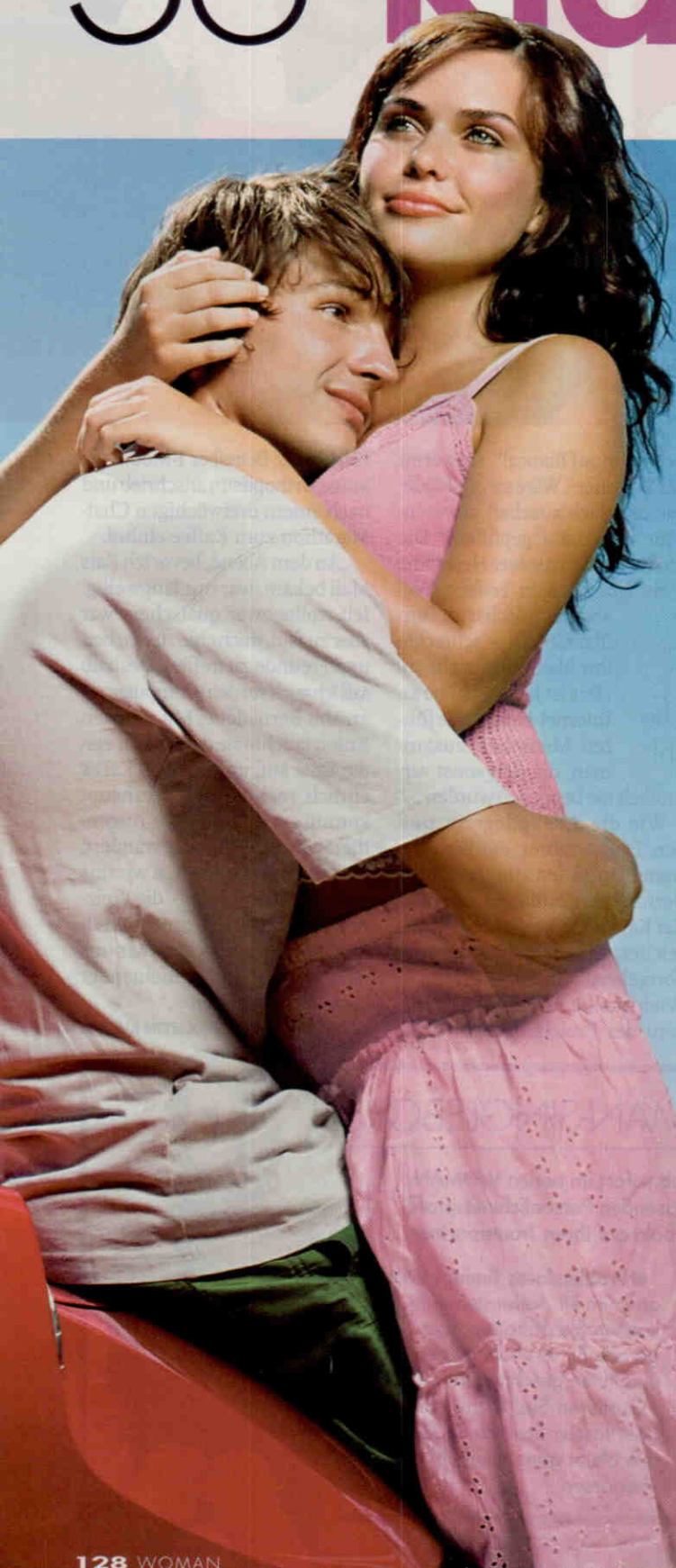


# So klapppt es



**6 SCHRITTE ZUM GLÜCK.** Mit der Imago-Therapie schaffen Sie es, Ihre Beziehung zu intensivieren und Krisen in der Partnerschaft zu bewältigen.

**H**aben auch Sie manches Mal das Gefühl, dass in Ihrer Partnerschaft der Wurm drin ist? Dass Sie immer wieder über die gleichen Dinge stolpern? Obwohl eigentlich alles passt und Sie einander wirklich lieben? Und dass guter Rat teuer ist?

Methoden, aus Konflikten herauszukommen, gibt es viele. Eine besonders wirksame ist die so genannte Imago-Therapie, die in den USA entwickelt wurde. Sie geht davon aus, dass wir in Beziehungen verletzt wurden und folglich in Beziehungen auch wieder geheilt werden.

Die beiden Imago-Therapeuten Sabine und Roland Bösel fassen in WOMAN die sechs grundlegenden Schritte zusammen, die Sie mit Ihrem Partner selbst erarbeiten können.

♥ **Klären, nicht flüchten.** Sobald Sie das Gefühl haben, dass in der Partnerschaft etwas nicht stimmt, sollten Sie mit Ihrem Mann darüber sprechen. Wenn Sie Ihr Unbehagen verdrängen oder ausschließlich mit Freundinnen besprechen, dann führt das unweigerlich zu Konflikten und zur Flucht aus der Partnerschaft.

