



forever together

Der ultimative Beziehungsratgeber

Tina Peel



Inhalt

Vorwort: Lizenz zum Lieben	3
Einen Partner, eine Partnerin zu finden ist leicht	3
Warum ein „Opfer“?	5
Keiner liebt mich!!!!	5
Willst du Liebe fühlen, liebe!	6
Wozu brauche ich überhaupt eine Beziehung?	6
Der Partnermarkt	7
Wo geht es bitte zum Partnermarkt?	8
„Feindkontakt“	9
Passt er/sie zu mir?	10
Achtung Selbstbetrug!	11
Raum schaffen	11
Vergiss es!	12
Hab dich gefunden!	13
Hasenherz trifft Hasenherz	13
Beziehungskiller Unsicherheit	15
Selbstsicherheit wirkt attraktiv!	16
Reine Kopfsache!	16
Was du denkst löst entsprechende Gefühle aus!	17

Glück in der Liebe... ..	19
...oder Glück im Spiel?.....	20
Verliebt zu sein bedarf es wenig....	21
Carpe diem.....	22
Hilfe! Ich fühle!	
Das Wesen der Gefühle	22
Gefühle und Emotionen kommen und gehen in Wellen!	23
Vitalität und Lebenskraft.....	23
Gefühle im Exil.....	24
Wer nicht fühlt, kann auch nicht lieben!.....	25
Strategien im Umgang mit Emotionen	26
Hingabe ans Gefühl!	27
Über Gefühle reden!	28
Durchlässig werden wie ein Schwamm!	28
Je grösser die Einfühlsamkeit, umso wichtiger die Abgrenzung! ..	29
Dampf ablassen unterlassen!.....	29
Fazit.....	30
Autorenporträt: Tine Peel.....	31

Impressum

Copyright by Dortmund-Verlag | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
Autorin: Tina Peel
Layout, Gestaltung und Satz: Franz Krämer
Druck: Dortmund-Verlag | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
www.dortmund-verlag.de

1. Auflage Dezember 2010



Haftungsausschluss:

Alle Rechte der Verbreitung durch Schriften, Fernsehen, Funk, Film, Video, foto- und computertechnische sowie künftige Medien sind vorbehalten. Bei Zuwiderhandlung und missbräuchlicher Verwendung kann Schadensersatz gefordert werden.

Alle in diesem Buch / eBook aufgeführten Informationen stammen aus praxisbezogenen eigenen und fremden Quellen. Diese Quellen gelten als glaubwürdig. Dennoch kann von Seiten des Autors und Verlegers keinerlei Haftung oder Garantie für die Verbindlichkeit der Informationen, ihre juristische Unbedenklichkeit oder die erwartete Wirkung übernommen werden. Die Übernahme und Anwendung dieser Hinweise erfolgt ausdrücklich auf eigene Gefahr des Lesers.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendwelcher Form (Druck, Fotokopie oder irgendeinem anderen Verfahren) ohne schriftliche und ausdrückliche Genehmigung des Verlages oder unter Verwendung elektronischer Systeme oder Medien verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden, auch bei auszugsweiser Verwertung.

Bildnachweise: © El Gaucho, styleuneed, Mischa, aratum, Carsten Reisinger, luchschen, Robert Kneschke, Sebastian Kaulitzki, ann triling - Fotolia.com, Tina Peel, Schweiz

Bestell-Nr. RG_Line_302

I SBN 978-3-9812413-2-7



Vorwort: Lizenz zum Lieben

Wie bei 007 wünscht man sich auch bei der eigenen Beziehung die Lizenz, zu lieben und geliebt zu werden - und zwar auf Dauer.



Einen Partner, eine Partnerin zu finden ist leicht

... sofern du wirklich bereit dazu bist! Wenn du glaubst, du willst eine Beziehung, findest aber keine, dann liegt das nicht daran, dass es so schwierig wäre, jemanden zu finden – außer du verkriechst dich zu Hause und knüpfst nie Kontakte, dann ist es einfach logisch. Auch dann bist du nicht wirklich bereit dazu, sonst hättest du eine.

Es liegt vielmehr daran, dass etwas in dir eine ganz andere Meinung vertritt und dieser Meinung oder Einstellung solltest du auf den Grund gehen, damit es klappt.

Frage:

Wer oder was hindert mich daran, eine liebevolle und erfüllende Beziehung einzugehen?

Achte auf das, was auftaucht. Du erhältst zumindest Hinweise auf die Ursache, wenn nicht sogar die ganze Wahrheit, ungeschminkt und deutlich. Vielleicht fühlst du dich nicht gut genug, nicht jung genug, nicht schön genug, hast Angst vor Verlust, vor Verletzung. Alles Mögliche und sogar Unmögliches taucht hier auf.

