

Erschaffe deinen Traumpartner!

Ratgeber für beide Geschlechter

Von

Joy Fraser

© 2004

Sieben-Verlag Ltd.

www.sieben-verlag.de


Sieben-Verlag Ltd.

Inhalt

Einführung	3
Der Single.....	4
Deine Gedankenwelt	5
Vorstellungskraft, oder die schöpferische Macht der Gedanken.....	10
Freunde und Bekannte - oder auch: Negative Beeinflussung von außen.....	22
Der Traumpartner ist schon da, du hast ihn nur noch nicht gefunden	24
Bereit sein	27
Selbstwert.....	28
Höhen und Tiefen	30
Für mich gibt es keinen	33
Zeichen und Hinweise	34
Die sieben beliebtesten Mythen über Traumpartner	38
Den Traumpartner nicht nur finden, sondern auch halten.....	45
Denkmuster ändern	48
Alte Muster.....	54
Seelenmüll.....	55
Alltag	57

Einführung

Liebe Leser,

ich schrieb dieses Buch, weil mich meine Freunde immer wieder fragen warum es für mich scheinbar keine unlösbaren Probleme gibt, und wie ich es immer wieder anstelle alles zu erreichen doch noch zu erreichen was ich anstrebe. Nach anfänglichem Schulterzucken und der Versuchung einfach „ich weiß es auch nicht“ zu antworten, überlegte ich woran es liegen mag. Ich fand heraus, dass es tatsächlich eine Erklärung dafür gibt. Diese Erklärung umfasst jedoch eine gründliche Selbstanalyse und ist nicht in nur zwei Sätzen gesagt, wodurch die Idee für dieses Buch entstand. Danach kam die Überlegung wen es wohl am meisten interessieren mag, was mich dazu brachte mich an die Singles unserer Tage zu wenden, obwohl die Inhalte des Buches nicht nur für Singles interessant sein dürften. Viele Menschen werden von der inneren Sehnsucht erfüllt ihr Leben zu ändern, oder es besser bewältigen zu können. Von daher ist es keine Auflistung von Tipps und Ratschlägen zum suchen und finden eines Partners, sondern ein Kurs im Umdenken, der dein ganzes weiteres Leben beeinflussen wird. Ich darf doch Du sagen? Danke schön! Es macht meine Aufgabe leichter, und ich bitte um Entschuldigung für die männliche Wortwahl „der Traumpartner“, womit ich immer beide Geschlechter anspreche, der Einfachheit halber. Vielen Dank für dein Verständnis.

Und nun, viel Spaß beim Lesen und wundern!

Der Single

Die moderne Welt hat ein neues Wort erfunden. Der Single. Der Begriff verdient eine genauere Betrachtung. Was ist ein Single? Eine neue Kategorie Mensch? Ein Wort, das „allein stehend“ den einsamen Beigeschmack nimmt? Was kommt dir dabei in den Sinn? Selbst stark sein, unabhängig, selbstbestimmend, auf die Karriere konzentriert? Oder eher nicht so schön klingende Verben, wie einsam, unbeachtet, nutzlos, ziellos, verlassen?

Falls du zu der zweiten Auswahl tendierst, solltest du dieses Buch zu Ende lesen. Ich werde dir Wege aufzeigen dein Leben so zu ändern, dass du deinen Traumpartner magnetisch anziehst, und nebenbei auch noch den Rest deines Lebens auf Dauer deutlich verbesserst. Unmöglich? Nein, es funktioniert wirklich. Sämtliche Tipps in diesem Buch sind von mir persönlich erprobt. Ich habe viele Jahre damit verbracht eine funktionierende, machbare Lebensphilosophie zu entwickeln, die selbst von Angehörigen anderer religiöser Orientierung annehmbar ist, und nun ist es Zeit diese mit anderen zu teilen. Lass uns Schritt für Schritt an das komplexe Thema herangehen.

Deine Gedankenwelt

Samstagabend, und du sitzt mal wieder allein zu Hause. Du könntest ein Buch lesen, aber das hast du schon die letzten zehn Samstage getan. Etwas Abwechslung wäre nett, bevor du noch deine Romanfiguren mit deinen nächsten Verwandten verwechselst. Vielleicht könntest du einen Freund anrufen. Aber das ist auch keine gute Idee, denn deine Freunde haben bereits freundlich zu erkennen gegeben, dass sie an diesem Wochenende schon etwas vorhaben, mit ihren Familien. Du möchtest nicht das fünfte Rad am Wagen sein, obwohl einige dich ausdrücklich eingeladen haben mögen. Schon beim letzten Mal kamst du dir dumm vor, als du mit einem verheirateten Paar Essen warst. Vielleicht wollten sie ja doch lieber ungestört sein, und du hast ihnen das vermässelt. Der ein oder andere mitleidige Blick war dir auch nicht entgangen, also nein, das kommt nicht schon wieder in Frage.

Du könntest dir Deine Neffen oder Nichten ausleihen, damit jemand mit dir ins Kino geht. Aber langsam kommen diese in das Alter, in dem sie lieber mit Gleichaltrigen ausgehen, und du möchtest nicht kläglich bitten müssen.

Es ist mal wieder hoffnungslos.

Du bist allein, finde dich damit ab. Aber das hast du auch schon versucht, und es will nicht so recht klappen. Der Satz „ich brauche niemanden“ verliert an Überzeugungskraft. Warum haben scheinbar alle anderen einen Partner, selbst der grantige ungepflegte Mann mit dem Bierbauch von nebenan, nur *du* nicht? Stimmt etwas nicht mit dir? Bist du vielleicht beziehungsunfähig? Möglich, aber vielleicht bist du einfach zu unattraktiv, zu schüchtern, zu dick, zu dünn, zu langweilig, oder zu unsichtbar. Die neue Brille hat letzte Woche auch kein Mensch

an dir zur Kenntnis genommen. Du hast auch deine Frisur geändert, aber das ist nur zwei Menschen aufgefallen, und zwar dir selbst und dem Friseur.

Vielleicht gehörst du auch zu der faszinierenden Sorte Mensch, die mehr als genug Freunde haben, und bei der sich viele, besonders das andere Geschlecht, gern ausweinen? Das ist ja prima, aber du wünschst dir mehr, warum sieht das nur niemand?

Du hast den Gipfel der Frustration überschritten, aber lass dir sagen, es liegt absolut nicht an der Art wie du bist.

Du musst dich nicht verändern um deinen Traumpartner magisch anzuziehen. Du bist völlig in Ordnung, so wie du bist. Aber das wirst du mir bestimmt nicht glauben, nicht bevor du zu Ende gelesen hast. Warum bist du noch allein, wenn du völlig in Ordnung bist, wirst du fragen. Ich werde es dir erklären.

Reden wir nicht lange herum, fangen wir einfach an. Am Anfang war... nein, nicht das Licht, sondern der *Gedanke* daran. Beginnen wir also damit. Mit deinen Gedanken.

Beobachte deine Gedanken. Sind sie oft negativ gefärbt? Hast du dir angewöhnt zuerst daran zu denken was du *nicht* willst oder befürchtest, bevor du hemmungslos von etwas träumst, das du gern hättest?

Es geht hier nicht um das altbekannte positive Denken, bei dem man sich pausenlos positive Affirmationen vorbetet, an die man im Grunde selbst nicht glaubt. Nein, es geht viel tiefer, es geht darum, das gewohnte Denk-Pferd von hinten aufzuzäumen. Radikales Umdenken ist angesagt! Nur noch ein paar kleine Fragen, dann gehen wir ins Detail.

Sehr wahrscheinlich verfügst du über Gedankenmuster, die dir immer wieder jegliche Hoffnung nehmen, die jede aufkommende Freude gleich im Keim ersticken. Das ist eines der Dinge die wir gemeinsam herausfinden werden.

Wie denkst du eigentlich über dich selbst? Findest du dich attraktiv? Wenn nein, warum nicht? Was könntest du tun um etwas daran zu ändern? Nein, Gesichtschirurgie wollen wir mal beiseite lassen. In zwei Wochen zwanzig Kilo abnehmen scheidet auch aus. Oder fallen dir noch andere Dinge ein, von denen du glaubst sie sind Schuld daran, dass du allein bist?

Vergiss all das, es ist nicht wichtig, das Geheimnis des Erfolgs liegt nämlich ganz woanders. Anstatt dein Äußeres oder irgendwelche Eigenschaften radikal zu ändern, brauchst du nur deine gewohnte Denkweise aufzugeben. Wie das? Wie gesagt, wir müssen Schritt für Schritt vorgehen, denn es mag völlig neu für dich sein.

Zunächst gilt, bevor du an dich selbst denkst, solltest du anfangen an deinen Traumpartner zu denken.

Sicher glaubst du ich möchte wissen wie er aussehen sollte. Falsch! Unser zu erschaffender Traumpartner ist zunächst gesichtslos, hat keine bestimmte Haarfarbe, und auch sonst keine besonderen Kennzeichen. Das sind alles Äußerlichkeiten die uns behindern und blockieren, auf festgefahrene Schienen bringen, auf denen wir uns nicht bewegen wollen. Auch wenn sich gewisse Vorlieben in deine Gedanken einschleichen werden, was später unvermeidlich sein wird, so kommt es doch nicht so sehr darauf an wie er aussieht, sondern ob du mit ihm glücklich sein wirst. Richtig? Gestalte sein Aussehen zunächst flexibel, eher nebelhaft, und versuche durch dieses Buch hindurch möglichst mehr an das Gefühl des Verliebtseins zu denken,

an die ersehnte Vertreibung der Einsamkeit, als an Mel Gibson oder Britney Spears.

Welche Eigenschaften sollte dein Traumpartner haben? Schreibe alles was dir dazu einfällt auf ein Blatt Papier. Überlege welcher Typ Mensch zu dir passen würde. Sei vorsichtig bei der Beschreibung, sie ist ungeheuer wichtig! Es ist zum Beispiel nicht hilfreich sich einen körperlich durchtrainierten Partner zu wünschen, wenn du selbst Fitnessstudios und Waldläufe hasst wie die Pest. Ihr hättet nichts gemeinsam, was eure Freizeit betrifft.

Aha, nun sollst du also doch an dich denken! Ja, aber nicht indem wir uns ansehen warum du unglücklich bist, denn das ist dir zu genüge bewusst, sondern indem wir herausfinden was dich glücklich macht. Ja, dies ist auch ein Kurs in gesundem Egoismus.

Wichtige Eigenschaften, auf die du unbedingten Wert legst, sollten die des Traumpartners sein, damit ihr gut zusammenpasst. Ist Ordnung wichtig für dich? Oder lässt du selbst gerne mal einen Pulli herumliegen? Sei ehrlich bei der Auflistung, damit nichts schief geht, denn du möchtest wahrscheinlich nicht mit einem Pedanten zusammenleben. Gehe ruhig ins Detail, erwähne zum Beispiel, dass dein Partner nicht rauchen soll, oder dass er in der Lage sein soll, dich ab und zu angenehm überraschen zu können, denn du möchtest dich mit ihm nicht langweilen. Spare auch das Sexuelle nicht aus, falls es für dich eine tragende Rolle spielt.

Stell ihn dir genauso vor wie du ihn gern hättest, und verschwende keinen Gedanken daran wie unrealistisch deine Wünsche sein könnten. Erlaube dir zu träumen, und höre nicht auf die innere Stimme, die dich vielleicht ständig fragt was der ganze Blödsinn eigentlich soll.

Du kannst auch materielle Aspekte erwähnen, aber nur im Sinne von „es wäre schön wenn, muss aber nicht sein“, denn wenn du dich beispielsweise darauf versteifst einen Millionär zu finden, weil du gerade am Hungertuch nagst, wird das Ganze für dich selbst unter Umständen unglaublich wichtig. Es ist ganz furchtbar wichtig, dass du dir vorstellen kannst diese Person auch wirklich zu finden. Ist der Wunsch zu abstrakt, und du kannst nicht an ihn glauben, wird er sich nicht materialisieren. Das ist auch oft der Grund warum simples positives Denken nicht klappt. Man kann sich eben nur sehr schwer selbst belügen. Bleibe auf dem Teppich, spüre in dir nach ob es sich gut anfühlt, und stecke deine Ziele gegebenenfalls etwas niedriger, damit sie für dich glaubwürdig bleiben.

