

Liebe annehmen!

Heute geht es darum endlich in die Veränderung zu kommen. Es gibt etwas für dich zu tun. Dabei sieht das Tun in dieser Woche noch ganz anders aus, als du dir das vermutlich vorgestellt hast: denn das was du tun sollst ist ein Lassen. Ein Beobachten mit allen Sinnen: hören, sehen, riechen, schmecken: Was bekommst du geschenkt? Was ist gut, an deinem Leben, so wie es ist? Was kann bleiben? Was darf sich auf keinen Fall verändern?

Schau auf dich. Konzentriere dich auf deinen Körper und deine eigenen Gedanken und Gefühle. Und suche nach allem, was zu dir kommt, ohne dass du etwas dafür tun musst. Kritisiere nicht. Fordere nicht. Lass liegen, wenn dir etwas zu viel ist. Gönn dir. Nimm Unterschiede wahr zu letzter Woche.

Diese Aufgabe erfordert Mut. Lassen. Loslassen, damit etwas Neues kommen kann. Vielleicht sieht es in dieser Woche in deiner Wohnung nicht ganz so aufgeräumt aus, wie sonst. Vielleicht bleibt etwas liegen.

Aber hallo: ihr macht eine Veränderung durch. Da kann es im Übergang auch schon mal etwas turbulenter aussehen. Das legt sich wieder.

Und damit du erst mal beobachten kannst, bitte ich dich auch von deiner Partnerin keine weitere Veränderung zu fordern. Lass auch ihn in dieser Woche wie er ist. Fordere nicht. Schimpfe nicht.

Gleichzeitig bekommst du einige Arbeitsblätter mit Aufgaben, die dir dabei helfen sollen, deine Ziele für deine Partnerschaft zu konkretisieren. Auch das ist ganz wichtig. Denn du musst genau wissen, was du, für dich idealerweise gerne hättest.

Wie ihr damit als Paar dann umgehen könnt, darüber sprechen wir am Ende der Woche im Paarcoaching.

Und nun: viel Vergnügen beim Geschehen lassen, beim Liebe empfangen, beim Ausmalen von deinem Ziel für deine Partnerschaft.