

EMANUEL ALBERT

Das Ausfüllbuch mit wertvollen
Tipps vom Beziehungscoach

Jeden
Tag 
neu
verliebt

Mit den richtigen Fragen
die Beziehung vertiefen und
glücklich werden wie am ersten Tag

© des Titels »Jeden Tag neu verliebt« (978-3-96905-101-6) von Emanuel Albert
2021 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

YES

JEDEN TAG NEU VERLIEBT

Mit diesem Buch hältst du ein kraftvolles Werkzeug in der Hand, um die Beziehung zu deiner Lebenspartnerin oder deinem Lebenspartner positiv zu verändern. Ein Buch, das eine eingeschlafene Beziehung wieder entflammen lässt. Ein Buch, das dich darin unterstützt, wieder eine intensive Zweisamkeit zu erleben. Ich beglückwünsche dich ganz herzlich, dass du den Entschluss gefasst hast, für dein und euer Glück zu arbeiten! Dieses Buch begleitet dich mit gezielten Übungen und Gedankenspielen auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfüllteren und entspannteren Leben zu zweit. Täglich werden wir durch viele Störfaktoren von unserer Beziehung, von unserer Liebe abgelenkt. Wie eine Goldader, die zuerst langsam verstaubt und dann zugeschüttet wird, bis sie ganz verborgen ist, verblasst die Liebe zu unseren Liebsten, leben wir uns auseinander und trennen uns schließlich, obwohl wir diese Goldader der Liebe die ganze Zeit noch in uns tragen.

Dieses interaktive Coaching-Buch unterstützt dich dabei, die Goldader der Liebe in dir und in deiner Beziehung wieder freizulegen. Das ist wohltuend, belebend und prickelnd. Deine Psyche liebt es, verliebt zu sein, die Süße der Zuneigung und das Knistern der Erotik zu spüren. Es sind Urkräfte, die du die ganze Zeit in dir hattest und nur freigesetzt werden müssen.

Mithilfe dieses Buches werden wir deinen Fokus auf diese mächtigen Kräfte in dir richten, den Rest macht deine Psyche. Wie eine Pflanze, die zu wenig zu trinken bekommen hat, wird sie sich gleich mit Wasser vollsaugen, wenn man sie wieder gießt.

Schon ein positiver Gedankenstoß, wenige Minuten mit der richtigen Fragestellung, mit der passenden Erinnerung, helfen deiner Psyche, wieder ganz von selbst in diese schöne Richtung zu denken. Einmal in die Richtung der Verliebtheit gestupst, erzeugt sie wie von selbst wieder diese beglückenden Emotionen.

Dabei können wir ihr helfen, indem wir ihr zweimal am Tag (zum Beispiel morgens und abends) den richtigen Weg zeigen. Morgens, um die Trägheit der Nacht zu überwinden, und abends, um nach dem Alltagsstress unseren Fokus wieder zurück auf die innere Goldader unserer Liebe zu lenken.

Gerne kann das auf dem Nachhauseweg geschehen oder nachdem du zur Tür hineingekommen bist. Auf jeden Fall solltest du weder gestresst noch in Zeitnot sein. Gönn dir diese paar Minuten. So wird der Abend »euer Abend« und keine graue Verlängerung des Arbeitstags und Alltagsstresses.

Paare leben leider oft nebeneinander her, arbeiten auch nach Feierabend weiter, bis sie mit Handy, Notebook oder Fernbedienung in der Hand auf der Couch einschlafen, emotional betäubt, während ihre Goldader mehr und mehr unter dem Schutt des täglichen Lebens verschwindet.


Ich wünsche dir viel Spaß dabei, zu erleben, wie sich dieser Prozess wieder umdreht, indem du die Kraft deiner Gedanken nutzt und dir die spannenden Momente eurer Beziehung wieder ins Gedächtnis ruft.

Das Wunderbare: Jedes Paar, das einmal glücklich verliebt war, besitzt einen Schatz großartiger Momente!

Es gibt nichts Lohnenderes und Schöneres, als deine innere Goldader der Verliebtheit täglich freizulegen und dieses Gefühl gemeinsam wieder aufzuspüren. Jeden Tag ein paar gezielte Minuten – ob allein oder zu zweit – und du wirst feststellen, was für ein gutes Fundament eure Beziehung hat.

