



**SUSANNE ERNST**  
**Seminare | Coaching**

Dein Geschenk PDF

Die 5 perfekten Tipps wie du den Scheidungsrichter vermeiden kannst



Susanne Ernst  
[www.susanne-ernst.ch](http://www.susanne-ernst.ch)

## Die 5 perfekten Tipps wie du den Scheidungsrichter vermeiden kannst

Liebes-Beziehungen beginnen meist in einer wundervollen Energie. Du bist verliebt und du denkst keine Kraft der Welt kann daran etwas ändern. Aber wir wissen alle, dass alles im Leben sich ständig ändert. Darum gebe ich dir aus meinem reichen Beziehungserfahrungsschatz und aus den Grundlagen von der Psychologie der Vision diese 5 Tipps. Mit ihnen wirst du auch grosse Krisen bewältigen können.

Erfolglos habe ich jene male versucht meinen Mann zu ändern. Aber als ich bereit war mich zu verändern wurde erst alles anders. Mein Glück in der Beziehung möchte ich mit dir teilen.

In jeder Beziehung gibt es schwierige Stadien. Ich werde sie dir aufzählen und erklären, damit du weisst in welchem Stadium du dich befindest. Mit den folgenden Tipps kannst du sie überwinden um auch in deiner Partnerschaft wieder mehr Verbundenheit, Kommunikation und Liebe zu geniessen.

### Wenn die Krise beginnt

Nach dem **romantischen Verliebtheits-Stadium** folgt meistens die **Ebene des Machtkampfes**. Es geht hier darum wer hat recht und wer erfüllt die Bedürfnisse des andern zuerst.

*Ein Beispiel: Sie möchte Gespräche über Gefühle, Probleme und Bedürfnisse und er möchte mehr Sex. Sie sagt, ihrem Partner, dass er mehr reden soll mit ihr, sie mehr beachten und anerkennen soll und dann hätte sie auch wieder mehr Lust auf Sex. Er sagt seiner Partnerin, wenn sie mehr bereit wäre für Sex, dann würde er auch wieder mehr auf sie eingehen und mit ihr sprechen.*

#### Tipp 1

Es geht hier zu erkennen, dass Erwartungen an den andern keine Liebe und Verbundenheit dir bringen. Die Bedürfnisse und die Erwartung, dass sie erfüllt werden machen Druck und Druck bewirkt sogar in der neutralen Physik immer Gegendruck.

Hast du deine Bedürfnisse erkannt, gib deinem Partner, was du von ihm wünschst mit deinen Gedanken, deiner Energie und deinem Herzen. Es geht nicht um ein «Tun», damit der andere dir etwas zurückgibt, sondern ein Schenken von dem was du haben willst. Weil wahres Geben auch gleichzeitig ein Empfangen ist und du so deine Bedürfnisse heilst.

*Beispiel: Du bist erfolgreich, wenn du nicht Sex gibst, sondern das Gefühl und die Energie, die du hast mit erfülltem Sex.*

### Nun ist der Streit da

#### Tipp 2

Im Machtkampfstadium bist du in einem Streit um die Erfüllung deiner Bedürfnisse. Auch wenn du recht haben willst geht es darum, dass du bestimmen willst wie es läuft, damit du dich gut fühlst. Ein Streit ist für alle sehr destruktiv und entfernt dich mehr und mehr von deinem Partner.

- Entscheide dich dazu nicht mehr zu streiten.
- Öffne deinen Geist für neue Wege und Lösungen.
- Erkenne und fühle deine Emotionen und verbinde dich emotionell mit deinem Partner.
- Vergib dir selbst und deinem Partner.
- Öffne dein Herz mit Liebe und Wertschätzung für deinen Partner.

## Übernimm Verantwortung

### Tipp 3

Eine gute Kommunikation ist wie eine Brücke vom einen zum anderen. Sie kann dich in dieser Phase verbinden und den Streit beenden. Folge ein paar Prinzipien, die die Situation transformieren können.

- Übernimm Verantwortung, aber nicht Schuld über deine Emotionen.
- Sei bereit deine Emotionen zu fühlen, statt sie aus zu agieren.
- Greife nicht an und verteidige dich nicht.
- Beharre nicht recht zu haben und lasse los.
- Drücke deine Wertschätzung aus.

Hast du diese Phase überwunden stellt sich mehr Verbundenheit in der Beziehung ein. Eine neue Ebene der Intimität und des Vertrauens ist entstanden. Wir sind wieder in einem romantischen Zustand. Wir wiederholen diese zwei Phasen immer wieder bis ein grosser Teil unserer Bedürftigkeit geheilt ist.

Danach schleicht sich die nächste Phase der Beziehung ein: die **tote Zone**. Sie heisst so weil sie ruhig verläuft. Die Kommunikation tröpfelt nur noch oder ist versiegt. Dies geschieht auf der verbalen aber auch auf der sexuellen Ebene. Hier bist du in Rollen, Regeln und Pflichten gefangen, kannst nicht empfangen und brennst mit der Zeit aus. Im Untergrund schwelt die Konkurrenz. Die Dynamik darunter sagt: «Ich weiss, dass ich der bessere bin, darum hat es keinen Wert etwas zu sagen. Es bringt nichts, weil der andere eh nie ändert und ich gebe auf oder ich opfere mich auf». Viele Beziehungen enden hier oder vegetieren so vor sich hin.

### Tipp 4

- Statt etwas tun zu müssen, zu sollen oder nicht dürfen, entscheide dich die anstehenden Dinge aus Liebe und Wertschätzung zum Partner zu tun.
- Entscheide dich für deinen Partner von ganzem Herzen, nicht weil du ein guter oder besserer Partner sein willst, sondern weil du wieder lieben und leben willst.
- Gehe ein Risiko ein und öffne dich emotionell gegen über deinem Partner. Zum Beispiel: mache eine Liebeserklärung und frage ihn nach seinen Träumen.

Der tiefere unbewusste Grund für die tote Zone ist die Angst vor dem nächsten Schritt in mehr Intimität und Partnerschaft.

**Zweifel** ist eine mächtige Energie und Emotion. Er fragt: «habe ich wirklich meinen richtigen Partner gefunden»? Tatsache aus meiner Erfahrung und derer vieler anderer ist, dass du alle

Erfahrungen mit jedem Partner machst. Besonders stark kommt dieser Zweifel, wenn du drauf und dran bist den nächsten Schritt in deiner Beziehung zu mehr Partnerschaft und Intimität zu tun.

#### Tipp 5

- Entscheide dich noch einmal klar für deinen Partner.
- Gebe die Zweifel in Himmels Hände.

In der Theorie sind Beziehungsprobleme nicht so kompliziert. Jedoch in der Praxis sind alle Dynamiken mit unserer Ursprungsgeschichte verwoben. Diese zu befreien helfe ich dir gerne. Dafür kannst du mich für ein Gespräch buchen oder in einem meiner Seminare besuchen.

Boton: Coaching

<http://www.susanne-ernst.ch/coaching-details/>

Boton: Seminare

<http://www.susanne-ernst.ch>