Du wirst sehen, diese Liste zu erstellen macht viel Spaß, und erweckt eine tiefe Sehnsucht in dir, über die du dir vielleicht nicht einmal im Klaren warst. Vielleicht dachtest du lediglich es wäre schön einen Partner zu haben, und nun entdeckst du wie *sehr* du es dir wünschst. Erschrick nicht darüber, nimm es als gegeben hin und freue dich, dass du etwas neues an dir entdeckt, dich selbst besser kennen gelernt hast. Viele Dinge liegen verborgen in unserem Unterbewusstsein und sorgen für ein dumpfes Gefühl der Unzufriedenheit, das wir nicht so recht greifen können. Jede neue innere Erkenntnis die ans Tageslicht gelangt macht dich zu einem glücklicheren Menschen. Genieße die aufkommenden angenehmen Empfindungen, als wenn du eine Reise planst, die du schon immer machen wolltest, oder du dir endlich dein Traumauto bestellen kannst, geplant bis ins letzte Detail, von der PS-Zahl bis zur Farbe der Sitze. Lass dir Zeit, ergänze die Liste über einen längeren Zeitraum.

Diese tiefe Sehnsucht, das enorme Verlangen wird dein innerer Motor sein. Aber dazu später mehr.

Vorstellungskraft, oder die schöpferische Macht der Gedanken

Ganz egal ob du an ein Schicksal glaubst, an Gott, oder an nichts bestimmtes, sicher hast du schon einmal bemerkt welche Macht deine Gedanken haben. Besinne dich auf eine Situation, in der deine persönlichen Grenzen verletzt wurden, und du dich furchtbar aufgeregt hast. Alles in dir hat Nein geschrien, „mit mir NICHT“, und du hast wie ein Fels in der Brandung gestanden, unerschütterlich. Du hast dich in deiner Rage spielend leicht durchgesetzt, denn etwas anderes kam nicht für dich in Frage. Du warst fest davon *überzeugt* du würdest dir das nicht gefallen lassen, und es kam auch nicht dazu. Könntest du dieses Gefühl des von etwas *überzeugt sein*, diesen unerschütterlichen Glauben, auf alle Bereiche deines Lebens ausdehnen, hättest du keine Probleme mehr. Dein Leben wäre ein Paradies. Warum? Weil deine Unerschütterlichkeit nichts anderes zulassen würde. Es gäbe keinen Moment des Zweifels, kein innerliches Schwanken, das dich nachgiebig und angreifbar macht. Aber dazu später mehr.

Falls dieses Beispiel nicht auf dich zutrifft, da du im Allgemeinen Probleme hast dich durchzusetzen, versuche etwas zu finden, das dir noch nie Schwierigkeiten bereitet hat. Jeder hat solche Bereiche in seinem Leben. Ich zum Beispiel war von je her davon überzeugt immer Arbeit zu finden. Ich kann nicht genau erklären woher diese Zuversicht kommt, ich weiß einfach ich werde stets Arbeit haben, was sich in meinem Leben auch immer wieder bestätigt. Ich hatte einsame Phasen, verlor ein Haus, wurde geschieden, aber Arbeit fand ich immer, wenn es drauf ankam innerhalb ein paar Tagen. Daher hatte ich auch niemals Angst vor Arbeitslosigkeit. Die Angst hat keinen Platz neben der Zuversicht. Genau das werden wir nun tun, wir werden deine Angst vor dem Alleinsein durch Zuversicht ersetzen.

Was ist es also, worin *du* dir absolut sicher bist? Welcher Teil deines Lebens lief schon immer reibungslos und praktisch wie von selbst? Finde ihn und erforsche deine Gedankenwelt in diesem Zusammenhang.

Falls dir nichts einfällt, könnte es daran liegen, dass manches für dich so selbstverständlich ist, dass es dir nicht mal in den Sinn kommt. Es ist hilfreich an Freunde und Bekannte zu denken. Erinnerung dich daran was sie dir ständig aus ihrem Leben erzählen. Hier einige Beispiele, die verdeutlichen sollen wovon ich spreche:

- Mein Chef meckert mich nur an. Ich weiß nicht mehr was ich tun soll! Soll ich etwa schon wieder die Stelle wechseln?
- Ich habe panische Angst vorm Zahnarzt, muss aber andauernd da hin!
- Ich gerate immer an Leute, die mich enttäuschen!
- Nie habe ich Geld!
- Schon wieder verliere ich meine Arbeit!
- Mein Pech mit Autos nimmt kein Ende. Schon wieder eine irrsinnig hohe Werkstattrechnung!
- Das ist schon die dritte Wohnung, die mir wegen Eigenbedarf gekündigt wird!
- Ich gerate immer an die falschen Männer/Frauen! Schon wieder wurde ich betrogen!

Was davon ist dir noch nie passiert? Was denkst du, wird dir nie passieren? Woran liegt das? Pures Glück? Oder könnte etwas anderes dahinter stecken?

Du wirst feststellen, dass du nicht viele Gedanken an das meiste davon verschwendet hast. Denn es lief ja wie von selbst. Du hast keine *Energie* hineingegeben, also auch keine Ängste und Befürchtungen.

Genau darin liegt das Geheimnis eines Lebens ohne Katastrophen und Dramen.

Je mehr Gedanken wir daran *verschwenden* WIE wir etwas ändern oder tun können, desto mehr blockieren wir den Fortschritt. Es ist die häufigst begangene Selbstsabotage die es überhaupt gibt. Hast du nicht auch schon von Paaren gehört, die verzweifelt versuchen ein Kind zu bekommen, und in dem Moment wo sie aufgeben, nicht mehr daran denken, wird sie schwanger? Oder eine endlos lange Jobsuche, die durch einen verspäteten Brief einer interessierten Firma beendet wird, als der Arbeitslose sich längst mit seinem Schicksal abgefunden hatte? Es gibt unzählige Beispiele dafür. Lass das Thema, das dich ärgert, gedanklich los, und eine Entwicklung wird stattfinden. Sofort. Es ist als wenn du das Ende eines Schlauches zugehalten hast die ganze Zeit, und in dem Moment wo du loslässt kann das Wasser wieder fließen. Leben ist ständiges Fliessen, und wenn der Fluss blockiert wird bleibt es einfach stehen. Stagnation statt Entwicklung, im Kreis drehen statt weiterkommen, sind die natürlichen Folgen.

Vor einigen Jahren drohte die Firma meines Mannes damit, ihn in ein anderes Bundesland zu versetzen. Ich wehrte mich mit Händen und Füßen dagegen, wir stritten, fluchten, diskutierten, doch es half alles nichts, die Entscheidung wurde getroffen. Ich war verzweifelt. Es bedeutete für mich meine Familie zu verlassen, das Kind umzuschulen, meine Stellung, die ich sehr mochte, aufzugeben. Ich dachte an nichts anderes, mein Leben hatte keinen anderen Inhalt mehr. Nach einer Weile riss ich mich endlich zusammen und ermahnte mich das Thema loszulassen, es sich selbst zu überlassen. Ich freundete mich sogar mit

dem Gedanken an, und begann mich über die dortigen Verhältnisse zu erkundigen. Ich gab meinen Widerstand auf. Nachdem ich also praktisch das Ende des Schlauches losgelassen hatte, kam eine Nachricht der Firma. Sie hatten das Projekt fallen lassen. Wir mussten nicht umziehen, ich hatte mich völlig umsonst aufgeregt, und war um eine wichtige Erkenntnis reicher.

Zusammenfassend kann man sagen, **alle Bereiche deines Lebens die nicht so gut laufen, sind mit zu vielen Gedanken, Ängsten und Befürchtungen belegt.**

Versuche sämtliche „aber’s“ und „was wenn’s“ aus deinem Hirn zu streichen. Formuliere stattdessen detailliert was du dir wünschst, und stell dir vor du hättest es bereits, anstatt über all die Schwierigkeiten dabei nachzudenken, die du dir *nicht* wünschst. Kümmere dich nicht um die komplizierte Logistik der Erfüllung.

Plane und lass los!

Kümmere dich um eventuelle Schwierigkeiten falls sie eintreten sollten, und nicht bereits jetzt. Schwelge in den sehnsüchtigen Vorstellungen wie es wäre wenn das Gewünschte bereits eingetreten wäre, aber denke nicht darüber nach *wie* das gewünschte, um Himmels Willen, jemals eintreten könnte! Das soll nicht deine Sorge sein. Zufälle und Ereignisse von denen du nicht einmal träumen kannst, werden dafür sorgen, dass es eintritt, und dass du mit eventuellen Problemen fertig wirst. Vertrau mir. Genauso wird es sein.

Dem Leben ist es egal was es uns liefert. Es ist wie ein großer Kopierer, der exakt die Vorlage hinten ausspuckt. Geben wir dem Leben negative geistige Vorlagen oder positive, bleibt allein uns überlassen.

Falls du dem mit Skepsis begegnest, denke bitte an die Kraft des Gebetes. Selbst wenn du nicht religiös sein solltest, ist dir bestimmt schon aufgefallen, dass nicht alle Gebete erhört werden. Vielleicht hast du ja gerade deswegen aufgehört zu beten, den lieben Gott einen guten Mann sein lassen, und beschlossen dich allein durchzuschlagen.

Dennoch schwören gläubige Menschen auf die Kraft des Gebetes, denn sie haben eine erstaunliche Erfüllungsquote zu verzeichnen. Woher kommt das?

Es kommt daher, weil betende Menschen das Gebet normalerweise hinterher nicht anzweifeln. Sie senden es ab, legen es in Gottes Hände, und vertrauen darauf, dass es sich schon irgendwie erfüllen wird. Gott macht das schon, sozusagen. Sie kommen nicht auf die Idee einen intensiven Wunsch an Gott zu richten, während in ihrem Hinterkopf eine hämische Stimme sagt „das klappt ja doch wieder nicht, vergiss es.“

Indem sie das Ergebnis nicht anzweifeln, das Gebet manchmal sofort nach dem „absenden“ vergessen, ersparen sie sich die Selbstsabotage durch die kleine lästige ungläubige Stimme. Am Ende denken sie dann Gott hat mal wieder eingegriffen, dabei ist dies exakt die Wirkungsweise Gottes. Gott lenkt, der Mensch denkt. Gott lenkt uns genau dahin, wo wir uns hindenken. Wir schöpfen, er liefert. Er ist ein peinlich genauer Lieferant, bei ihm gibt's keine Pannen, und das alles portofrei.

Wenn deine Wünsche nicht in Erfüllung gehen, aber stattdessen jede Menge chaotische Ereignisse eintreten, die dich dazu animieren „nicht DAS auch noch!“ zu rufen, stimmt etwas nicht mit der Art deiner Wunschabgabe. Sie muss präzise sein, unmissverständlich, mit der nötigen Absicht versehen, und darf nicht angezweifelt werden. Wie funktioniert das ganze eigentlich?

Nicht jeder unserer Millionen Gedanken schafft es in die materielle Welt. Das wäre auch schlimm. Und dennoch schaffen wir uns unsere Realität selbst, täglich und meist unbewusst. Sobald ein Gedanke mit der nötigen Energie versorgt wird – klare Intention, Sehnsucht, Nachdruck – ist die Chance groß, dass er sich materialisieren wird. Am besten funktioniert es wenn wir zunächst akzeptieren was wir bereits haben. Die Akzeptanz der momentanen Umstände sorgt dafür, dass wir den Wunsch auch wirklich *loslassen* können. Und das Loslassen ist wichtig, denn bei weiteren Überlegungen lassen wir oft Zweifel ins Spiel. Die Zweifel blockieren die klare Intention des Gedankens, und er geht unter, in der Masse der achtlos dahingedachten und nicht ernstgemeinten täglichen Gedanken. Unsere Grundeinstellung sollte daher sein: "Ich wünsche mir dies und das, bin aber auch so zufrieden mit mir selbst und meinem Leben." Mit etwas Übung kommt die Zuversicht, dass wir unser Leben wirklich selbst in der Hand haben, sodass die vorübergehende Akzeptanz des nicht Gewollten kein Problem mehr darstellt. Wir *wissen*, dass es sich bald ändern wird!