Das wird dir Zufriedenheit schenken, Sicherheit geben und dich wieder aufblühen lassen. Davon wird deine Beziehung und dein ganzes Leben profitieren.

HALLO, SCHÖN DICH KENNENZULERNEN!

u bist in einer Beziehung, die nicht mehr so spritzig und feurig ist wie am Anfang, die du aber nicht aufgeben, sondern beleben, verbessern und wieder intensivieren möchtest?

Dann bist du genau richtig hier!

Als Beziehungscoach erlebe ich täglich, was Paare richtig machen, die verliebt und glücklich zusammen sind. Kaum zu glauben, doch einige von ihnen werden im Laufe der Zeit sogar noch verliebter und glücklicher miteinander. Leider erlebe ich in meiner Praxis aber oft auch das Gegenteil. Paare, deren Liebe verloren gegangen ist und die deswegen vor einer Trennung stehen, die eigentlich beide nicht wollen. Vorwürfe, Frust und Reue prägen die tägliche Kommunikation. Manchmal gibt es kein Zurück mehr.

Verrückterweise sind es oft Kleinigkeiten, die glückliche Paare anders machen, um sich miteinander gut, stark und verliebt zu fühlen. Oft braucht es nur einen liebevollen Gedanken und die Verliebtheitshormone fließen wieder. Damit du zu der Gruppe der langfristig glücklich Verliebten gehörst, gibt es dieses Buch. Nutze es in deinem eigenen Tempo und setze die Lektionen und Aufgaben Schritt für Schritt um.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert: eure Vergangenheit, eure Gegenwart und eure Zukunft, sodass es sinnvoll ist, vorne zu beginnen und sich dann nach hinten durchzuarbeiten. Zwischendurch werde ich dich mit kleinen, spritzigen To-dos versorgen, damit du ganz gezielt aktiv wirst.

Ich gebe dir immer wieder Anregungen oder Fragen, die du direkt im Buch beantworten kannst. Lies dir jeweils die Aufgabe durch und schreibe spontan los. Einfach losschreiben ist leichter, als du denkst. Du nimmst den Stift und schreibst ein, zwei Wörter, dann fließt es ganz von selbst. Sollten dir gar keine Wörter in den Sinn kommen, schreib zuerst die Frage noch mal auf, um den Stift und deine Hand in Bewegung zu bringen.

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*

Kennst du dieses Zitat aus dem Talmud?

Um nichts Geringeres geht es hier gerade. Wenn du dieses Buch liest und durcharbeitest, nimmst du dein Beziehungsschicksal in die Hand und kannst gar nicht anders, als es durch die gezielten Gedanken und Handlungen zu einem Besseren zu wenden.

Nimm dir jeden Tag eine Frage oder Übung vor und schreib dazu so viel, wie du gerade Zeit hast. Die Frage oder Übung wird den ganzen Tag oder die ganze Nacht nachwirken. Natürlich kannst du auch mit deiner Partnerin oder deinem Partner über deine Gedanken oder Erkenntnisse dazu sprechen. Gerne kannst du ihm oder ihr auch dieselbe Frage stellen, wenn ihr das Buch nicht sowieso gemeinsam ausfüllt.

Wichtig: Es ist keine Voraussetzung für deinen Beziehungserfolg, dass ihr das Buch zusammen durcharbeitet. Auch du allein kannst einen großen Einfluss auf euer Beziehungsleben haben. Sollte deine Partnerin oder dein Partner offen dafür sein mitzumachen – sehr schön! Es ist jedoch kein Muss.

Kannst du mit einer Frage gar nichts anfangen, dann ist das ebenfalls nicht schlimm. In dem Fall überspring sie einfach und komm später, wenn du am Ende des Buches angelangt bist, zu dieser Frage zurück. Dann klappt es vielleicht besser.

