

Jeder Vorwurf enthält einen versteckten Wunsch

Männer und Frauen erfüllen sich sehr gerne ganz konkret geäußerte Wünsche. Sie sind sogar erleichtert, wenn nicht die unausgesprochene Erwartung „Mach mich glücklich!“ im Raum steht. Insgeheim hegen besonders Frauen diese Hoffnung und machen den Mann dafür verantwortlich, dass sie sexuell und allgemein nicht zufrieden sind. Oft wissen sie dabei nicht einmal selbst, was sie brauchen, um erfüllt zu leben und zu lieben. Also sollte es ihnen am besten der Mann von den ahnungslosen Lippen ablesen. Dass das nicht funktioniert, ist klar.



Auch Männer sammeln im Laufe einer Beziehung eine ganze Liste Vorwürfe an ihre Partnerinnen. Vorwürfe, egal ob von Mann zu Frau oder umgekehrt, verhärten jedoch die Fronten. Das Liebesleben wird schwierig und die Herzen verschließen sich dabei.

**Die gute Nachricht: Stroh kann zu Gold gesponnen werden:
Jeder Vorwurf enthält einen Wunsch. Wünsche können geäußert werden
und bewirken keine eisige Atmosphäre und keinen Beziehungs-Stillstand.**

Anstatt also diese Universal Erwartung „Mach mich glücklich“ zum Partner hinzufunken, können Sie lernen, wie Sie durch ganz konkret geäußerte Wünsche Ihren eigenen Glückspegel und damit auch den des Partners/ der Partnerin sofort erhöhen können.

Doch Vorsicht: Wünsche werden liebevoll und freundlich geäußert. Sie müssen nicht erfüllt werden. Sind Sie sauer, weil ein Wunsch nicht Wirklichkeit geworden ist, überprüfen Sie sich bitte selbst: War es überhaupt ein Wunsch, oder war es eher ein versteckter Befehl? Achtet der Partner/ die Partnerin über längere Phasen Ihrer Beziehung nicht auf Ihre Wünsche, so sollten Sie die Beziehung insgesamt unter die Lupe nehmen. Dann stimmt etwas Grundsätzliches nicht (mehr). Holen Sie sich in diesem Falle kompetente Hilfe. Die meisten konkreten Wünsche können Sie sich im Notfall auch selbst erfüllen.

Strengen Sie sich nicht an, Ihrem Partner keine Vorwürfe mehr zu machen. Beschließen Sie nur, sie nicht mehr laut zu äußern. Sammeln Sie stattdessen alle Vorwürfe und Forderungen auf einer Liste. Verwandeln Sie sie anschließend in ganz konkrete Wünsche. Diese dürfen Sie dann ab und zu sparsam äußern (Nicht zu viele auf einmal!)

Äußern Sie Ihre Botschaften ganz klar und konkret. Dann werden Sie von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin verstanden. Nützen Sie jede Unzufriedenheit, um daraus einen ganz konkret formulierten Wunsch zu machen. Das wird Ihre Beziehung schnell verwandeln!

ACHTUNG: Je mehr Vorwürfe Sie finden, desto größer ist Ihr Veränderungspotenzial! Vorwürfe – als Wünsche verwandelt - sind wie Kompost und Dünger, auf dem die herrlichsten Blumen gedeihen.

Auf dieser Seite sehen Sie ein paar Beispiele, wie Vorwürfe in Wünsche umgewandelt werden können. Das letzte dürfen Sie selbst umwandeln. Achten Sie in Zukunft auf Ihre Gedanken und Ihre Worte. Besonders bei Gesprächen mit Freunden/ Freundinnen entdecken Sie gutes Kompostmaterial für zukünftige Wünsche.

Unklarer Wunsch /Anspielung/Vorwurf	Konkrete und klare Bitte
Du hörst mir ja gar nicht zu!	„Hast du mal 10 Minuten Zeit? Ich möchte mir etwas von der Seele reden! Du brauchst nichts tun, einfach nur zuhören!“
Du könntest wirklich mal mehr im Haushalt tun!	Würdest du dich montags und donnerstags ums Abendessen kümmern?
Früher hast du mir ab und zu Blumen mitgebracht!	In unserem Blumenladen in gibt es gerade meine lachsfarbenen großköpfigen Lieblingsrosen. Kannst du mir heute Abend 3 mitbringen? Das würde mich sehr freuen!
Mir fehlt Zärtlichkeit!	Hast Du Lust, dass wir uns gegenseitig jeweils fünf (zehn) Minuten eine kleine Massage schenken/ den Rücken kraulen, die Hände massieren....?
So macht mir Sex keinen Spaß!	Hast Du am eine Stunde Zeit? Ich möchte Dir gerne zwei Dinge zeigen, die mir richtig Lust machen.
Fernsehen jeden Abend ödet mich an.	???

Copyright BeFree Tantra, Regina Heckert, Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen
Tel: 06344-954160, kontakt@befree-tantra.de, www.befree-tantra.de