

## Die 5 perfekten Rettungs-Tipps, wie du den Scheidungsrichter vermeiden kannst



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

## Beziehungen sind eben ein Abenteuer und manchmal wie eine Achterbahn

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 Beziehungs-Erfahrungsschatz und aus den Grundlagen von der Psychologie der Vision 5 Beziehungs-Rettungs-Tipps. Mit ihnen wirst du auch grosse Krisen bewältigen können.

Erfolglos habe ich viele Male versucht meinen Mann zu ändern. Aber als ich bereit war mich selbst zu verändern wurde erst alles anders. Meine Erfahrungen zum Glück in meiner Beziehung möchte ich mit dir teilen.

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

### Wenn die Krise beginnt

Nach dem **1.romantischen Verliebtheits-Stadium** folgt meistens **2. die Ebene des Machtkampfes**. Es geht hier darum, wer hat Recht und wer erfüllt die Bedürfnisse des anderen zuerst.

*Ein Beispiel: Sie möchte Gespräche über Gefühle, Probleme und Bedürfnisse und er möchte mehr Sex. Sie sagt ihrem Partner, dass er mit ihr mehr reden soll, 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.*

## Bedürfnisse erkennen

### Beziehungs-Rettungs-Tipp 1

Es geht hier zu erkennen, dass dir Erwartungen an den anderen keine Liebe und keine Verbundenheit 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 dir von ihm wünschst in deinen Gedanken, mit deiner Energie und mit deinem Herzen. Es geht nicht um ein «Tun», damit der andere dir etwas zurückgibt, sondern ein Schenken von dem, was du bekommen willst. Weil wahres Geben gleichzeitig auch Empfangen ist und du so deine Bedürftigkeit heilen kannst.

*Beispiel: Du willst mehr Sex, dann kannst du nur erfolgreich sein, wenn du nicht Sex gibst, sondern das tief verbundene Gefühl und die Liebesenergie, die du hast während erfülltem Sex. Es steigert nicht nur deine Attraktivität für deinen Partner, sondern du empfängst während du gibst und bist nicht mehr so sehr verlangend.*

## Nun ist der Streit da!

### Beziehungs-Rettungs-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 bewusst 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

### Beziehungs-Rettungs-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 auszudrücken.
- 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.

## Tote Zone oder auch «tote Hose»

Danach schleicht sich die nächste Phase der Beziehung ein: **3. die tote Zone**. Sie heisst so weil sie ruhig verläuft. Die Kommunikation tröpfelt nur noch oder ist versiegt. Dies geschieht auf der verbalen und 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 das Konkurrenzdenken. Die Gedanken in dieser Dynamik sind zum Beispiel: *«Ich weiss, dass ich der Bessere bin, darum hat es keinen Wert etwas zu sagen. Es bringt nichts, weil sich der andere eh nie ändert und ich gebe auf oder ich opfere mich auf»*.

Viele Beziehungen enden hier oder vegetieren so vor sich hin.

## Beziehungs-Rettungs-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 gegenüber deinem Partner. Zum Beispiel: mache eine Liebeserklärung und frage ihn/sie nach seinen/ihren Träumen.

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

## Zweifel

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 die gleichen Erfahrungen mit jedem Partner machst. Die Geschichten sind etwas anders, jedoch die Dynamiken sind die gleichen.

**Achtung!!** Besonders stark kommt der Zweifel, wenn du drauf und dran bist den nächsten Schritt in deiner Beziehung in mehr Partnerschaft und Intimität zu tun.

### Beziehungs-Rettungs-Tipp 5

- Entscheide dich noch einmal klar für deinen Partner.
- Gebe die Zweifel in Himmels Hände.
- Öffne dein Herz für die wahre Liebe.

## Theorie und Praxis

In der Theorie sind Beziehungsprobleme und ihre Lösung nicht so kompliziert. Jedoch in der Praxis sind alle Dynamiken mit unserer Ursprungsgeschichte verknüpft und dadurch mit unserer bewussten und unterbewussten Persönlichkeit verwoben. Diese zu befreien helfe ich dir gerne.



Rufe mich an!

Hier ist meine Telefon-Nummer: +41 (0)78 638 27 70 oder schreibe mir ein Email an: [susanne@susanne-ernst.ch](mailto:susanne@susanne-ernst.ch)

Was Kunden über mich sagen:

*Liebe Susanne: Danke für deine Begleitung und Freundschaft! Mein Leben hat sich in allen Bereichen verändert & transformiert. Vor allem ist meine Beziehung im positiven Wandel! Ich bin jeden Tag erstaunt darüber, dass das möglich ist.* M.A.

*Du bist eine wundervolle Trainerin und du warst bereit mit mir die Hölle zu fühlen und durch zu gehen. Die Erfahrungen mit dir waren enorm wertvoll für*



*mich und für jeden, der den Weg zu einer glücklichen Beziehung finden will.  
Ganz herzlichen Dank liebe Susanne - du bist eine tolle Frau und Lehrerin.*

*B.T.*

*Susanne hat mich mit ihrer warmen, herzlichen Art von Anfang an begeistert  
und inspiriert. Sie ist eine Trainerin mit großem Wissen, treffsicherer Intuition  
und hat mit grossem Einfühlungsvermögen meine Beziehung gerettet.*

*V.M.*

*Es schien mir absolut hoffnungslos. Aber das grosse Rätsel Frauen zu verstehen  
habe ich mit Susanne knacken können. Danke für die Führung in eine in jeder  
Hinsicht erfüllte Partnerschaft.*

*P.S.*

Weitere Optionen:

Boton: Coaching

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

Boton: Seminare

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