

forever together 2

Kommunikation und Loslassen, Rezepte fürs Beziehungsglück

Tina Peel



Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Sinnvolle Kommunikation	3
Was heißt eigentlich „Kommunikation“?	3
Das Tier in mir und dir	4
Des Egos dicker Hintern	5
Online... ..	5
...online bleiben: Tipps und Tricks	7
Offline: eine Auswahl an Stolperfallen	10
Fazit	14
Teil 2: Anleitung zum lustvollen Loslassen... ..	16
Wir sind alle Kontroll-Freaks	16
Festhalten ist ein Urtrieb!	18
Losgelassen! Und was jetzt?	24
Übungen	26
Kundalinimeditation	29
Der hawaiianische Heilungsprozess.....	31
Wie funktioniert das bloß?	33

Impressum

Copyright ©Februar 2012 by Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
Autorin: Tina Peel, Schweiz
Layout, Gestaltung und Satz: Dortmund-Werbung.de | Franz Krämer
Druck: Dortmund-Verlag.de | Franz Krämer, Hohe Str. 16, 44139 Dortmund
www.dortmund-verlag.de

1. Auflage Februar 2012



Alle Rechte vorbehalten.

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.

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:

Titelbild © nito - Fotolia.com, Autorenbild: Tina Peel

Bestell-Nr. RG_Line_308
Print-Book 978-3-943262-31-5



9 78-3-943262-31-5

Teil 1: Sinnvolle Kommunikation

Das Zwischenmenschliche steht und fällt mit der Kommunikation, sie ist Dreh- und Angelpunkt jeder Form von Beziehung. Nur kommt es uns oft so vor, als würden wir ausgerechnet von denen, die uns wichtig sind, kaum, gar nicht oder missverstanden. Dabei sehnen wir uns im Grund nach einem intensiven, tiefen und erfüllenden Austausch. Ja, eigentlich sehnen wir uns sogar danach, bis ins innerste Wesen erkannt zu werden, was ebenfalls davon abhängt, dass und wie wir kommunizieren. Doch...

Was heißt eigentlich „Kommunikation“?

Kommunikation ist einerseits ein Austausch von Gedanken, Gefühlen und Informationen mit anderen. Wir teilen uns, das heißt: was uns beschäftigt, was wir wollen, denken, ahnen, fühlen, hoffen, wünschen, ersehnen, befürchten, glauben, ablehnen... mit anderen, lassen uns so auf sie, auf uns selbst, die Welt, ja aufs Leben überhaupt ein.

Kommunikation ist außerdem ein Wissensaustausch. Wir inspirieren einander und können gemeinsam Probleme lösen, die wir allein kaum schaffen könnten, weil wir unsere geistigen Kräfte zusammenlegen und sie dadurch verstärken. Die größten Probleme beim Kommunizieren entstehen aber, weil:

Grundsätzlich lebt jeder in seinem eigenen Universum und kommuniziert in seiner eigenen Sprache,

auch wenn wir scheinbar die gleiche Sprache sprechen, zum Beispiel deutsch. Wir können uns zwar verständigen, doch das garantiert nicht, dass wir einander auch wirklich verstehen, weil die gleichen Worte in der gleichen Sprache für jeden eine andere Bedeutung haben können.

Wer Haustiere hat weiß, dass es nicht allein die Worte sind, auf die es ankommt, sondern auf die darin enthaltene **Schwingung**, die im gleichen Wort stark variieren kann. Jeder versteht außerdem wie gesagt unter dem gleichen Wort etwas anderes. Es ist nicht nötig, jedes Wort auseinander zu nehmen, um seine Schwingung zu verstehen und bei jedem Wort zu fragen „wie meinst du das?“. Es geht vielmehr darum, grundsätzlich bewusster und authentischer zu kommunizieren.

Dazu gehört auch ganz banal, dass man sich selbst zuhört beim Reden.

Kommunikation ist etwas Aktives. **Wir** teilen **uns mit** anderen, teilen uns anderen mit und lassen uns auf diese Weise auf sie ein. Die „Antwort“ lässt nicht auf sich warten und die Schwingung, die wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Unterlassen wir es, Kontakte zu knüpfen und uns auszutauschen, können wir lange singen:

„Kein Schwein ruft mich an...!“.