Wenn du gar keine Wünsche ans Universum/Gott abgibst, wirst du einen Stillstand erleben. Vielleicht steckst du gerade in einer solchen Flaute. Nichts passiert, still ruht der See. Ich selbst bin aus einem solchen Stillstand *erwacht*, und habe das Ruder meines Lebens wieder an mich genommen. Mit dem Absenden von Wünschen kam wieder Leben auf, im wahrsten Sinne des Wortes.

Zu diesem Thema gibt es ein wunderbares Buch, das ich dir ans Herz legen möchte. *Bärbel Mohr*, „*Bestellungen beim Universum*“. Die Autorin erklärt die Kunst der richtigen Bestellung von Wünschen beim Universum viel ausführlicher als ich es hier im Kurzformat darstellen könnte. Ich lebe schon lange nach diesem Prinzip, und mein Leben hat sich auf magische Weise positiv verändert.

Nicht nur wenn es um Wünsche geht schöpft die Macht der Gedanken unser Leben, und zwar jeden Tag neu. ***Alles worauf du deine Aufmerksamkeit richtest nimmt zu.*** Das ist ein Naturgesetz. Daher ist es so ungeheuer wichtig *was* du denkst.

Das beste Beispiel dafür ist, dass dir ganz plötzlich Hunderte von Autos einer bestimmten Marke auffallen, sobald du dich mit dem Gedanken trägst eins dieser Marke zu kaufen. Vorher hattest du nicht bemerkt, wie viele davon herumfahren. Plötzlich sind sie überall! Weil du deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hast, ohne es bewusst zu merken.

Ein neues Thema interessiert dich, sagen wir Astrologie. Wie aus dem Nichts erstanden, siehst du plötzlich in jedem Buchladen Bücher über Astrologie, und du fragst dich, ob das eine Modeerscheinung ist. Aber nein, sie waren schon immer da, du hattest lediglich deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet.

Du siehst etwas schönes, und überlegst ob du es dir zulegen solltest. Mit einem Mal erzählen dir Kollegen in der Kantine, dass sie genau das gerade gekauft haben. Du bekommst Tipps und Erfahrungsberichte, und kannst jetzt ganz beruhigt einkaufen gehen. Ein Blick ins Internet bringt dich ohne Umwege zum richtigen Produkt, womöglich sogar im Sonderangebot. Zufall? Nein, deine Aufmerksamkeit hat dich dort hingebraucht. Das Universum lieferte alles was du brauchst, um deinen Wunsch zu materialisieren.

Sicher ist dir das auch schon passiert, und du hast jetzt einen Eindruck wovon ich spreche.

Doch leider verschwendest du viel zu viel Aufmerksamkeit an Dinge, die du lieber nicht materialisiert sehen willst!

Der ständige Monolog in deinem Kopf hat dir schon so manches eingebrockt. Unkontrolliert und zügellos erschaffst du ständig irgendwelche Umstände, und es ist beinahe wie bei einem fahrenden Auto, bei dem der Fahrer aufgehört hat zu steuern. Man stelle sich vor was da alles passieren kann! Kein Mensch mit Verstand würde so etwas tun, und doch führen die meisten Leute genau so ein Leben. Sie sind am Steuer eingeschlafen, überlassen anderen Menschen und planlos *herbeigedachten* Ereignissen das Ruder. Daher wird es Zeit aufzuwachen und das Lenkrad deines Lebens bewusst in die eigenen Hände zu nehmen.

Betrachten wir einmal genauer was der ungeheuer wichtige Satz wirklich bedeutet, ***alles worauf du deine Aufmerksamkeit richtest nimmt zu.***

Versuche bitte ihn zu verinnerlichen, es ist die Essenz dieses Buches, die Essenz deines neuen Denkens!

Er bedeutet, jeder angstvolle Gedanke verstärkt die Angst.

Jeder zweifelnde Gedanke verstärkt die Möglichkeit des Versagens.

Jeder glückliche Gedanke macht dich glücklicher.

Jeder konstruktive Gedanke bringt dich näher an dein Ziel.

Jeder fröhliche Gedanke macht dich gesünder.

Jeder deprimierte Gedanke verstärkt die Depression.

Jeder liebevolle Gedanke verstärkt die Liebe.

Würdest du nur ein Prozent deiner tausendfachen täglichen Gedanken in diesem Sinne umstellen, hättest du ein glückliches zufriedenes Leben, denn du würdest natürlich darauf achten stets nur die *guten* Dinge zu *verstärken*.

Menschen mit der Tendenz zum Negativen werden das Negative niemals aus ihrem Leben verbannen können. Immer werden sie es sein, die im Kino den Riesen vor sich sitzen haben, im Restaurant das falsche Essen serviert bekommen, eben ständig die Pechvögel sein. Durch ihre Erwartungshaltung, ihre *verstärkenden* Gedanken in dieser Richtung, werden sie sich stets zuverlässig das Negative in ihr Leben hinein manifestieren.

Doch ebenso zuverlässig funktioniert es anders herum. Werde zum bewussten Schöpfer aller schönen Dinge und Begebenheiten in deinem Leben. Denke immer daran nur das *zunehmen* zu lassen, was du *wachsen* sehen willst!

Das ist wie einen neuen Samen zum Aufgehen zu bringen. Gib ihm Wasser, und er wird wachsen. Genau so gibst du deinen Gedanken Nahrung. Welche möchtest du wachsen sehen, und welche sollten lieber verkümmern? Die Wahl liegt bei dir.

Lass angstvolle Gedanken ungelesen durch dein Bewusstsein ziehen ohne sie festzuhalten oder zu analysieren. Ersetze sie durch etwas beruhigendes, und sie werden seltener werden, bis sie tatsächlich ganz verschwunden sind.

So viel dazu Dinge zum wachsen zu bringen.

Hast du Probleme mit dem Prinzip die Welt positiv zu sehen, dann habe ich noch einen anderen erprobten Tipp für dich. Versuche es einfach rückwärts! Manche Menschen finden es einfacher, anstatt sich anzutrainieren nur an das zu denken was sie wirklich wollen, daran zu denken was sie nicht wollen, und zwar mit aller Vehemenz. Ein klares NEIN zu einem unerträglichen Zustand schafft ebenso eine positive Resonanz in dir und trägt dazu bei, die Situation zu deinen Gunsten zu verändern. Ein kleines Beispiel aus meinem Leben mag dies verdeutlichen.

Wenn ich einen unangenehmen Termin habe, der aus irgendwelchen Gründen nicht abzusagen ist, dann sage ich mir/dem Universum „Nein, ich werde da nicht hingehen. Es wird etwas dazwischen kommen.“ Eine himmlische Intervention sozusagen. Diese Art der Formulierung hilft mir in diesem Fall besser als die Konzentration auf „ich werde an diesem Tag einen gemütlichen Abend zuhause haben“. Irgendwie fehlt die Kraft, die Überzeugung hinter einer solchen Aussage. Da allein schon das daran denken innere Abwehr in mir auslöst, die sich nur schwer in eine tief empfundene positive Affirmation umwandeln lässt, nutze ich meine starke Abwehrhaltung um ein klares emotional

geladenes Nein-Statement zu platzieren. Je emotionaler unsere Statements, desto größer die Erfüllungsquote! Das gilt wie immer sowohl im Negativen als auch im Positiven.

Diese Taktik ist sehr effizient. Bisher ist fast *jedes Mal* etwas dazwischen gekommen, und ich musste den Termin nicht wahrnehmen. Es ist spaßig die Lage zu beobachten. Manchmal liegt noch eine ganze Woche Zeit dazwischen, und der Ring der Ereignisse erreicht mich erst einen Tag vorher, aber er erreicht mich jedes Mal rechtzeitig, und darauf kommt es schließlich an. Interessanter Weise habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Universum jedoch stets bemüht ist mich vor mir selbst zu schützen.

Sollte nämlich der unangenehme Termin in einer Art wichtig für mich sein – weil er zu einem Wunsch gehört, den ich vorher schon mal formuliert habe – so werden meine Vermeidungstaktiken erfolglos bleiben.

Der Termin wird ungehindert stattfinden, und ich werde hinterher erkennen welchen tieferen Sinn er hatte. Es macht Spaß das eigene Leben zu beobachten, als sei es eine Soap-Opera im Fernsehen. Ich gehe also ruhig und gelassen zu diesem Termin mit dem Gedanken, mal sehen warum ich heute hier sein *soll*.

Ganz nebenbei habe ich damit den negativen Beigeschmack herausgenommen, und freue mich sogar darauf. Ist es nicht interessant wie unsere innere Einstellung unsere Emotionen lenkt?

Also, keine Angst beim bewussten Schöpfen, du kannst dich ruhig austoben, überhaupt nichts falsch machen, denn alles was *gut* für dich ist, wird dich auf jeden Fall erreichen. Das ist das Gesetz des Universums. Unbestechlich und durchaus sinnvoll, auch wenn wir es oft nicht erkennen. Es liefert täglich kleine und große Hinweise, bietet neue Türen, die wir öffnen können, oder nicht. Hinter jeder Tür verbirgt sich eine neue Möglichkeit, und manchmal sogar eine drastische Lebensänderung.

Verpassen wir eine wichtige Tür, wird das Universum eine neue erschaffen. *Wann* wir nun endlich diese eine besonders wichtige Tür öffnen, überlässt es neutral und liebevoll uns selbst.

Noch ein Beispiel aus meinem Leben. Mein Traumpartner wünschte sich vor Kurzem eine neue berufliche Beschäftigung. Er formulierte seinen Wunsch ans Universum, und beschäftigte sich sofort danach mit anderen Dingen.

„Ich will *jetzt* einen neuen Job. Er fällt mir in den Schoß, ohne dass ich dafür auch nur aus dem Haus gehen muss. Er wird sehr gut bezahlt, und wird mir ungeheuer viel Spaß machen.“

Sie werden es nicht glauben, aber nur *einen Tag* später bekam er einen Anruf und ihm wurde genau dieser Job angeboten.

Die Tür dafür hatte er selbst erschaffen, als er einem bestimmten Kollegen von seinen Änderungswünschen erzählte. Von da an nahmen die Dinge ihren Lauf, ohne sein weiteres Zutun.

Freunde und Bekannte - oder auch: Negative Beeinflussung von außen

Kennst du das nicht auch? Immer, wenn ich meine Freundin davon reden höre wie gern sie einen Partner hätte, höre ich sie hinzufügen „aber besser keinen Mann, als einen der dauernd fremd geht, oder schnarcht, oder... oder ...“

Sie wünscht sich einen Partner mehr als alles andere, aber sie hat auch Angst davor. Er könnte ja nicht perfekt sein. Was, wenn er krankhaft eifersüchtig ist? Hat sie nicht schon genug andere Probleme? Ich versuche oft ihr zu erklären, dass sie sich davon lösen soll, und sich anstatt auf das Negative, auf das Positive an einer Partnerschaft zu konzentrieren. Warum drüber nachdenken ob er ihr Leben unangenehm durcheinander bringen könnte, wenn es viel effektiver wäre sich vorzustellen was sie durch ihn gewinnen wird? Was ist mit Liebe, Vertrauen, Spaß, Sex, Zärtlichkeit, Abenteuer, Romantik, gute Gespräche, das Ende der Einsamkeit, brauchen und gebraucht werden, sich gegenseitig entdecken, unbekannte Freuden?

Würde sie all ihre Energie in das Bild eines Partners investieren, den sie sich wirklich wünscht, wäre sie mit diesem Partner so glücklich, dass eine erwürgte Zahnpastatube ihr nur noch ein mildes Lächeln abgewinnen könnte. Wahrscheinlich würde nicht einmal das eintreten, denn wenn sie sich den Partner richtig *erschaffen* hat (sprich an negative Eigenschaften keine Gedanken *verschwendet*), passt er hundertprozentig zu ihr.