♥ **Verletzungen erkennen.** Seien Sie sich bewusst, dass jeder Mensch durch po-

sitive, aber auch negative, Kindheitserlebnisse und Verletzungen geprägt ist. Sobald Sie durch eine Situation, einen Satz oder einen bestimmten Blick des Partners in die Nähe dieser meist unbewältigten Gefühle kommen, rutschen Sie zurück in den alten Kinderschmerz. Der Erwachsene ist dann Trauer, Wut oder Angst genauso hilflos ausgeliefert wie damals als Kind. Fragen Sie nach, wie es bei Ihrem Partner zuhause war, was ihn verletzt, was ihn



SABINE BÖSEL, 46,  
Psychologin und Psychotherapeutin

»Schlimme Kindheitserlebnisse können Sie mit Ihrem Partner heilen.«

geängstigt hat, und erzählen Sie ihm von Ihrer Kindheit. Wenn Sie wissen, warum der andere sich in bestimmten Situationen zurückzieht oder wütend wird, dann können Sie Verständnis entwickeln und Rücksicht nehmen. Um diesen Schmerz dann zu heilen, üben Sie miteinander, sich zu „dehnen“. Das heißt: Wenn Sie beispielsweise eine cholerische Mutter hatten, dann haben Sie sich als Kind möglichst ruhig verhalten, um ihren Zorn nicht auf sich zu ziehen. Wenn Ihr Partner – den Sie sich ja nicht zufällig, sondern aufgrund der Ähnlichkeit mit Personen Ihrer Kindheit ausgewählt haben – einen Wutanfall bekommt, dann reagieren Sie üblicherweise so wie das kleine Mädchen gegenüber der Mutter. Als Erwachsene aber



# mit der **Liebe**

können Sie lernen, Momente wie diese zu bewältigen. Das geht, indem Sie sich schrittweise stellen. Und zwar so: Richten Sie sich auf, „dehnen“ Sie sich, schauen Sie Ihren Partner an – reden, keifen, brüllen Sie zurück. Egal, was Sie tun, wichtig ist nur, dass Sie aus der kindlichen Lähmung heraustreten und der Situation als erwachsener Mensch begegnen.

♥ **Freude erleben.** Schreiben Sie eine Liste mit zehn Dingen, die Ihnen wirklich Freude machen, und bitten Sie Ihren Partner, das Gleiche zu tun. Etwa: ein Restaurantbesuch, ein Buch, ein gemütliches TV-Dinner. Nur wer weiß, was

den anderen freut, kann Freude schenken. Versuchen Sie so viel wie möglich miteinander zu lachen. Lachen verbindet und schürt die Lebensfreude. Finden Sie heraus, was Sie erheitert – ob es ein Witz ist, eine Slapstick-



**ROLAND BÖSEL, 46,**  
Psychotherapeut

»Achten Sie darauf, ausreichend ungestörte Zeit miteinander zu verbringen.«

Komödie oder die Erinnerung an etwas, das Sie selbst erlebt haben. Seien Sie liebevoll miteinander, genießen Sie entspannte Zeiten, und reden Sie offen über sexuelle Wünsche. Achten Sie

darauf, ausreichend ungestörte Zeit miteinander zu verbringen.

♥ **Sich Träume erlauben.**

Entwickeln Sie miteinander Visionen, erlauben Sie sich, Dinge in den schillerndsten Farben auszumalen. Lassen Sie Ihre Phantasie schweifen – ob Ihre Visionen verwirklichtbar sind oder nicht, spielt

keine Rolle. Erzählen Sie einander Ihre Tagträume, sprechen Sie über Ihre Wünsche – vielleicht entdecken Sie Ziele, auf die Sie gemeinsam zusteuern können.

♥ **Abschied nehmen.** So wie Sie Ihre Kleider ausmisten und die Wohnung entrümpeln, sollten Sie sich auch ganz bewusst von Menschen verabschieden: von Freunden, die Sie aus den Augen verloren haben, von Familienmitgliedern, mit denen Sie keinen Kontakt mehr haben, und natürlich auch von Expartnern. Es genügt, sich bewusst daran zu erinnern, dass Sie miteinander sowohl gute als auch schlechte Zeiten hatten und diese jetzt vorbei sind. Aufgeschobene Abschiede blockieren Energie und binden Kraft, die Sie für das Leben benötigen.

Nähere Infos: [www.tz8.at](http://www.tz8.at)

KARIN TOMKA ■

## Heiraten im **Glück**



Ein besonderer Event braucht auch einen besonderen Rahmen. Casinos Austria bietet beeindruckende Empfangsräume, herrliche Festsäle und ein hervorragendes Catering. Für Ihre standesamtliche Trauung hat Casinos Austria ein Angebot zusammengestellt, das Ihnen den Weg vor den Traualtar ebnet.

**Das Paket „Heiraten im Glück“ um € 990,- beinhaltet**

- Buchung des angefragten Hochzeitsdatums
- Unterstützung bei Abwicklung der Behördenwege
- Miete des Trauungssaales im Casino
- ein Blumengesteck für den Trautisch
- 4-gängiges Dinner für das Brautpaar
- Hochzeitsnacht in einem Partnerhotel von Casinos Austria
- Astrojetons im Wert von € 40,-
- Abwicklung und Organisation vor Ort

**Anfragen zu Hochzeiten im Casino:**

the wedding planner  
t +43 (0)1 718 88 74  
[office@elegantevents.at](mailto:office@elegantevents.at)  
[www.elegantevents.at](http://www.elegantevents.at)



Werbung

**CASINOS AUSTRIA**  
Machen Sie Ihr Spiel