

Wieder GLÜCKLICH ZUSAMMEN

*Dem Gesetz
der Anziehung
sei Dank!*



BENNO SCHMID-WILHELM

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Zunächst vielen herzlichen Dank für den Bezug dieses Buchs!

Der Titel dieses Buches besteht bewusst aus zwei Aussagen. Es geht ums

- a) **Zusammenkommen** und um das
- b) **Zusammenbleiben**.

Selbst wenn in Ihrer Partnerschaft momentan alles in Ordnung scheint, wird Ihnen der zweite Teil helfen, Mechanismen zu durchschauen, und bewusst dafür zu sorgen, dass Sie auch weiterhin glücklich zusammenbleiben!

Welche Garantien gibt es?

Denkbar sind folgende drei Ergebnisse:

- a) Sie kommen wieder zusammen, und bleiben zusammen.
- b) Sie kommen nicht mehr zusammen, finden aber ein Herzblatt, das besser zu Ihnen passt.
- c) Sie finden vorläufig kein neues Herzblatt, haben aber aus diesem Buch so viel gelernt, dass Sie jetzt eine bessere Version von sich selbst sind.

„Herzblatt“ ist einfach nur eine Metapher für Ihre Ex-Partnerin, Ex-Frau, Ex-Freundin oder Ihren Ex-Partner, Ex-Mann, Ex-Freund oder Ex-Verlobten. Es muss sich jedoch nicht zwangsläufig um eine(n) „Ex“ handeln; auch wenn Sie offiziell noch eine Paar sind, die Partnerschaft aber verbessern wollen, trifft der Begriff „Herzblatt“ zu. Dieser Begriff wurde deshalb gewählt, weil er sächlichen Geschlechts ist und auf Frau oder Mann gleichermaßen angewandt werden kann.

Da auch Szenario b) eintreten könnte, wollen wir uns als Nächstes eine wichtige Frage vornehmen:

Warum wollen Sie Ihr Herzblatt zurückhaben?

Hierbei sind zwei Ausgangssituationen zu unterscheiden:

- » Reaktion und
- » Überzeugung.

Reaktion:

Dieser Fall ist gegeben, wenn die Beziehung für Sie ohnedies nicht zufriedenstellend war. Sie haben nun den Laufpass erhalten, und sind gekränkt. Es hätte genauso gut passieren können, dass die Trennung von Ihnen ausgegangen wäre.

In diesem Fall hilft Ihnen dieses Buch ebenfalls, weil Sie beim nächsten Mal Fehler vermeiden, und darüber hinaus viele neue Einsichten gewinnen, aber Sie sollten auch ehrlich zu sich sein: Mit diesem speziellen Herzblatt haben Sie keine Zukunft.

Verschwenden Sie keine Zeit damit. Eine Beziehung mit diesem Menschen wird nicht zu Ihrem Persönlichkeitswachstum beitragen, und keinen der Beteiligten glücklich machen.

Überzeugung:

Sie haben die ein- bis dreimonatige Kontaktsperre (auf die wir gleich eingehen werden) genutzt, um sich gründlich Gedanken darüber zu machen, welche Art von Beziehung Sie sich wünschen.

Dabei hilft Ihnen auch der Beziehungsklärungsplan auf Seite 70.

Sie sind sich über Ihre Prioritäten klar, haben aktiv an sich gearbeitet, um sich einerseits Ihren Zweifeln und Ängsten zu stellen und andererseits selbstbewusster und attraktiver zu werden, und wissen, was Sie wollen.

Kontaktsperre

Es ist absolut unerlässlich, dass Sie sofort jegliche Art von Kontakt völlig abbrechen!

Das bedeutet:

- Keine Anrufe
- Keine SMS, WhatsApp- oder anderen Meldungen
- Keine E-Mails
- Keine Geburtsgrüße
- Keine Urlaubskarten
- Keine Geschenke
- Kein „zufälliges“ Über-den-Weg-laufen
- Kein Nachspionieren
- Kein Ausfragen gemeinsamer Bekannter
- Keinen Kontakt über soziale Medien (Facebook u. dgl.)

Notieren Sie sich die Nummer Ihres Herzblatts auf einem Zettel, den Sie nicht ohne Weiteres griffbereit haben, und lösen Sie sie dann aus Ihrem Handy!