Die Welt weiß überhaupt nicht, dass wir existieren. Kommunikation ist also kein harmloser Austausch von Worthülsen, denn:

Worte lösen Gefühle aus,
sie können heilsam oder verletzend sein,
aufbauend oder zerstörerisch.

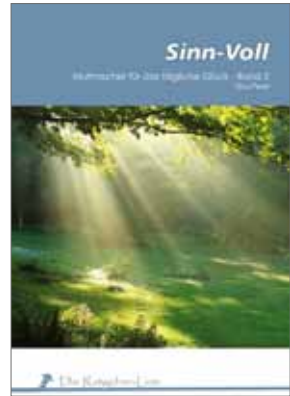
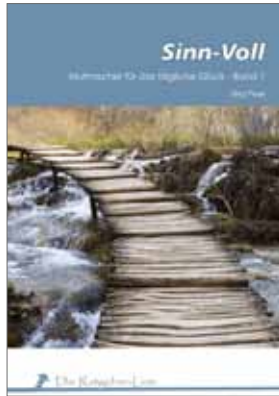
Das Tier in mir und dir

Wie in meinem Buch **Partnerschaft – der Schleichweg zum Ich** (ISBN 978-3-940700179) beschrieben, haben wir Triebe und Instinkte, die unser Überleben sichern. Ich nenne es das Tier in mir. Einerseits lebensnotwendig und unverzichtbar, ist es andererseits auch der größte Hemmschuh! Es kommt uns ständig in die Quere, sobald wir in Kontakt mit anderen kommen.

Das Tier ist misstrauisch, es rechnet ständig mit Angriffen, die natürlich hin und wieder auch kommen. Sehr oft deutet es aus Angst aber auch etwas als Angriff, was keiner ist und das führt zu Streit. Das Gegenüber fühlt sich ebenfalls angegriffen und verteidigt sich, außer es hat sein inneres Tier erkannt und gezähmt.

Das Tier geht mit uns durch, wenn wir frustriert sind oder uns ohnmächtig und ausgeliefert fühlen. Dann lassen wir den Frust gern an anderen aus, um den seelischen Druck zu verringern, machen andere klein, um uns größer zu fühlen. Dabei ginge es nur darum, uns einzugestehen, was wir fühlen, und auch dieses Gefühl mitzuteilen. Hilfreich ist es, mit jemandem darüber zu reden, um es bewusst zu machen. Stattdessen streiten wir um Dinge, um die es gar nicht geht.

Bestellen Sie diese Ratgeber im Internet
in der Schweiz unter www.tinapeel.ch



oder bei
www.Dortmund-Verlag.de





Tina Peel

Seit über 20 Jahren inspiriert die 1960 in Winterthur geborene Tina Peel, Mutter von zwei erwachsenen Kindern und zum zweiten Mal und mit Begeisterung verheiratet, als Lebens- und Beziehungsberaterin, Autorin und Kolumnistin Leute auf ihrem Entwicklungsweg.

tina@tinapeel.ch - www.tinapeel.ch

Nach dem Ratgeber *forever together* ist dies ein weiterer wichtiger Ratgeber für Menschen, die an ihrer Beziehung arbeiten wollen, um ein zufriedenstellendes und erfülltes Miteinander zu erleben.

Tina Peel hat eine eindrucksvolle und spannende Art, Probleme – und vor allem deren Lösung – lebensnah zu beschreiben und praxisorientierte Anleitungen, um miteinander glücklich zu sein, zu vermitteln.



Heidi Klum und Seal hätten diesen Ratgeber dringend gebraucht und auch andere mehr oder weniger prominente Paare wären heute noch zusammen, hätten Sie diese Rat schläge beherzigt.

Glückliche Beziehung – ein Leben lang. Dieser Ratgeber hilft!

Bestellen Sie bei
www.dortmund-verlag.de



Bestell-Nr. RG_Line_308
Print-Book 978-3-943262-25-4



9 78-3-943262-25-4

Die Ratgeber-Line