



Valentinstag: Zeit für die Liebe

Leben

Sie wollen mehr Liebe, Lust & Leidenschaft?

CLAUDIA E. ENKELMANN FÜHRT SIE IN 7 SCHRITTEN IN EINE AUFREGENDE ZUKUNFT!

Umfragen zur Lebensqualität zeigen ganz deutlich, dass auch heute noch der Wunsch nach einer glücklichen Ehe an 1. Stelle steht. Zukunftsforscher haben schon lange erkannt, dass die Ehe kein Auslaufmodell ist, denn gerade eine feste Partnerschaft bietet dem Menschen das, wonach er sich sehnt: Stabilität, Geborgenheit und Vertrauen. Beruflicher und privater Erfolg bilden eine Einheit und beeinflussen sich immer wechselseitig. Daher ist es so wichtig, dass wir uns auch in der Partnerschaft engagieren. Überlassen Sie Ihr Liebes-

leben nicht dem Zufall, sondern pflegen Sie gezielt jeden Tag Ihre zwei wichtigsten Beziehungen: die Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Partner. Vielleicht betrachten Sie die **sieben Schritte von Claudia E. Enkelmann zu mehr Liebe, Lust und Leidenschaft** als Anregung, Bestätigung oder Wegweiser.



Claudia E. Enkelmann

Mehr dazu im Buch „Mit Liebe, Lust und Leidenschaft“ und auf der Entspannungs-CD „Kraftquelle Partnerschaft“.

Vergessen Sie nie:

„GEMEINSAM SCHAFFEN WIR ALLES“

1. Wer sich nicht mag, wird auch mit dem Partner niemals zufrieden sein!

Je besser es Ihnen geht, um so besser geht es allen Menschen, die mit Ihnen zu tun haben. Das, was Sie für den Partner attraktiv macht ist, dass Sie mit sich zufrieden sind – Fehler inbegriffen. Gerade durch Entspannungsübungen können Sie Ihre innere Mitte finden und Ihre Faszinationskraft verstärken. Fangen Sie an und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Zufriedenheit.

2. Machen Sie Ihren Partner zur Nr. 1.

Die zwei wichtigsten Entscheidungen im Leben sind die Wahl des Berufes und die Wahl des Partners. Irgendwann müssen Sie entscheiden, was Sie tun wollen und mit wem Sie leben wollen! Legen Sie sich endlich fest für einen Partner und eine Partnerschaft. In dem Moment,

wo Sie sich selbst versprechen das Beste aus dieser Partnerschaft zu machen, erteilen Sie allen anderen möglichen Partnern und Versuchungen eine Absage!

3. Entdecken Sie Ihre gemeinsame Basis!

Kennen Sie eigentlich den Kitt, der Ihre Partnerschaft zusammenhält? Die wohl stärkste Basis einer Partnerschaft sind gemeinsame Lebensziele und Pläne. Erst gemeinsame Ziele schaffen wirkliche Partnerschaft. Darum sollten Sie Pläne schmieden für Ihre Zukunft. Erst wenn Ihr Partner weiß, was Sie wirklich wollen, kann er Sie optimal unterstützen. Wichtig ist auch, dass Sie sich eine Fülle schöner gemeinsamer Erlebnisse und Erinnerungen schaffen.

4. Wenn zwei gleich sind, ist einer überflüssig!

Vielleicht ärgert es Sie manchmal, dass der Partner viele Dinge ganz anders sieht als Sie – finden Sie sich damit ab und hören Sie auf, den Partner ständig umzukrempeln. Die Natur hat sich etwas dabei gedacht, dass Männer und Frauen so unterschiedlich denken, fühlen und handeln. Seien Sie froh, dass der Partner so anders ist als Sie selbst. Lassen Sie sich nicht verführen, die negativen Seiten des Partners zu sehr zu beachten, denn Beachtung bringt Verstärkung!

5. Schaffen Sie optimales Klima.

Die Partnerschaft sollte ein Ort der Sicherheit und Geborgenheit sein und kein Schlachtfeld. Jeder Mensch möchte geliebt und geschätzt werden – auch Ihr Partner. Finden Sie heraus, was der Partner wirklich von Ihnen braucht. Werden Sie zum größten Fan des Partners, nicht zum schärfsten Kritiker. Da Männer und Frauen so unterschied-

lich sind, sollten wir dem Partner gezielt das geben, was er wirklich braucht! (Was das ist, erfahren Sie im Buch) Natürlich sollten auch Sie für sich herausfinden, was Sie vom Partner wirklich brauchen.

6. Entfachen Sie Feuer der Leidenschaft!

Sie wollen ein wenig mehr Liebe, Lust und Leidenschaft, dann sollten Sie folgendes tun: berühren Sie den Partner, vor allem die Partnerin, so oft wie möglich. Tägliche zärtliche Berührungen sind ein ‚Muss‘, wenn die Leidenschaft bleiben soll. Warum? Berührungen setzen das **Liebes- und Treuehormon Oxytocin** frei und verstärken somit die emotionale Bindung zwischen den Partnern. Der Blutdruck sinkt, Angstgefühle werden reduziert. Berührungen aktivieren das Immunsystem und beschleunigen Heilungsprozesse. Gleiches gilt für den Akt der Liebe, denn hier werden große Mengen von Glücks- und Liebeshormonen freigesetzt – sozusagen als Belohnung!

7. Seien Sie nicht so langweilig – durchbrechen Sie Routinen.

Es ist gut, wenn Sie sich auch nach Jahren immer ein bisschen unverheirateter verhalten. Brechen Sie aus Ihrem Alltag aus – gerade Frauen sehnen sich nach etwas Abwechslung. Planen Sie Liebeswochenenden oder kleine Überraschungen und denken Sie daran:

Ihre Beziehung wird nur dann langweilig, wenn Sie langweilig werden!

Denken Sie daran, „Nichts ändert sich, außer wir ändern uns“. **In über 90 % der Partnerschaften lohnt es sich für die Liebe und eine gemeinsame Zukunft zu kämpfen.** Für Partnerschaft gibt es keinen Ersatz. Freuen Sie sich, dass es einen Menschen gibt, der Sie liebt. ■