Wenn du dich für eine Morgenroutine entscheidest, könnte das den einen oder anderen Vorteil mit sich bringen. Der Vormittag ist für viele der Zeitpunkt, sich all die Dinge ins Gedächtnis zu rufen, die sie im Laufe des Tages erledigen müssen, die Arbeit und den Haushalt. Das führt gern zu Stress oder Unbehagen. Stattdessen schöne und liebevolle Gedanken an deine Liebe und eure Beziehung zu haben, ist, als würde man nasses, kaltes Wetter durch warmen, wohltuenden Sonnenschein ersetzen. Probiere es aus. Wenn du einen anderen Zeitpunkt als besser empfindest, dann steht es dir natürlich frei, deine eigene Routine zu entwickeln.

Wir werden neben unseren Tagebuch-Momenten auch schöne Rituale etablieren wie den Sechs-Sekunden-Kuss oder einen Moment die Hand deines Partners zu halten. Ich werde dir erklären, was es damit auf sich hat und warum diese kleinen Gesten so mächtig sind.

Ebenso wie wir den Fokus deines Geistes wieder auf deine innere Goldader der Verliebtheit lenken können, lassen sich auch mit besonderen Berührungen verloren geglaubte Gefühle wieder aufwecken. Lippe auf Lippe für ein paar Sekunden, die Hand deines Partners spüren, all das erinnert unser Nervensystem direkt an unsere Liebe und weckt genau die Emotionen, die in der ersten Verliebtheitsphase so lebendig waren. Diese Impulse über den Körper gehen an allen trägen und drögen, grauen Stressgedanken direkt vorbei.

WAS DIR DIESES BUCH BRINGT

1) Es macht Spaß und tut gut.

Die konstruktive Auseinandersetzung mit deiner Beziehung lädt deine/eure ... Batterien wieder auf und hilft dir dabei, wieder selbstbestimmter, freier und glücklicher zu sein.

2) Verliebt sein macht nicht nur dich glücklicher.

Es gibt deiner Partnerin oder deinem Partner, deiner Beziehung, überhaupt deinem Alltag sehr viel, wenn du täglich neu verliebt bist. Es ist ansteckend. Auf wundersame Weise beginnt dein Gegenüber diese Emotion nicht nur zu spüren, sondern auch zu dir zurückzustrahlen. Liebe, Verliebtsein ist für mich das Glück, von dem Albert Schweitzer in seinem berühmten Zitat sprach: »Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.«

3) Seit ich coache, interessiert mich nur noch, was funktioniert.

Daher habe ich für dich Fragen und Übungen zusammengetragen, die in meiner Praxis funktioniert haben und funktionieren. So zum Beispiel den Sechs-Sekunden-Kuss des großen Beziehungsforschers John Gottman oder die Motivationstriade von Anthony Robbins.

4) Der Appetit kommt beim Essen.

Wenn deine Psyche erst einmal inspiriert wurde und du dich verliebter fühlst, freut sie sich auf mehr davon! So werden deine Gefühle und dieses Tagebuch dich verführen, von Herzen gerne täglich deine Verliebtheits- und Beziehungsfragen für dich zu beantworten und die Übungen zu probieren.

5) Freunde und Familie werden dich fragen, wieso eure Beziehung so gut läuft.

Wenn andere sich schon wieder trennen oder als Singles hoffen, sich zu verlieben, prickelt es bei euch noch. Halte hier und jetzt diese Vision, dass es sich bei euch gut anfühlt, einfach kurz fest und freue dich darauf! Hast du das gerade getan? Gratuliere. Das war schon die erste der kleinen, effektiven Übungen, um wieder mehr Verliebtheit in dein Leben zu bringen.

6) Du wirst dein Beziehungscoach, dein Paartherapeut.

Freue dich darauf, ein Beziehungsexperte zu werden. Meine Erfahrung: Wer sich mit Verliebtheit und Beziehung auskennt, hat ein schöneres Liebesleben und mehr Sex. – Das allein wäre für mich Grund genug, dieses Buch bis zum letzten Punkt voll Neugier in mich aufzusaugen und die Erkenntnisse und Einsichten im Alltag anzuwenden.

7) Lass dich nicht von deiner Psyche austricksen!

Deine Psyche wurde vor Jahrtausenden geschmiedet, als wir jeden Tag vor allem *überleben* mussten. Und sie hat dich immer noch im Griff: Solltest du *nicht* innerhalb der nächsten 24 Stunden damit beginnen, hier deine ersten Fragen zu beantworten, sortiert sie dieses Projekt einfach aus. Fürs *Überleben nicht wirklich wichtig*, wird sie unken.