Wenn du weißt, was dich behindert, hast du den Knoten schon zur Hälfte gelöst.

Dann lautet die nächste Frage:

**Was bin ich bereit dafür zu TUN,
dass ich eine liebevolle und erfüllende Beziehung erhalte?**



Willst du etwas haben, musst du auch bereit sein, etwas dafür zu geben, denn von nichts kommt nichts.

Was du gibst, hat ziemlich sicher mit dem zu tun, was du zuvor als Hindernis erkannt hast, was dich blockiert. Da ist vielleicht eine Angst, die du opfern könntest, was heißt, du entscheidest dich zu einer Beziehung, obwohl du Angst vor... hast.

Vielleicht ist es eine schlechte Angewohnheit, die du aufgibst. Oder du erklärst dich bereit, in der Beziehung etwas Bestimmtes zu tun, was du nicht gern tust, zum Beispiel Hemden bügeln, sitzend pinkeln..... auf jeden Fall etwas, was dir nicht leicht fällt.

Wir haben die Tendenz zu sagen: ich will eine Beziehung, aber ich will dies und jenes nicht! Zum Beispiel nicht zusammen wohnen, nicht heiraten... Also könnte ich Bereitschaft zeigen, zusammenzuziehen, zu heiraten – über meinen Schatten zu springen, wenn die Beziehung stimmt beziehungsweise damit die Beziehung stimmt. Wie gesagt, alles ist Schwingung.

Ist das „Opfer“ zu gering, hat es keinen Wert und bewirkt gar nichts.



Autorenporträt: Tine Peel



Als ich am 25.11.1960 in Winterthur das Licht der Welt erblickte, war der Wunsch, Bücher zu schreiben bereits keimhaft vorhanden.

Mit vier Jahren lernte ich lesen und schreiben und verfasste bald die ersten Gedichte, anfänglich in der Art einer philosophischen Beschreibung meines Sehns nach dem Frühling. Mit siebzehn wurden die Gedichte und Geschichten vielfältiger und natürlich emotionaler, und ich entdeckte eine weitere Fähigkeit.

Ich konnte gut zuhören und zog Menschen mit Sorgen und Nöten, die sich bei mir ausweinten, an wie ein Schwamm. Es war also nur eine Frage der Zeit, der nötigen Ausbildungen und Lebenserfahrung, bis ich die Themen Lebensberatung und Schriftstellerei zusammenbrachte.

Seit über 20 Jahren arbeite ich nun in Kursen und Beratungen als Lebens- und Beziehungscoach und Astrologin, inspiriere Leute auf ihrem Entwicklungsweg und sammle dabei selbst immer neue Erfahrungen. Ich bin Mutter zweier erwachsener Kinder, zum zweiten Mal und mit Begeisterung verheiratet, Autorin dreier Bücher, und noch ist kein Ende in Sicht.

Tina Peel, Bern
tina@tinapeel.ch - www.tinapeel.ch

Einen Partner, eine Partnerin zu finden ist leicht – sofern du wirklich bereit dazu bist!

Wenn du glaubst, du willst eine Beziehung, findest aber keine, dann liegt das nicht daran, dass es so schwierig wäre, jemanden zu finden – außer du verkriechst dich zu Hause und knüpfst nie Kontakte, dann ist es einfach logisch. Auch dann bist du nicht wirklich bereit dazu, sonst hättest du eine.

Es liegt vielmehr daran, dass etwas in dir eine ganz andere Meinung vertritt und dieser Meinung oder Einstellung solltest du auf den Grund gehen, damit es klappt. Frage:

Wer oder was hindert mich daran, eine liebevolle und erfüllende Beziehung einzugehen?

Tina Peel, die Beraterin aus der Schweiz hat schon unzähligen verzweifelten Singles den Weg zu einer harmonischen und erfolgreichen Beziehung auf Dauer gezeigt.

Tagtäglich gibt sie Paaren Ratschläge, um ihre Beziehung erfolgreicher und intensiver zu gestalten, um so eine Beziehung auf Dauer zu erreichen.

In diesem ultimativen Beziehungsratgeber gibt Tina Peel einen Überblick der Hauptkomponenten für Erfolg in Beziehungen.

„Das müssen Sie lesen“, so eine langjährig tätige Beziehungsratgeberin, die wöchentlich eine vielgelesene Rubrik über Beziehungserfolg schreibt.



Die Lizenz zum Lieben
Hier wird sie erteilt

Bestellen Sie bei
www.dortmund-verlag.de
Bestell-Nr. RG_Line_302



Bestell-Nr. **RG_Line_302**

ISBN 978-3-9812413-2-7



Die Ratgeber-Line