Worum es mir hier geht ist, lass dich bitte nicht von Freunden beeinflussen, die selbst unglücklich sind. Sie sind keine guten Ratgeber, und werden dir lediglich erzählen wie gut du es hast ein Single zu sein. Sie können sehr überzeugend argumentieren, ihre Beispiele sind abschreckender als ein Horrorfilm, und am Ende glaubst du ihnen sogar. Beziehung = Gefangenschaft – Folter – Leid – emotionaler Tod. Glaube ihnen kein Wort! Empfehle ihnen dieses Buch zu lesen, und rede dir nicht ein, Einsamkeit sei das kleinere Übel. Nicht selbst gewählte Einsamkeit ist unnatürlich und führt zu Depressionen.

Es ist schön gute Freunde zu haben. Niemand würde das bezweifeln. Aber unser Projekt „ich erschaffe mir den Traumpartner“ starten wir besser im Stillen. Je mehr Freunde davon wissen, desto mehr angeblich hilfreiche Tipps und Warnungen wirst du erhalten. Bestenfalls wird man dich belächeln, schlimmstenfalls werden sich Selbstzweifel bei dir einschleichen, und deine Bemühungen werden der Gedankensabotage zum Opfer fallen.

Als ich meinen jetzigen Mann über das Internet kennen lernte, waren alle meine Freunde fleißig dabei mich zu warnen. Ich könnte mir einen Axtmörder ins Haus holen! Anstatt sich mit mir zu freuen hörte ich jede Menge Negatives. Man erzählte mir Internet-Liebesaffären hielten sowie nie, der Mensch am anderen Ende der Computerverbindung könne mir viel erzählen, sich im besten Licht darstellen, und so weiter.

Ich ließ mich nicht beirren, denn nur ich konnte wirklich beurteilen welche Empfindungen dieser Mann in mir auslöste, nur ich konnte wissen ob ich mich sicher oder bedroht fühlte. Ich fühlte mich absolut sicher und außerdem zum ersten Mal seit Jahren wieder lebendig. Was auch immer dabei herauskommen würde, ich war bereit das Risiko einer Enttäuschung einzugehen. Ich sagte mir schlimmstenfalls passen

wir nicht zusammen, aber dann hatte ich wenigstens eine spannende und aufregende Zeit, die ich nicht missen mochte.

Ich beschloss niemanden mehr über den Inhalt unserer Gespräche zu informieren. Das rettete mich vor der Wort-für-Wort Analyse seiner Aussagen, die meine Freunde durchführten, und damit vor so manchem tödlichen Missverständnis. Manche Dinge muss man ganz allein tun, nur für sich selbst. Ich empfehle daher vorerst niemanden einzuweihen, aber diese Entscheidung triffst natürlich du selbst. Fühlst du dich gut, und möchtest deine neue Strategie mit deinem besten Freund teilen, spricht nichts dagegen.

Der Traumpartner ist schon da, du hast ihn nur noch nicht gefunden

Nachdem du ein exaktes Bild deines Traumpartners entworfen hast, beginne mit ihm zu leben. Es ist fast so, als ob er nur auf einer Geschäftsreise ist und bald zu dir zurückkommen wird. Stell dir vor wie er Nachts im Bett neben dir liegt, dich wärmt. Gib dich ganz dem Gefühl der ersehnten Geborgenheit hin, und stell dir vor wie du mit ihm leben wirst, wenn du ihn gefunden hast.

Sei dir bewusst, dass auch er im Moment einsam und unglücklich ist, auch er sucht nach dir! Sprich ihn in Gedanken an, sag ihm, dass du ihn finden wirst, dass ihr bald zusammen sein werdet. Tröste ihn wenn du das Gefühl hast es geht ihm gerade schlecht. Sende ihm deine Liebe und gute Gedanken. Lass dich völlig auf deine Sehnsucht ein, und sei dir sicher, dass sie auf eine Resonanz trifft. Dein Traumpartner wird sie spüren, und sie wird wie ein gigantischer Magnet wirken, der euch beide zusammenführen wird.

Das mag verrückt klingen.

Aber zwischenmenschliche Schwingungen existieren, und man kann sie auch durch Raum und Zeit senden. Wie oft hast du schon an einen bestimmten Menschen gedacht, und im nächsten Augenblick rief er an?

Ich persönlich habe mir meinen Traumpartner erschaffen, indem ich einen Romanhelden aus ihm gemacht habe. Ich fing an, an einem Buch zu arbeiten, allerdings zunächst nicht in der Absicht einen Mann in das Drehbuch meines Lebens zu schreiben. Aber im Laufe der Geschichte wurde er immer realer für mich, und ich stellte mir vor wie fantastisch es wäre genau so einen Mann den meinen nennen zu können.

Irgendwann begann ich meinem imaginären Traummann gute Gedanken zu schicken, wo immer er auch sein möge. Später, als er tatsächlich in mein Leben getreten war, erzählte er mir wann sein Leben eine Wende nahm, und er wieder Hoffnung schöpfte. Es stimmte mit dem Zeitpunkt überein an dem ich begonnen hatte ihm täglich meine liebevollen Gedanken zu senden.

Solche Dinge gibt es wirklich, und wir können sie uns zu Nutze machen. Außerdem hast du nichts zu verlieren.

Lass es auf einen Versuch ankommen.

Deine Sehnsucht, dein innerer Motor wird dich zu ihm bringen, er treibt dich an, wenn du ihn voll zulässt. Alle Ängste und negativen Belegungen werden von allein verschwinden, du wirst dir deiner Sache *sicher* werden. Du wirst nicht nur *glauben*, sondern *wissen*, dass dein Traumpartner existiert und auf der Suche nach dir ist.

Alles pures Wunschdenken, sagst du? Wunschdenken ist im Allgemeinen etwas Einseitiges. Du wünschst dir irgendetwas möge bitte so oder so sein, doch im Hinterkopf hörst du bereits die nagende Stimme, die dir erzählt „träum ruhig weiter“. Meistens bleibt es dann beim Wunschdenken. Oder du willst eine Tatsache nicht wahrhaben, und steigerst dich in den Wunschgedanken hinein.

Doch in diesem Fall wirst du etwas erleben, das dir vielleicht im ersten Moment Angst macht, und dich vermuten lässt, jetzt hast du den gesunden Menschenverstand verloren.

Es wird sich so anfühlen, als bekämst du eine Antwort. Deine Gedanken verlaufen sich nicht in einem endlosen Nichts, sondern du spürst ganz deutlich, dass sie *irgendwo* landen. Da ist etwas, jemand, am anderen Ende. Denn dein Traumpartner ist kein bloßes Wunschdenken, er existiert!

Sein Unterbewusstsein wird dich wahrnehmen, und daher wirst du etwas spüren, dass sich wie ein weicher Einschlag deiner Gedanken anfühlt. Er wird darauf reagieren, denn auch er sucht dich. Vergleichbar mit dem Einstellen eines bestimmten Radiosenders deiner Stereoanlage wirst du exakt auf seiner Wellenlänge funken. Die Resonanz deines Partners wird dich treffen wie eine elektrische Welle, und du wirst *wissen* es gibt ihn.

Noch nie zuvor hast du eine vergleichbare Resonanz gespürt bei all deinen anderen Tagträumen und Wunschgedanken. Immer öfter wirst du ihn in Gedanken aufsuchen und *spüren*, dass es ihn gibt. Das Erlebnis ist wunderschön, und wird dich stark machen, dir endlich Zuversicht geben. Zum ersten Mal wirst du wirklich nur an das Positive denken und dem Negativen keinen Gedanken zukommen lassen.

Von da an wird es ernst! Er könnte nun jeden Moment in dein Leben treten. Sei bereit!

Bereit sein

Wie machst du dich bereit? Das mag einfacher sein als du denkst. Emotional gesehen bist du bereits bereit wie ein Schnellkochtopf kurz vor dem explodieren, du willst nur noch seufzend in die Arme deines Traumpartners sinken. Aber was ist mit deinem Umfeld? Bring es in Ordnung. Räume den Dachboden leer, oder wo immer sich das Gerümpel vergangener Jahre in deinem Haus auftürmt. Damit entrümpelst du gleichermaßen deine Seele. Trenne dich von alten Mustern, sprich, von Altem das du nicht mehr brauchst.

Pflege dein Äußeres, geh zum längst fälligen Zahnarzttermin, damit du deinem Traumpartner gut vorbereitet begegnen kannst, was wichtig ist für dich selbst, für dein Selbstvertrauen.

Lebst du inzwischen wie ein Eremit? Ist deine Wohnung wenig einladend für andere? Ändere sie. Gestalte alles hell und freundlich.

Laufe mit einem Lächeln auf dem Gesicht herum. Die dadurch aktivierten Glückshormone werden dir gut tun, und du wirst erstaunt sein wie Freunde und Fremde auf dich reagieren werden. Ein glücklicher Mensch ist eine Seltenheit geworden und fällt auf. Plötzlich bist du nicht mehr unsichtbar, man wird sich bewundernd nach dir umdrehen. Vielleicht ist dein Traumpartner einer von ihnen?

Selbstwert

Nur ein Mensch der sich selbst liebt, erkennt, dass er geliebt wird. Es ist wichtig etwas für dein Selbstwertgefühl zu tun. Lege dir eine neue Garderobe zu, falls du denkst das hilft dir. Du hast es verdient glücklich zu sein!

Du bist ein einzigartiges Wesen, und dein Traumpartner wird dich sowieso mit ganz anderen Augen sehen als du dich selbst. Ich dachte damals, mein Gott, ich bin vierzig, nicht mehr ganz die Frischste, warum sollte sich ein jüngerer Mann für mich interessieren? Da draußen gibt es Tausende jüngere Frauen mit strafferen Brüsten, keine Spur von Orangenhaut, körperlich topfit, und wenn ich mich selbst im Spiegel betrachte wird mir schlecht.

Er kennt mich nur von meinen e-mails, und die Beschreibung die ich ihm gegeben habe war zwar ehrlich, aber natürlich betonte ich meine Schwächen nicht ausdrücklich. Wird er schreiend davonlaufen, wenn er mich zum ersten Mal nackt sieht? Wird er mit all den kleinen Angewohnheiten, die ich im Laufe der Jahre angenommen habe, leben können?

All das stellte sich als völlig unwichtig heraus. Mein Traumpartner sah Dinge in mir, deren Existenz mir nicht bewusst waren, und sah über Dinge die ich an mir hasste hinweg, als seien sie nicht existent.

Vertraue darauf, dass das was du an dir nicht magst dem anderen längst nicht so auffällt wie dir. Oder es ist ihm nicht wichtig. Du selbst bist dein schärfster Kritiker. Was immer es sein mag, es wird ihn nicht daran hindern sich in dich zu verlieben. Er selbst hat alle möglichen, wahrscheinlich dir völlig unverständlichen, Hemmungen im Gepäck. Dein Traumpartner ist kein Gott vor dem du respektvoll auf die Knie sinkst, sondern ein Mensch mit Ängsten und persönlichen Schwächen, genau wie du. Halte dir das immer vor Augen, wenn Selbstzweifel aufkommen. Ihr sitzt im gleichen Boot.

Auch er stellt sich euer erstes Treffen unter panikartigen Angstschüben vor. Meinem Mann wurden zum Beispiel jede Menge Dinge von anderen Frauen bestätigt, die ihm Grund zur Befürchtung gaben. Er wurde als egoistisch bezeichnet, verrückt gar, als Macho beschimpft, dann wieder als uninteressanter Durchschnittstyp, als Träumer, Versager, völlig beziehungsunfähiges Wesen.

Seltsam, doch ich konnte das nicht bestätigen. Ich konnte ihm ruhigen Gewissens bescheinigen liebevoll zu sein, rücksichtsvoll, humorvoll, stark und doch auch rührend schwach, zielstrebig, verantwortungsbewusst. Er war ebenso angenehm überrascht über meine Beschreibung, wie ich über seine Sichtweise mir gegenüber.

Es gibt keinen Grund sich selbst kleiner zu machen als man wirklich ist. Sei wie du bist, verstelle dich nicht, lass den anderen in dein Herz schauen, und er wird dich dafür lieben und respektieren.