Damit das nicht passieren kann, habe ich jetzt schon die ersten kleinen Fragen mitgebracht. Nimm dir eine Minute Zeit – die hat man immer – und beantworte sie kurz in deinem Kopf oder hier mit einem Stift, falls du einen zur Hand hast.



EINE KLEINE, ABER WICHTIGE BESTANDSAUFNAHME

Eure Namen:

_____ (du) und _____ (♥)

So lang seid ihr schon zusammen: _____

Wo steht ihr in eurer Beziehung jetzt auf einer Skala von 1 bis 10? _____

Wo steht deine Liebe auf einer Skala von 1 bis 10? _____

Wo steht nach deiner Einschätzung die Liebe von ♥ auf einer Skala von 1 bis 10? _____

Und last, but not least: Wie würde es sich anfühlen, wenn du jede dieser Fragen mit einem höheren Wert beantworten könntest? Wie würde sich die Welt für euch beide anfühlen, wenn eure Liebe deutlich stärker wäre?

Aus meiner Erfahrung und der Erfahrung unzähliger Paare fühlt sich das Leben dann einfach leichter und schöner an. Der Alltagsstress und die täglichen Schwierigkeiten verlieren an Stärke und Schrecken.

Und nichts anderes wünsche ich euch.

Bearbeite jetzt zu Beginn noch die nächste Seite und du hast das Wichtigste, den Anfang, schon geschafft!



WIE HABT IHR EUCH KENNENGELERNT?

Wann hast du ♥ das allererste Mal gesehen?

Was ging dir in dem Moment durch den Kopf?

War es überraschend, ♥ zu begegnen? _____

Wie ging es dir an den Tagen danach (zwei, drei Wörter)?

Wem aus deinem Bekanntenkreis hast du zuerst von ♥ erzählt und wie hat diese Person reagiert?

GRATULIERE!

Vielleicht wurden gerade das erste Mal seit Langem die Synapsen gekitzelt und befeuert, die deine Verliebtheit damals entfacht und in Bahnen gelenkt haben und die sich freuen, wieder aufgeweckt zu werden.

Damit bist du auf dem Erfolgsweg und hast jetzt schon mehr geschafft als die Tausenden Menschen, die nur reden, aber nie etwas unternehmen. Sehr schön!

Jetzt müssen wir nur noch dafür sorgen, dass du damit weitermachst, die Verliebtheit wieder aus dir herauszukitzeln.

Möchtest du das erleben? Dann denke oder sage für dich jetzt ganz klar: »Ja!«

Verrückterweise haben wir nur sehr wenige Gegner, die uns dabei aufhalten wollen, täglich neu verliebt zu sein. Ein fieser Gegner ist der Alltag. Wie schaffst du es, dass du dein Ziel erreichst und dein Alltag dich nicht austrickst, sondern du deinen Alltag?

Hierbei hilft eine gute Planung. Wann möchtest du mit dem Buch arbeiten, die ersten Fragen beantworten und die Übungen machen? – Das kann gerne jetzt direkt sein oder, wenn das nicht möglich ist, abends, bevor du ins Bett gehst.

Freue dich auf diese Momente für dich und für euch und mache dir jetzt einen Kalendereintrag, damit du sicher später daran denkst, die Übung zu machen.

ÜBRIGENS: *Wenn eine Partnerin, ein Partner oder ein Paar bei uns oder mir im Coaching ist, hören sie begleitend meinen Podcast »DateDoktor Emanuel«, weil sie so einfach und spielerisch noch kompetenter werden in Beziehungsfragen. Wöchentlich behandle ich neue Beziehungsthemen und erzähle aus meiner Beziehungspraxis. Der Podcast ist auf allen möglichen Plattformen hörbar, zum Beispiel auf Spotify oder iTunes.*

Teil 1:

*Eure
Vergangenheit*

Wie alles begann ...



EINE KLEINE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Wir fliegen als Erstes in eure Vergangenheit, in eure Kennenlernphase und zu den Anfängen eurer Beziehung. Damals – egal wie lange es her ist – war das Verliebtheitsgefühl noch sehr stark.

