



Lesch Institut

Wegweiser für eine glückliche Partnerschaft



Zwei eigenständige Persönlichkeiten gönnen sich eine Partnerschaft. Als gegenseitige Anregung, Förderung der Lebensfreude, der Lust. In der Auseinandersetzung mit dem Partner kann sich jeder entwickeln, seine eigene Kraft finden. Gemeinsam lernt jeder für sich selbst zu stehen und sein Wesen zu entdecken, das wiederum die Partnerschaft bereichert.

Drei Bausteine helfen, dies zu verwirklichen:

1. Liebe Dich selbst.

Achte im Laufe des Tages auf alles, was Du aus Freude, aus Liebe zu Dir machst.

Mach Dir in Gedanken oder auf Papier eine Liste dieser Tätigkeiten und freue Dich daran, sie täglich zu ergänzen. Dabei gilt: „Mache das, wozu Du Lust hast, und mache das, was Du machen musst, auf die Art, wie es Dir Lust macht“.

An dieser Liste erkennst Du, wie Du Dich liebst und achtest. Denn Selbstachtung ist die Voraussetzung, den Anderen zu achten.

Zeige Dir Deine Liebe, Deine Freude über Dich mit einem täglichen kleinen Geschenk an Dich.

2. Achte bei Deinem Partner auf das, was Du an ihm liebst.

Mach Dir in Gedanken oder auf Papier eine Liste aller Eigenschaften, die Dir an Deinem Partner gefallen.

Du wirst sehen, dass diese Liste wachsen kann, wenn Du Dir erlaubst, alle sog. unangenehmen Eigenschaften als interessante Aspekte seiner Persönlichkeit zu betrachten. Du kannst sie so getrost bei ihm belassen und Dich wieder auf das konzentrieren, was Du an Deinem Gegenüber liebst und Dir gut tut.

Gönne Dir als Geste Deiner Freude darüber, Deinem Partner immer mal wieder ein kleines Geschenk zu machen.

3. Die Kunst der Vergebung.

Stell Dir vor, Dein Partner ist ein Spiegel, der Dir Deine Licht- und Schattenseiten zeigt.

Alles, was Du an ihm liebst, kannst Du auch an Dir lieben. Was Dich an ihm stört, gibt Dir die Möglichkeit, diesen Aspekt als einen ungeliebten Teil von Dir selbst zu erkennen.

Erkennst Du also etwas, was Dich an Deinem Partner besonders stört, so brauchst Du nur Dir zu vergeben, d.h. es zu verabschieden, etwa mit folgenden Worten:

„Ich vergebe mir diesen Anteil von mir, und Ich lerne daraus mich zu lieben“.

Wiederhole diesen Satz langsam still oder laut mindestens 10 mal und lass Dich von dem Ergebnis überraschen.

Dies ist der schwerste Teil einer glücklichen Partnerschaft und Du brauchst beim einen oder anderen Problem mit Deinem Partner eventuell Hilfe. Gönne sie Dir, denn das bist Du Dir wert

Dipl. Päd. Matthias Richard Lesch
Heilpraktiker,

D- 79576 Weil am Rhein, Hauptstraße 272
Tel: 0049 7621 75892

A- 5310 Mondsee, Mondseestraße 77
Tel: 0043 6232 21527

Email: info@lesch-institut.de, Web: www.lesch-institut.de