Höhen und Tiefen

Jedes Projekt durchläuft Höhen und Tiefen. Du wirst Phasen erleben in denen du die ganze Welt umarmen willst, und welche in denen du dich in deine Wohnung einschließt und weinst, weil es so lange dauert. Wichtig ist jetzt, dass du dich wohl fühlst mit deinem imaginären Traumpartner. Deine generelle Stimmung hat sich bereits verbessert, auch bedingt durch das Lächeln das du trägst. Vielleicht hast du auch ein neues Hobby angefangen, etwas, das dich wirklich inspiriert.

Sei dir bewusst, dass dir nichts passieren kann, du bist ein zufriedener Mensch, der auch gut allein zurecht kommt. Du hast dir das schon lange bewiesen. Du kannst allein leben.

Akzeptiere das, akzeptiere deine jetzige Situation!

Und dennoch sagt dein Wille etwas anderes, du bist *fest* entschlossen dein Leben *jetzt* mit jemandem zu teilen!

Wende das zuvor erwähnte umgekehrte Prinzip des Schöpfens an und mache ein klares NEIN-Statement zu deiner momentanen Situation.

Zu deiner Beruhigung kann ich sagen, dass es sehr schnell gehen kann. Überraschend und dramatisch schnell!

In meinem Beispiel hatte ich zunächst dieses Buch geschrieben, drei Jahre lang von dem Mann geträumt und gehofft er würde endlich in mein Leben treten.

Allerdings hatte ich etwas wichtiges übersehen.

Ich hatte mein Umfeld noch nicht in Ordnung gebracht, es war also ein etwas halbherziger Wunsch. Wäre er vorher erschienen, hätte er nicht in mein Leben gepasst. Das Chaos wäre perfekt gewesen. Nachdem ich mich dann tatsächlich entschlossen hatte, nicht mehr länger warten zu wollen, mein Umfeld entsprechend änderte, wichtige anstehende Entscheidungen traf, dauerte es nur zwei Monate, und ich lernte meinen Traumpartner kennen!

Was war geschehen? Nun, alles was ich hatte tun müssen, war, mich endlich von meinem Ehemann zu trennen, was schon lange anstand, aber von uns beiden immer wieder aufgeschoben wurde. Ich musste mich entschließen allein weiterzuleben, ernsthaft, mit allen Konsequenzen, und ich fühlte mich wohl bei dem Gedanken.

Jahrelang hatte mir die Kraft für diesen Schritt gefehlt, doch nun hatte ich einfach genug. Ich suchte mir eine eigene Wohnung, aber noch bevor ich die gefunden hatte, und mein Mann sich noch in der Auszugsphase befand, lernte ich meinen Traumpartner im Internet kennen. Alles ging so schnell, dass ich kaum zu Atem kam.

Rückblickend komme ich zu folgender Erkenntnis:

- Jahrelanges halbherziges Träumen ohne Aktionen:
Nichts geschah!
- Einen festen Entschluss fassen und dahingehend agieren:
Umgehendes Ergebnis!

So arbeitet das Universum. Um einen Gedanken zu manifestieren braucht es *vier* Schritte:

Die Idee – die klare Intention – einen handelnden Schritt in diese Richtung – das Loslassen des gewünschten Ergebnisses im Vertrauen, dass es sowieso eintreten wird!

Fehlt einer der Punkte, so bleibt die Idee für immer im Bereich des reinen Wunschdenkens.

Also nicht verzagen, die richtigen Rahmenbedingungen schaffen, und sobald du *wirklich* bereit bist, klappt es auch. Schaffe alle –

„ich muss erst zehn Kilo abnehmen“,

„ich muss mich erst an den neuen Job gewöhnen“,

„nächstes Jahr würde es mir besser passen“

– Ausreden aus der Welt. Das Universum reagiert nur auf eindeutige Wünsche. Halbherzigkeit führt zu nichts, außer zu permanenter Unzufriedenheit.

Jetzt habe ich eine kleine Übung für dich. Bitte mache eine Liste mit Entschuldigungen die *du* benutzt.

Du hast keine? Prima, nichts wird dich jetzt zurückhalten!

Du hast ein paar gefunden? Sieh sie dir genau an und sei ehrlich mit dir. Was sagen sie aus? Welche Botschaft tragen sie? Sie sind lediglich Ausdruck deiner Ängste. Lies dieses Buch zu Ende und schau dir die Liste später noch einmal an. Am Ende wirst du in der Lage sein sie sowohl von der Liste zu streichen als auch aus deinen Gedanken, denn Zuversicht wird sie ersetzt haben.

Für mich gibt es keinen

Vielleicht denkst du jetzt, das ist ja alles schön und gut, aber woher will sie wissen, dass es für mich überhaupt einen Partner gibt? Es gibt genug einsame Menschen, und wenn es so einfach wäre, hätten sie alle einen Partner.

Abgesehen davon, dass sich viele in oben erwähnter Weise ständig selbst sabotieren, gibt es noch die Tatsache, dass viele überhaupt keinen Partner wollen.

Sie träumen zwar davon, oder äußern ihre Einsamkeit gegenüber anderen, aber betonen im selben Atemzug, dass sie lieber allein sind, als sich an einen Partner gewöhnen oder gar anpassen zu müssen.

Eine Bekannte ist so ein Fall gewesen. Sie beklagte sich über das Alleinsein, doch wenn man ihr vorschlug sich nach einem Mann umzusehen, brachte sie zig Gegenargumente vor. Warum wieder so ein Wesen bei sich aufnehmen, seine Wäsche waschen müssen, sein Schnarchen ertragen, seine Launen, sich um das Fernsehprogramm streiten, wo sie es doch allein eigentlich recht gut hatte?

Sie war innerlich nicht bereit. Nach vielen weiteren einsamen Jahren hatte sie endlich genug, und antwortete auf eine Kontaktanzeige.

Sie ist schon etwas älter, und suchte keinen Partner zum heiraten, sondern jemanden zum Reden und für gemeinsame Unternehmungen. Das Universum lieferte ihr exakt was sie bestellt hatte. Nun ist sie voll ausgelastet, denn dieser Mann liebt es zu reisen, und ihr Leben hat sich auf wunderbare Weise verändert. Sie fand ein neues Glück im Alter, an das sie nicht mehr zu glauben gewagt hatte, und all ihre anfänglichen Gegenargumente lösten sich in Luft auf.

Es gibt Millionen einsame Menschen, die sich einen Partner wünschen, einige innerlich bereit, andere nicht. Es kommt darauf an einen zu finden, der bereit ist, der sich ebenso nach menschlicher Wärme sehnt wie du. Warum sollte er nicht existieren? Warum solltest du verdammt sein dein Leben allein zu führen? Wer bestimmt darüber? Gott etwa? Oder du selbst? Ich glaube fest daran, dass nur du es bestimmst.

Daher verspreche ich dir nicht, dass dein Traumpartner wirklich da draußen ist, sondern ich zeige dir wie du einen zu dir passenden Menschen magisch anziehen kannst, wenn du nur willst. Dein Wille bestimmt darüber, deine innere Ausrichtung, und sonst nichts.

Zeichen und Hinweise

Jetzt fragst du dich sicher wie du deinen Traumpartner erkennen sollst, oder was du tun musst um ihm zu begegnen. Eine Freundin von mir pflegte zu sagen „alles schön und gut, aber wo soll ich ihn kennen lernen, wenn ich den ganzen Tag arbeite und Abends nur zu Hause sitze?“

Ein berechtigter Einwurf, aber kein Grund zur Verzweiflung.

Ich arbeitete damals halbtags, ging täglich direkt nach Hause, schrieb an meinem Roman, und ging selten aus. Bis mich meine liebe Schwester (tausend Dank an sie noch mal, an dieser Stelle!) auf eine internationale Internetgruppe aufmerksam machte, die über spirituelle Themen diskutierte. Ich besuchte diese Website und begann dort mitzumachen. Eines Tages erschien ein interessanter Mann auf der sonst hauptsächlich von Frauen besuchten Seite. Er lebte in Kanada, und erklärte er sei ein Halbindianer/Halbschotte. Ich war sofort fasziniert, denn mein Romanheld ist *zufällig* auch ein Halbindianer. Wir begannen einen regen E-Mail Wechsel. Bald stand fest, dass er tatsächlich mein Traumpartner ist, und nun hatten wir die Aufgabe unsere beiden Leben auf zwei verschiedenen Kontinenten irgendwie zusammen zu bringen.

Der Leser mag sich nun fragen was ich falsch gemacht habe beim *erschaffen* meines Traumpartners. Nun, ich hatte offensichtlich vergessen zu erwähnen, dass er auf dem selben Kontinent leben sollte wie ich. (Ich empfehle das zu bedenken!)

Spaß beiseite, es lief tatsächlich alles nahezu genauso ab wie ich es aufgeschrieben hatte. Mein Romanheld nämlich ist ein Nordamerikaner, die Heldin eine Deutsche. Andere Details aus meinem Roman stimmen in verblüffender Weise mit der Realität überein. Mein Mann zeigt die selben Vorlieben auf wie mein Romanheld, hat ebenfalls indianisches Blut, und die Beschreibung der äußeren Erscheinung ist sehr treffend. Charaktereigenschaften habe ich so klar beschrieben, dass mein Mann es unheimlich und ein wenig befremdlich fand, denn es war so, als ob ich ihn bereits kannte, während er gar nichts über mich wusste. Sogar den richtigen Vornamen hatte ich getroffen!

Die einzige Beschwerde, die mein Traumpartner dabei hatte, war:
„Wenn du mich das nächste Mal erschaffst, würdest du mich bitte ein bisschen größer machen?“

Dies nur um aufzuzeigen wie seltsam das Leben spielen kann. Man sage nie etwas sei unmöglich. Ich persönlich habe mir das abgewöhnt. ‚Unmöglich‘ existiert nicht. Mein Leben transformierte sich in kürzester Zeit von gähnend langweilig zu aufregend und ereignisreich. Genau wie ich es mir *erträumt* hatte.

Auch du kannst das erreichen. Achte auf Zeichen. Und bedenke dabei: Das Universum gibt nur *positive* Zeichen! Die landläufige Bemerkung: "Es sollte halt nicht sein", ist irreführend, denn es gibt kein "so soll es sein". Es gibt kein festgeschriebenes Schicksal, und wenn Esoteriker manchmal das Gegenteil behaupten, so weisen sie lediglich darauf hin, dass sich der Mensch nach ihrem Glauben in diesem Leben gewisse Erfahrungen zu machen "vorgenommen" hat. Das heißt jedoch nicht, dass alles bereits unabänderlich feststeht und wir lediglich Marionetten des Schicksals sind. Unser Leben liegt allein in unsere Hand!

Schließen sich also Türen unerwartet vor dir, wird ein Weg zu kompliziert, so bedeutet das nicht, dass es der Falsche ist und die "Zeichen" dir das sagen wollen!

Es bedeutet lediglich, dass du angefangen hast negative Gedanken zu hegen, die sich jetzt als Stolpersteine in deinen Weg legen!

Wenn das passiert, überlege genau ob deine Einstellung zu der Sache noch immer die begeisterte vom Beginn der Aktion ist, oder ob du inzwischen deine Meinung geändert hast und etwas anderes anstreben solltest.

Das Universum "zeigt" uns nicht den Weg, aber es zeigt uns unsere "wahren Gedanken und Emotionen" zu einer Sache.

Bekommst du also plötzlich negatives präsentiert, überprüfe deine wahren Intentionen, Wünsche und Sehnsüchte, und steuere dein Boot mutig in eine andere Richtung, in eine, an die du glauben kannst, hinter der du voll und ganz stehst.

Oder aber eliminiere deine Ängste und Befürchtungen zum Thema, falls es etwas ist, das du wirklich weiter verfolgen willst. Sofort werden die negativen Ereignisse aufhören!

Das Universum ist erfinderisch wenn es darum geht dein Ziel zu "verhindern", indem es dir die unglaublichsten Brocken vor die Füße wirft. Damit du erkennst, dass deine Gedanken und Emotionen nicht mehr zu deinem Ziel passen!