Entgegen der gängigen Vermutung verlieben wir uns nicht so sehr in das Äußere, sondern eher in die Verhaltensweisen, in die Persönlichkeit eines Menschen. All die schönen Erinnerungen daran sind in dir gespeichert, nur hast du das Bewusstsein dafür verloren. Deine Psyche wurde durch die vielen Ereignisse seit dem Beginn von diesen schönen Gefühlen abgelenkt. Der Alltag hat eine Schicht des Vergessens darübergelegt. Dein Fokus ist leider unmerklich von deiner Verliebtheit auf andere Themen gerutscht, bis du dieses Gefühl kaum noch spüren konntest.

Wie wahr das ist, erlebe ich oft auf tragische Art in unserer Praxis, in der mein Team und ich viel mit Verlassenen oder frisch Getrennten arbeiten, die sich ihre vergangene Beziehung zurückwünschen.

Wenn beispielsweise ein Mensch nach 20 Jahren von seiner Partnerin oder seinem Partner verlassen wird, findet er sich plötzlich in diesen Beziehungserinnerungen wieder. Die ersten Tage, das erste Gefühl der Verliebtheit, die ersten schönen Momente sind auf brutale Weise alle wieder präsent und lebendig. Ausgeblendet ist dann der Alltag und es wird klar, dass die Verliebtheit, die Momente der Zuneigung, das Verlangen und Vermissen die ganze Zeit noch irgendwo vorhanden gewesen sein müssen und nur überlagert wurden.

Wie wertvoll ist es also für uns, unseren Fokus **jetzt** auf das Gefühl der Verliebtheit zu richten, *bevor* die Beziehung gescheitert ist!

Auch unsere Verhaltensweisen, die damals unsere Verliebtheit ausdrückten, wollen wir wiederbeleben. Denn sie waren zu der Zeit das ganz eigene Erfolgsrezept eurer Liebe. Und das können sie auch heute wieder sein!

Unser Gehirn ist ein wahrer Fehlersucher. Wir brauchen laut Studien der positiven Psychologie ganze **fünf schöne Erlebnisse**, um **ein negatives** zu verarbeiten! Jetzt weißt du, warum dir euer letzter Streit vielleicht so extrem nachhängt ...

Gab es womöglich erst kürzlich eine Situation, in der du dich über deinen Partner geärgert hast? Was war der größte Streit in letzter Zeit? Welche Themen sorgen immer wieder für Konflikte?

Wichtig: Ich kenne kein Paar, das solche Konflikte nicht erlebt und die meisten Menschen behalten so einen Vorfall in Erinnerung. Wie gesagt, unser Gehirn ist einfach so gepolt.

Noch wichtiger ist jedoch: Du bist hier gelandet. Ihr habt euch durch den damaligen Streit nicht entmutigen lassen, sondern teilt nach wie vor etwas Gemeinsames. Mit anderen Worten: Glückwunsch – es gibt euch noch!

Streit ist etwas total Normales und das Wunderbare ist zudem, dass man gestärkt daraus hervorgehen kann. Wenn wir immer nur Höhen erleben würden, dann würdest du wahrscheinlich schon bei einer Mini-Talfahrt die Flinte ins Korn werfen und die Beziehung beenden. Ohne eine gewisse Konfliktfähigkeit bräuchtest du erst gar keine Beziehung beginnen, denn laut John Gottman sind 69 Prozent der Probleme, die bei Paaren zu Streitigkeiten führen können, unlösbar! Hättest du das gedacht?

Dieses Buch soll keine negativen Erlebnisse löschen – sie sind wichtig und lehrreich –, aber es soll das Verhältnis von guten und weniger schönen Momenten mental bei dir wieder ins Gleichgewicht bringen. Ich werde deshalb auch die kleineren, fieseren Situationen nicht komplett aussparen, denn die Reflexion darüber, kombiniert mit der bewussten Fokussierung auf Schönes, ist das, was sich Beziehungsarbeit nennt. Es genügt weder nur federleichte noch nur der im Negativen suhlende Prozess. Es braucht beides!

Es ist nichts Besonderes zu streiten.

Es ist etwas Besonders, darüber hinwegzukommen.

