

Weisst du wer du wirklich bist und was du von deinem Leben erwartest?

Bist du permanent unzufrieden mit deinem Körper?

Nimmst du deine Bedürfnisse und Wünsche wahr und wenn ja, stehst du dafür ein?

Anerkennst du dich für deine Leistungen in den verschiedenen Rollen als PartnerIn, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, FreundIn, Berufs KollegIn, Vorgesetzte/r oder UnternehmerIn?

Fühlst du dich in Beziehungen mit anderen wie aussen vor und hast das Gefühl, nicht verbunden zu sein?

Haben deine Eltern dich ermutigt, deine Wünsche ernst zu nehmen oder wurdest du vielleicht gar nicht wahrgenommen und gehört?

Wählst du immer wieder PartnerInnen, die deine Defizite füllen sollen und bleibst am Ende frustriert und unglücklich zurück?

Lebst du immer wieder gegen deine eigene Wahrheit, nur um zu gefallen?

Glückliche Beziehungen

Was wir im Coaching erreichen können:

Durch das Lösen der unbewussten energetischen Ungleichgewichte, Blockaden und Traumata der Kindheit wirst es für dich leichter, neue Wege zu gehen, hinein in ein Leben in Freiheit, Selbstbestimmung und voller Selbstvertrauen.

Wir schauen die Bereiche an, in denen du dich durch wenig Selbstliebe und Selbstvertrauen besonders eingeschränkt oder blockiert fühlst.

Wir lösen alles was sich zeigt, damit du dein Leben neu gestalten kannst, voller Leichtigkeit, authentisch und respektvoll dir und anderen Menschen gegenüber.

*Du bist der wichtigste Mensch
in deinem Leben,
also behandle dich bitte auch so.*

Bist du bereit für eine Neuausrichtung?