Ich selbst baute ein Haus mit meinem Mann, und wir wunderten uns nicht schlecht, als von Anfang an aber auch alles was möglich war schief ging!

Warum war das nur so?

Nach reiflicher Überlegung mussten wir feststellen, dass wir das Haus an diesem Ort eigentlich gar nicht gewollt hatten. Wir hatten beide mit vereinter Gedankenkraft "sabotiert", ohne es zu merken. Wir hatten den Punkt zum Aussteigen verpasst, als es schon damit anging, dass wir das gewünschte Grundstück nicht bekamen. Gleich am Anfang hätten wir die (selbstgesandten) "Zeichen" richtig deuten und das Projekt sein lassen sollen, denn unser beider Herzen waren nicht dabei. Mit den Herzen nicht mehr bei der Sache musste das ganze in einem Desaster enden. Rückblickend bin ich nicht überrascht. Wir hatten unsere Meinung zum Plan geändert und es uns nicht eingestehen wollen. Stures Weitermachen entpuppte sich als verschlossene Türen einrennen zu wollen, und das Scheitern war vorprogrammiert.

Allerdings ist das Universum auch unglaublich erfinderisch wenn es dich deinem Ziel näher bringt.

Eine unerwartete Einladung zu einer Party auf die du eigentlich keine Lust hast, ein Hinweis eines Freundes dieses oder jenes zu besuchen, im Internet chatten und auf jemand interessanten stoßen, eine Geschäftsreise, der du lieber aus dem Weg gehen wolltest.

Jegliche nur denkbare Art der menschlichen Kommunikation könnte ein Weg sein deinem Traumpartner zu begegnen. Es ist nicht nötig sich nur noch draußen herumzutreiben, in der Hoffnung immer erreichbar für den Zusteller des Universums zu sein.

Theoretisch brauchst du nicht einmal aus dem Haus zu gehen, dank der elektronischen und gedruckten Medien. Erspare dir jegliche Art von wie-zur-Hölle-wird-er-mich-finden-Stress. Geh einfach mit offenen Augen und Ohren durch die Welt, und ihr *werdet* euch finden. Mach dir keine Gedanken darüber wie du ihn erkennst. Vielleicht wird er dich zuerst erkennen.

Die sieben beliebtesten Mythen über Traumpartner

Seelenpartner/Traumpartner gibt es nicht

Sucht man Perfektion, so kann ich nur zustimmen. Niemand ist perfekt, aber das ist auch gar nicht wünschenswert. Perfektion würde deinen Selbstwert empfindlich herabsenken, und der Partner müsste in der ständigen Angst leben von dem Sockel, auf den du ihn gestellt hast, herunter zu fallen. Meine Definition eines Traumpartners sieht so aus: Ich fühle mich wohl in seiner Gegenwart, geborgen, geliebt, habe Spaß, kann mich geben wie ich wirklich bin, fühle mich respektiert und verstanden, es ist als wäre ich nach Hause gekommen. Es ist eine

individuelle Auffassungssache, daher bestimmst allein du selbst ob es einen Traumpartner für dich geben kann oder nicht.

Es kann nur Einen geben

Manche verfechten hartnäckig die Meinung, dass ein Mensch sich nur ein Mal im Leben richtig verliebt, sprich, für jeden Topf gibt es nur einen einzigen passenden Deckel.

Ich wage das zu bezweifeln. Der Mensch ist kein Einzelgänger, er strebt nach Partnerschaft. Wenn du also bereits einen geliebten Menschen verloren hast, bedeutet das nicht, dass du dazu verdammt bist den Rest deines Lebens allein zu verbringen.

Sicher wird niemand in der Lage sein den verlorenen Menschen zu ersetzen, aber du kannst dich durchaus wieder verlieben. Vielleicht sogar in einen völlig anderen Typ Mensch. Deine Liebe für ihn kann sich anders anfühlen, aber ebenso stark sein. Bist du innerlich bereit dich neu zu verlieben, wird es auch möglich sein. Es ist, als ob du eine innere Tür öffnest, die du vor einiger Zeit aus bestimmten Gründen geschlossen hast. Öle die Scharniere und mach diese Tür weit auf!

Liebe schlägt ein wie ein Blitz

Manchmal tut sie das, ja wirklich. Aber viel häufiger entsteht eine dauerhafte Verbindung langsamer, und wird von daher oft nicht ernst genommen. Wenn du eine tiefe Zuneigung für den anderen spürst, ihn respektierst, teilweise sogar bewunderst, dich wohl mit ihm fühlst, mit ihm auf einer Wellenlänge kommunizierst, kann das bereits ein Hinweis sein einen Traumpartner vor sich zu haben.

Trenne dich vom in Liebesromanen als unbedingt notwendig beschriebenen funkelnden Feuerwerk-Gedanken! Eine stetig brennende Flamme ein Leben lang ist erstrebenswerter als ein flüchtiges heftiges Strohfeuer. Leidenschaftliche Affären entstehen so, glückliche Ehen eher selten.

Eine Internet Umfrage ergab, dass die meisten über lange Zeit glücklichen Paare nie dieses berauschte Gefühlsfeuerwerk erlebt haben, und dennoch nichts vermissen.

Aber auch hierfür gibt es keine Regel. Alles ist möglich. Man sollte sich nur nicht in eine bestimmte Erwartungshaltung begeben. Sei offen für alles was das Leben für dich bereithält.

Mit dem Traumpartner wird automatisch alles anders

Nur wenn du für Änderungen offen bist. Erwarte niemals, dass dein Leben eine hundertprozentige Wende nimmt, indem du dich auf den Einfluss des Partners verlässt. Scheiterten deine vorherigen Partnerschaften an dir bekannten Dingen, so solltest du versuchen diese zu ändern, oder aber den neuen Partner davon zu unterrichten, falls es etwas ist, das nicht zu ändern ist.

Ein Bekannter von mir beklagte sich darüber, dass keine Frau akzeptieren könne, dass er beruflich so viel unterwegs ist. Er traute sich schon nicht mehr es überhaupt zu erwähnen. Was natürlich der falsche Weg war. Doch es gab auch für ihn eine Lösung. Er verliebte sich in eine Stewardess, die selbst oft unterwegs ist, und mit längeren Trennungen kein Problem hat.

Der Traumpartner wird mich erlösen

Meist sind es Frauen, die in diese Falle tappen. Wir haben ein bestimmtes Ideal im Kopf, wie etwa von dem Ritter in strahlender Rüstung auf dem weißen Pferd, der daher kommt und uns aus unserem jämmerlichen Dasein holt. Der moderne Mann mag davon überfordert oder gar verängstigt werden.

Er erwartet eine selbstständige Person, die nicht erhofft von einem Mann ins Paradies geführt zu werden. Hier gilt es, sich im Partner nicht völlig zu verlieren. Bleibe immer selbstverantwortlich, reiße nicht alle deine Grenzen ein, erhalte deine eigene Persönlichkeit. Auch Männer neigen dazu bis zur Selbstaufgabe alles für die Frau zu tun, nur um sie glücklich zu machen. Etwas Reibung tut jedoch jeder Beziehung gut, ansonsten zieht schnell Langeweile ein.

Erlösen können wir uns nur selbst. Nur wir allein können unser Leben in die Hand nehmen, Dinge ändern, uns *entscheiden* glücklich zu sein, oder vor dem Leben kapitulieren. Gemeinsam ist es oft leichter, und der Partner kann uns Mut machen, uns den Rücken stärken, aber er kann uns nicht unsere Dämonen nehmen, oder unser Erlöser sein.

Es ist nicht der Partner, der dich glücklich macht, das ist eine Illusion, der viele Menschen zum Opfer fallen. Selbst zu Zweit kann man allein sein. Nur du entscheidest, ob du glücklich bist mit deinem Partner. Bist du es nicht, dann passt er nicht zu dir, aber es ist nicht seine Schuld.

Die Liebe zum Traumpartner ist stärker als alles andere

Leider nicht. Romanfiguren sind die Vorbilder für diesen Mythos. Liebe ist die Basis jeder Beziehung, zum gemeinsamen Leben in guten wie in schlechten Zeiten gehört jedoch mehr.

Vor allem Toleranz, Respekt und Verständnis. Betrachte immer zuerst dich selbst, bevor du dich über die Fehler deines Partners erregst. Wie kommt es, dass dich der offene Toilettendeckel gestern nicht störte, aber heute würdest du bei dessen Anblick am liebsten laut schreien?

Warum hast du gestern eine nicht bedachte Äußerung deines Partners mit einem Scherz abgetan, während sie dir heute wehtut? Ist es wirklich seine Schuld? Dein Partner verfügt normalerweise nicht über telepathische Fähigkeiten, obwohl man sich im Laufe der Zeit recht gut einschätzen lernt. Kommunikation ist das Zauberwort. Warne deinen Partner, wenn du schlecht gelaunt oder verletzlich bist, damit er sich darauf einstellen kann.

Sprich mit ihm über deine Probleme und Sorgen (dies ist hauptsächlich an schweigsame, vor sich hin brütende Männer adressiert), denn schon allein durch das Aussprechen werden sie sich leichter anfühlen, und du wirst deine Lieben nicht mit deiner schlechten Laune terrorisieren.

Zumindest sind sie gewarnt, und werden ganz anders auf dich reagieren, oder dich in Ruhe lassen, bis du dich wieder gesammelt hast.

Merke: Erwarte von deinem Partner keine Lösungen oder automatisches Verständnis, erkläre ihm du möchtest, dass er dir einfach nur zuhört, oder dir Zeit gibt zum grübeln.

Wenn er mich wirklich liebt...

Setze niemals etwas voraus. Nur weil der dich liebt heißt das noch lange nicht, dass er Gedanken lesen kann.

Männer denken oft Dinge wie:

„warum sieht sie denn nicht, dass ich jetzt das Spiel ansehen, und nicht über den Einkauf von morgen sprechen möchte?“

Während Frauen oft denken:

„Er müsste eigentlich längst wissen, dass ich diese Sorte Parfüm nicht mag“.

In diesem Sinne, REDET miteinander! Wieder einmal ist Kommunikation alles. Ein Traumpartner wird erst vollständig zu einem Traumpartner, wenn er gelernt hat mit dir umzugehen. Das braucht Zeit und Informationen.

Erwarte nicht, dass er alles über dich automatisch errät. Was für dich offensichtlich ist, gilt nicht gleichzeitig für den Rest der Menschheit, und eben auch nicht für deinen Traumpartner.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist auch die Annahme, dass dein Traumpartner aus Liebe zu dir aufhören wird zu flirten und nach dem anderen Geschlecht Ausschau zu halten. Das bedeutet jedoch nicht, dass er plant dem Hinschauen auch Aktion hinzu zu fügen. Es bedeutet lediglich, dass er noch atmet.

Männer und Frauen verfügen noch immer über die Gene des Steinzeitmenschen. Unsere Höhlenmenschinstinkte sorgen dafür, dass wir Ausschau halten nach dem anderen Geschlecht, auf der Suche

nach geeignetem Fortpflanzungsmaterial. Dieser Trieb ist sehr stark, ganz normal und sollte uns nicht beunruhigen. Solange der Partner sich nur das Menü ansieht und zuhause isst, ist alles in Ordnung. Kein Grund für übertriebene Eifersucht und Vorhaltungen. Das gilt für beide Geschlechter gleichermaßen. Auch Männer können fruchtbar eifersüchtig sein.

Manchmal verhalten sich Männer in Liebesdingen etwas unsensibel, was Frauen jedoch nicht überbewerten sollten. Ein Mann, der auf einem Betriebsfest etwas zu lange mit der blonden langbeinigen Kollegin getanzt hat muss sich meist etwas anhören wie:

„Wenn du mich lieben würdest, hättest du das nicht getan.“

Der Mann steht einer solchen Situation meist völlig verwirrt gegenüber. Natürlich liebt er sie, er hatte sich absolut nichts dabei gedacht, was zum Geier will sie jetzt wieder von ihm?

Während eine Frau verständnislos auf ein:

„Ich dachte du liebst mich“ ihres Mannes reagiert, das er schmollend von sich gibt, bloß weil sie die Neuanschaffung eines Motorrades nicht mit maßloser Freude erfüllt. Wie soll man mit dem Ding den Einkauf transportieren?

Männer und Frauen sehen die Welt mit verschiedenen Augen, das ist inzwischen hinreichend erforscht und bekannt. (*Buchtipps: Männer sind anders. Frauen auch. – John Gray*)

Diese Tatsache ist aber kein Hindernis für eine gute Partnerschaft, sondern eher das Salz in der Suppe. Es gibt immer etwas zu entdecken an deinem Partner, es bleibt keine Zeit für Langeweile.

Studiere ihn, finde heraus was ihn begeistert, aber versuche nicht ihm deine Weltanschauung über zu stülpen. *Akzeptiere*, dass er sich keine Geburtsdaten merken kann, oder Probleme hat mit dem rückwärts

Einparken, und genieße dafür all die anderen wunderbaren Dinge die er tut, für die du selbst keinen Sinn hast.

Mit etwas Einfühlungsvermögen und einem verzeihenden Lächeln an richtiger Stelle, werdet ihr ein unschlagbares, gut eingespieltes Team im täglichen Leben, das andere, weniger Einsichtige, um ihr Glück beneiden werden.

Den Traumpartner nicht nur finden, sondern auch halten

Alle obigen Tipps dienen zur Erhaltung der Beziehung. Grundsätzlich sei gesagt, dass die meisten Dinge sich von allein einspielen, wenn man nicht stur seine eigene Richtung verfolgt, wobei allerdings die eigene Persönlichkeit sich nicht zu Gunsten des Anderen in Nichts auflösen sollte. Vertrete deine Meinung, aber achte auf deinen Ausdruck. Damit lässt sich unnötiger Streit und Verletzungen vermeiden. Gewöhne dir ab Sätze in beschuldigender oder bevormundender Weise zu formulieren.

Anstatt zu sagen „warum hast du das denn *so* gemacht?“, würde „glaubst du nicht auch wir sollten es lieber *so* machen?“ schon viel harmloser klingen.

Zusammenfassend kann man sagen der beste Weg den Traumpartner zu halten ist, auf folgende Punkte zu achten:

- Gegenseitige Erwartungen niedrig halten. Setze möglichst wenig voraus. Je besser ihr euch kennen lernt, desto natürlicher werdet ihr aufeinander eingehen, ganz von selbst, ohne das Gefühl zu haben in etwas hinein manipuliert zu werden, oder ständig über alltägliches diskutieren zu müssen.

- Auf versteckte Erwartungen achten, die man hat ohne es zu wissen, und die einem erst dann auffallen, wenn der andere sie enttäuscht. Und falls er sie dann nun mal enttäuscht hat, streite nicht mit ihm über seine Aktion, sondern erkläre ihm, dass er dich mit seinem Handeln auf Grund *deiner* inneren Erwartungen überrascht hat, und du deshalb etwas geknickt bist. Anstatt ihn mit einem fantasievollen Fluch zu belegen, denke erst einmal darüber nach ob er überhaupt *wissen* kann, warum du jetzt verletzt bist. Anstatt ihn mit Beschuldigungen zu überschütten, erkläre was das Gesagte/Getane in dir auslöst, und warum du es nicht magst. Er wird dir deine Offenheit danken, und sich nicht sofort in Verteidigungshaltung begeben und mit dir darüber streiten. Du wirst von ihm erfahren warum er so oder so gehandelt hat, und schließlich erkennen, dass er dich nicht absichtlich verletzen wollte, sondern sich lediglich die Dinge anders zusammengereimt hat als du. Unterschiedliche Sichtweisen führen zu unterschiedlichen Aktionen und Reaktionen. Sprecht über eure Sichtweisen, und es wird euch einiges klar werden. Ihr werdet daran wachsen, und ganz nebenbei Dinge über euch selbst erfahren, die euch überraschen werden. Lang antrainierte Denkmuster könnt ihr so bearbeiten und euch von altem Ballast trennen, überholten Sichtweisen aus alten Partnerschaften, die längst auf den Müll gehören. („Wenn mein Ex das tat, bedeutete es immer...“, etc., etc.)
- Den anderen nicht als selbstverständlich nehmen, ihm oft sagen wie wunderbar es ist, dass er in dein Leben getreten ist. Gehe nicht davon aus, dass er schon weiß wie sehr du ihn liebst. Zeig es ihm, sag es ihm! Oft!

- Erlaube ihm seinen persönlichen Freiraum, und sei für ihn da, wenn er dich braucht. Das bedeutet sich nicht in jede Kleinigkeit ratgebend einzumischen, oder alles was er tut zu kontrollieren, jedoch den Fernseher abzuschalten, oder die Hausarbeit niederlegen, wenn er dir sein Herz ausschütten möchte. Es bedeutet auch einfach nur zuzuhören, solange du nicht direkt nach einer Lösung gefragt wirst. Oft möchte der andere sich nur seine Probleme von der Seele reden, selbst wenn er weiß, dass du ihm dabei auch nicht helfen kannst. Du bist Hilfe genug, wenn du zuhörst.
- Lass ihn sein wie er wirklich ist, und gib auch du dich so wie du bist. Hab keine Angst er könne dich verlassen, bloß weil du im Winter gern mit unerotischen dicken Socken ins Bett gehst. Versuche nicht ihm zuliebe Kontaktlinsen zu tragen, die deine überempfindlichen Augen foltern, nur weil du denkst er könne deine Brille nicht mögen.
- Verbiege dich nicht, und erwarte nicht von ihm sich zu verbiegen. Sei kompromissbereit aber nicht unterwürfig. Ich werde oft gefragt wo der Unterschied liegt. Kompromissbereit ist man, wenn man sich überreden lässt zum Italiener zu gehen, obwohl man lieber Chinesisch essen würde. Unterwürfig ist man, wenn man sich die geliebten Haare abschneidet, nur weil der Partner es so will. Kompromissbereit ist man, wenn man eine Einladung absagt, weil der Partner einen nett darum bittet, und lieber einen netten Abend zuhause verbringen möchte. Unterwürfig ist man, wenn man die Einladung absagt, weil er es verlangt. Kompromissbereit ist man, wenn man wegen seiner Frau auf den Sportwagen verzichtet und eine Familienkutsche kauft. Unterwürfig ist man, wenn man sein Motorrad verkauft, weil die Partnerin kein Motorrad fährt und es als überflüssig

- betrachtet. Kompromissbereit ist man, wenn man die Zeit für sein Hobby so einteilt, dass noch genug für den Partner übrig bleibt. Unterwürfig ist man, wenn man sein Hobby ganz aufgibt. Aufeinander zugehen und sich einigen vermeidet, sich des Partners wegen so zu ändern, dass man sich selbst nicht mehr mag.
- Erkenne wo ihr euch prima ergänzt, anstatt ihn ständig für seine Schwächen zu kritisieren.

Denkmuster ändern

Nicht nur zum finden des Traumpartners, sondern auch für dein weiteres glückliches Leben ist es notwendig auf deine Gedanken zu achten, ich kann das gar nicht oft genug erwähnen. Wir sind von klein auf gewohnt in Sorgen und Befürchtungen zu denken. Das geht den ganzen Tag so, „hoffentlich ist der Supermarkt nachher noch auf“, „sicher habe ich diesen Monat wieder nicht die versprochene Gehaltserhöhung bekommen“, „hoffentlich ist es nachher nicht glatt draußen“, und so weiter. Wir merken es gar nicht mehr, denn wir hören uns selten selbst zu.

Wenn wir uns nun daran erinnern, dass Gedanken schöpferische Macht inne haben und Dinge zum wachsen bringen, sollten wir schleunigst etwas daran ändern.

Es ist leichter als du denkst. Lebe nach einer neuen Devise.

Ab heute interessiert dich nicht mehr was du NICHT willst, oder befürchtest. Es hat dich nicht weitergebracht und ist daher völlig uninteressant geworden. Warum Zeit und Energie verschwenden für etwas, das wir nicht einmal wollen, oder das nie entritt, weil es nur eine Befürchtung ist?

Nüchtern darüber nachgedacht erscheint es ziemlich sinnlos sich damit zu beschäftigen, und dennoch tun wir es jeden Tag. Wir verschwenden kostbare Energie an den Versuch Dinge zu kontrollieren, über die wir keine Kontrolle haben.

Frage dich stets als Erstes ob es in deiner Macht steht etwas zu ändern. Wenn ja, leite die nötigen Schritte ein. Entzieht sich eine Situation deinem direkten Zugriff, gib die Kontrolle, die du sowieso nie hattest, auf. Du hast nun mal nicht immer alles unter Kontrolle, das sollte dir bewusst werden.

Lerne alle unkontrollierbaren Dinge sich selbst zu überlassen. Nachdem du alles getan hast was von deiner Seite aus menschenmöglich ist, lehne dich entspannt zurück und warte ab. Sorgen machen über etwas, das sich deiner Kontrolle entzieht, ist reine Zeit- und Energieverschwendung und außerdem nervenzehrend.

Ab heute denkst du stattdessen, „nachher gehe ich in den Supermarkt, und wenn er nicht mehr offen ist, dann gehe ich eben morgen“.

Aus dem nächsten oben erwähnten Satz wird: „Ich bin es Wert eine Gehaltserhöhung zu bekommen. Es ist ganz klar, ich werde sie bekommen, egal wann.“

Und zur aktuellen Wettersituation: „Ich fahre nachher sicher und entspannt nach Hause, ganz egal was die Wetterfrösche prophezeit haben.“

Wenn dich etwas Unangenehmes erwartet, formuliere es so um, dass es ins Positive gekehrt wird, in das Ergebnis das du *willst*.

Oder nutze die zweite Möglichkeit und sage herzhaft NEIN dazu.

Dreiste Aussagen wie diese werden dir immer leichter fallen, je mehr Erfolge du siehst. Nutze aggressive Gefühle gegenüber einer aufkommenden unangenehmen Situation um das kraftvolle Nein-Statement anzuwenden. Das wird dich stärken, die unangenehmen Gefühle werden ausgelebt statt unterdrückt, und somit aufgelöst, und neue Ereignisse werden turboartig angekurbelt. Dein Selbstbewusstsein wird jubeln. Endlich funktioniert etwas!

Mit der Zeit wirst du die selbe innere Sicherheit beim Denken spüren, die du bereits empfindest, wenn du an den erwähnten Bereich deines Lebens denkst, der immer von allein reibungslos läuft.

Diese Sicherheit ist die Kraft hinter dem Gedanken, die ihn zur Materialisation führt.

Übe täglich in kleinen Dingen, und beobachte wie die Widrigkeiten des Lebens verschwinden, spielend leicht und kampfflos.

Sicher kennst du die Aussage „wenn man etwas erreichen will, muss man dafür kämpfen“.

Da ist bestimmt viel Wahres dran, man darf es allerdings nicht verallgemeinern. Wir tendieren dazu Lebensweisheiten wie diese für sämtliche Situationen heran zu ziehen. Es besteht aber ein Unterschied darin ob man beispielsweise für seine Rechte kämpft, oder sein ganzes Leben zum Kampf erklärt.

Manche Leute kämpfen um eine Arbeitsstelle, einen guten Platz in der Supermarktschlange, einen Lebenspartner, einen Termin beim Arzt, oder sie kämpfen mit sich selbst.

Sie sind Abends völlig erschöpft, weil sie den ganzen Tag gekämpft haben.

Dabei ist Kampf nur selten nötig. Es geht auch anders, ohne ihn. Anstatt zu kämpfen brauchst du nur deine inneren Dialoge umzuprogrammieren, dann werden die zu bekämpfenden Ereignisse gar nicht erst eintreten.

Druck erzeugt Gegendruck, das kennen wir aus der Physik. Meta-Physik (die Welt des Nicht-Physikalischen) arbeitet nach dem gleichen Prinzip.

Kontrolliere dich regelmäßig. Nachdem du dir das Denken in der *was-ich-erreichen-will* Art zu Eigen gemacht hast, wirst du auch bei großen Dingen, die dir wirklich wichtig sind, Erfolg haben, wie etwa „selbstverständlich wird die Bank mir diesen Kredit gewähren“, „diesen Job werde ich nach nur einem Gespräch in der Tasche haben“, „mich werden sie nicht nach Hinter-Tupfingen versetzen, da kommt etwas dazwischen.“

Diese Art zu denken wird dir Zuversicht geben, eine sichere Ausstrahlung, und wird dich aus dem emotionalen Loch des nichts-was-ich-anfasse-klappt herausholen. Du wirst insgesamt ein zufriedener, zuversichtlicher und erfolgreicher Mensch sein. Keine Situation wird dich mehr in die Depression schicken, denn du weißt jetzt wie du sie ändern kannst!

VERSCHWENDE KEINE GEDANKEN AN UNGEWOLLTES!

Lenke deine Konzentration und Schöpferkraft allein auf das was du *willst*. Lebe gelassen und in innerer Harmonie. Lass dich dabei nicht von Rückfällen in alte Gedankenmuster entmutigen.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, früher oder später werden die neuen Gedanken die alten ablösen. Man kann nicht erwarten jahrelange Denkmuster in einer Woche aufzulösen, also habe Geduld mit dir, setze dich nicht unter Erfolgsdruck, *kämpfe* nicht.

Gehe das Ganze spielerisch an, indem du dir selbst Denkaufgaben stellst. Betrachte dein tägliches Leben und formuliere alle Dinge um, die dich jeden Tag stören. Damit änderst du deine Resonanz zur Umwelt, was dein Erlebnisspektrum dramatisch ändert. Du wirst dabei gelassener werden, was viel zu deinem allgemeinen Wohlbefinden beitragen wird, und konzentrierst deine Energie nur noch auf das, was du wirklich möchtest.

Stelle ändernde Behauptungen auf für Angelegenheiten die dir schon lange auf die Nerven gehen, und beobachte gespannt was daraus wird. Damit praktizierst du das LOSLASSEN, das *sich vom Ergebnis loslösen*. Denn alles was ist, ist gut, und du kannst es akzeptieren, um es dann zum Gewünschten umzuformen. Wie gesagt, gehe spielerisch und humorvoll damit um. Leben macht Spaß!

Formuliere immer in *positiver* Weise. Sage zum Beispiel niemals Dinge die anderen Schaden zufügen könnten, wie etwa: „Ich wünschte diese Ziege von einer Kollegin würde endlich verschwinden“.

Mache daraus: „Ich arbeite nur mit netten Kollegen zusammen, alle unangenehmen Menschen verschwinden freiwillig aus meinem Leben“.

Formulierst du negativ so könnte es passieren, dass du deinen Job verlierst und auf diese Weise deine Kollegin nicht mehr ertragen musst. Pech gehabt! Also Vorsicht beim Formulieren! Wünschst du niemandem etwas Böses, verläuft alles im Guten, das ist die goldene Grundregel.

Wer weiß, vielleicht wollte die Kollegin schon lange versetzt werden, und plötzlich klappt es? Mir sind solche Dinge passiert, sei von daher auf kuriose Erlebnisse gefasst. Die seltsamsten Zufälle treten plötzlich ein. Schon nach kurzer Zeit wirst du feststellen, wie sich deine Erlebnisse verändern.

Der Einfluss den du tatsächlich auf die Dinge hast wird dich erstaunen. Dieses System hat keine Wartezeit, es wirkt sofort. Mir passierte, dass ich ein Nein-Statement gesprochen habe, oder eine bestimmte Situation losließ, und keine fünf Minuten später bekam ich einen Anruf der plötzlich alles änderte! Tagelang war kein Fortschritt zu verzeichnen, und sofort nachdem ich meine geistige Haltung *klar formuliert* hatte, tat sich etwas. Ich liebe es, wenn das passiert, es verblüfft mich immer wieder.

Wichtig ist: Werde dir klar darüber, ob du das Gewünschte mit klarer Absicht willst. Sollte auch nur der kleinste Zweifel lauern, wird die Energie nicht ausreichen um es zu materialisieren.

Fällt dir direkt etwas beeindruckendes an Veränderung auf, notiere es, und lese deine Notizen nach einem Jahr noch einmal durch. Der Mensch tendiert dazu kleinere angenehme Veränderungen einfach hinzunehmen, ohne dass es weiter auffällt, während das Negative viel länger im Gedächtnis haftet.

Rückblickend wirst du wahrscheinlich drastische Veränderungen feststellen, und es wird dich anspornen in diesem Sinne weiter zu machen. Es wird dir bewusst werden, dass du tatsächlich aktiver Gestalter deines Lebens bist, und kein hilfloses Opfer zufälliger Ereignisse.

Alte Muster

Da es nun nicht mehr lange dauern wird, bis du deinen Traumpartner gefunden hast, beschäftigst du dich vielleicht bereits mit der Befürchtung er könne gewisse Dinge an dir nicht mögen. Wir hatten bereits das Thema Selbstwert, das sich mehr mit deiner äußeren Erscheinung beschäftigt, und nun wollen wir über das sprechen, was man gemeinhin den Charakter einer Person nennt, also deine innere Welt, und deine Angewohnheiten.

Vielleicht bist du keine Zwanzig mehr, und das Leben hat dich ganz schön geprägt. Du hast kleine „Spinnereien“ entwickelt, Angewohnheiten, die du lieber niemandem erzählst. Wie sollst du sie deinem Traumpartner verheimlichen? Ehrlich gesagt möchtest du aber auch nicht auf sie verzichten, weil sie dir lieb geworden sind. Und wer weiß mit welchen Altlasten dein Partner aufzuwarten hat? Oh Gott, das kann ja heiter werden!

Genau darin liegt die Lösung, sieh es heiter und gelassen. Sei versichert, dass dein Traumpartner gerade deshalb dein Traumpartner ist, weil er sich eben nicht daran stören wird.

Nimm all deine Eigenschaften von denen du glaubst sie könnten jemand anderen bis zum Umfallen nerven, in deine Erschaffungs-Wunschliste auf (als Punkte die dein Traumpartner akzeptieren sollte), nur zu deiner Sicherheit. Es ist nicht wirklich nötig, aber du wirst dich besser fühlen. Denke daran, alles ist erlaubt, es ist *deine* Liste.

Wie bereits erwähnt haben mein Partner und ich festgestellt, dass wir keine Probleme hatten uns gegenseitig voll zu akzeptieren. Sämtliche „schlechte Angewohnheiten“ stellten sich als nebensächlich heraus. Etwas anderes beschäftigte uns viel mehr, daher möchte ich diesen Punkt nicht ignorieren, und ihm einen eigenen Absatz widmen.

Seelenmüll

Wenn man keine Zwanzig mehr ist, hat man allerhand erlebt. Ereignisse haben uns geprägt, beeinflusst, geformt. Jeder trägt seine eigene Moral und Wertvorstellung mit sich herum. Bei uns war es extrem, denn wir hatten sehr unterschiedliche Kindheiten und Leben. Wir brauchten sehr viel Verständnis im Alltag, denn so manche Handlung des anderen erschien uns rätselhaft. Unterschiedliche Kulturen trafen aufeinander, und unterschiedliche Muttersprachen, was leicht zu Missverständnissen führen kann. Wir meisterten es mit Humor, Toleranz und gegenseitiger Achtung. Aber diese Dinge sind nicht selbstverständlich, wir mussten sie erst lernen.

Manchmal äußerte ich etwas, das meinen Partner in plötzliche Funkstille versetzte. Mir völlig unverständlich, fragte ich ihn was ich falsch gemacht habe. Er erklärte mir ich habe eben genauso reagiert, wie seine Ex-Partnerin, mit welcher er ein sehr problematisches Verhältnis hatte. Ich hatte in ein Wespennest gestochen, ohne es zu wissen.

Auch er traf manchmal einen Nerv in mir, der noch von vergangenen Erlebnissen wund war. Diese Dinge geschehen, am Anfang sogar recht oft, denn man weiß ja praktisch nichts vom anderen. Hier gilt es sehr behutsam vorzugehen.

Bevor man den anderen besser kennt, sollte man sich davor hüten alles persönlich zu nehmen und jedes Wort auf die Goldwaage zu legen. Es ist ratsam das Gespräch zu suchen, vielleicht später am Abend, wenn die Emotionen sich abgekühlt haben. Im seltensten Fall hat man sich wirklich *falsch* verhalten, meist hat man unbeabsichtigt eine alte Wunde geöffnet.

Es ist wichtig darüber zu sprechen, damit sich keine Tabuthemen entwickeln, die man ständig umschifft um nicht auf das Riff der gegenseitigen Verletzung aufzufahren.

Die tiefe Zuneigung, die wir für einander empfinden, bildete die Brücke, über die jeder von uns irgendwann ging, eine Brücke des Vertrauens. Wir erzählten uns nach und nach die Dramen unserer Leben. Nichts wurde verschwiegen, auch die Festung der peinlichsten Erlebnisse wurde gestürmt.

Nachdem alles offen gelegt war, fühlten wir uns zunächst verletzlicher als je zuvor. Wir hatten uns völlig entblättert, dem anderen gnadenlos ausgeliefert. Aber war es nicht das, was wir uns immer gewünscht hatten? Eine Person, die es verdient alles über uns zu wissen?

Ja, das war es, und es fühlte sich bald sehr gut an, nachdem wir beide merkten, dass wir nicht enttäuscht wurden. Unsere Liebe wurde stärker dadurch, wir wurden beste Freunde. Mein Partner ist heute nicht nur mein Ehemann, er ist auch mein Zuhörer, Freund, hilfreicher Engel, Liebhaber, Kamerad, Therapeut. Aber das konnten wir nur durch absolutes Vertrauen erreichen. Ich sagte mir damals, was soll's, eine weitere Wunde kann meiner Seele auch nicht schaden, also los jetzt, hab vertrauen!

Ich wurde nicht enttäuscht. Wir können uns heute als Seelenpartner bezeichnen, aber wir sind uns auch bewusst, dass wir nicht als solche geboren wurden, was auch immer esoterische Theorien sagen mögen. Wir haben daran gearbeitet (nicht dafür gekämpft!), und nicht erwartet, dass uns alles automatisch in den Schoß fällt. Mein Ritter auf dem Pferd kam zwar daher, aber ich musste ihm erst beibringen wie er mich „erretten“ soll. Am Ende haben wir uns beide selbst errettet.

Alltag

Es kann passieren, dass all deine guten Vorsätze im Alltag untergehen werden. Lass dich nicht entmutigen. Nachdem du die ersten Erfolge verzeichnen kannst, wirst du dich immer schneller daran erinnern auf deine Gedanken zu achten.

Bei mir ist es inzwischen so, dass ich einen unangenehmen Stich spüre, etwa so wie sich ein schlechtes Gewissen anfühlt, wenn ich etwas im Negativen formuliert habe. Mein Unterbewusstsein ist bereits so trainiert, dass es auf mich aufpasst. Es meldet mir den vernichtenden Gedanken, denn es mag ihn nicht.

Wir sind von Natur aus bestrebt glücklich zu sein, und Negatives stößt uns unangenehm auf. Leider haben sich die meisten Menschen derart an das Negative gewöhnt, dass sie abgestumpft sind. Sie spüren die kleinen Stiche im Unterbewusstsein nicht mehr, und entwickeln Magengeschwüre und Schlimmeres. Tatsächlich macht Negativität den Körper krank.

Hast du erst einmal wiedererlernt auf dein Unterbewusstsein zu hören, wird es dir leicht fallen den negativen Gedanken sofort zu bemerken und zu korrigieren. Dabei wirst du ein Gefühl der Erleichterung spüren. Ist es nicht viel schöner glücklich zu sein? Denke immer daran, ich kann es nicht oft genug betonen, es liegt an dir glücklich zu sein, an niemand anderem, nicht mal an deinem Traumpartner.

Ich wünsche dir viel Spaß und viel Erfolg beim Erschaffen deines neuen glücklichen Lebens, zusammen mit deinem Traumpartner.