Auf diese Weise vermeiden Sie, sich in einem schwachen Augenblick auf die Schnelle zu melden und alles wieder zu vermasseln.

Diese Kontaktsperre beinhaltet auch ein inneres Auf-Distanz-Gehen. In der Tat ist es ein Hinweis darauf, dass diese Sendepause funktioniert, wenn Sie selbst merken, dass Sie nun bereits etwas nüchterner an Ihr Herzblatt denken können.

Auch wenn sich in Ihrer momentanen Situation vielleicht Protest regt, ist es letztendlich nur eine Präferenz, dass Sie wieder gerne mit Ihrem Herzblatt zusammen wären. Es ist keine Frage auf Leben und Tod.

Vielleicht ist dieses Konzept der absoluten Kontaktsperre etwas Neues für Sie. Wozu soll es gut sein, vorläufig erst mal alle Brücken abzubrechen? Dann meint Ihr Herzblatt doch, dass Sie mit ihm/ihr nichts mehr zu tun haben wollen, oder vergisst Sie?

Nun, niemand vergisst einen Menschen in ein paar Wochen oder Monaten. Und schon gar nicht, wenn Sie mit dieser Person eine Liebesbeziehung verbunden hat.

Je weniger Sie in dieser Phase von Ihrem Herzblatt wissen, umso größer ist Ihre Chance, zur Ruhe zu kommen, sich um sich selbst zu kümmern, und wieder ins Lot zu kommen.

Das ist nicht nur für Ihr seelisches Gleichgewicht äußerst wichtig, sondern auch eine der Voraussetzungen, um Ihr Herzblatt wieder in die Arme schließen zu können.

Als Nebeneffekt tritt ein, dass Ihr Herzblatt seinerseits die Chance erhält, Sie zu vermissen.

Wenn Sie aber ständig betteln, jammern, winseln und hinterherlaufen, sinkt nicht nur Ihr Wert, Sie vertun damit auch sämtliche Chancen. Denn, welche Botschaft senden Sie dann aus?

Ohne dich bin ich ein Nichts!

Wer will schon etwas mit einem Nichts zu tun haben!

Wenn Sie Ihr Leben genießen, mit anderen Leuten etwas unternehmen, zeigen Sie Ihrem Herzblatt, dass andere Sie schätzen.

Ihr Herzblatt wird erkennen, dass Sie ein besonderer Mensch sind. Ihr Herzblatt wird Sie durch die Augen Ihrer neuen Freunde (oder Freundinnen) sehen.

In diesem Buch geht es nicht um Theorie. Hier erfahren Sie, was funktioniert - und was nicht.

Verabreden Sie sich also wieder mit anderen Personen. Wir sprechen nicht von Bettgeschichten, damit entwürdigen Sie sich wahrscheinlich nur - aber treffen Sie sich mit Personen des anderen Geschlechts!

Damit zeigen Sie Ihrem Herzblatt deutlich: Ich bin ein ganzer Mensch.

Auch ohne dich!

Sie werden an späterer Stelle (auf Seite 82) noch von der Ju Jitsu-Strategie erfahren. Wenn Sie wieder offen sind für andere Kontakte, setzen Sie die Energie für sich ein. Das ist die Psychologie des Ju Jitsu.

Stellen Sie sich bitte einen Kreis vor. In der Mitte dieses Kreises befinden Sie sich. Ihr Herzblatt ist momentan außerhalb.

Wenn Sie Ihr Herzblatt außerhalb des Kreises wahrnehmen, fangen Sie an, ihm nachzulaufen. Wenn sich Ihr Herzblatt im Kreis befindet, fangen Sie an, sich zu langweilen.

Dasselbe gilt natürlich auch umgekehrt:

Wenn Sie außerhalb des Kreises sind, und Ihr Herzblatt irgendwo innerhalb - wir sie/er anfangen, wieder hinter Ihnen her zu sein.

Wenn Sie Ihrem Herzblatt ständig beteuern, wie sehr Sie sie/ihn doch lieben, begeben Sie sich in den Kreis hinein.

Sagen Sie in dieser Phase deshalb niemals, dass Sie Ihr Herzblatt lieben oder vermissen!

Zeigen Sie ihm/ihr auch auf keinen Fall, dass Sie einen Durchhänger haben!

Sie sind immer gut drauf!
Und wenn Sie es vorspiegeln müssen!

Wir arbeiten in dieser Phase mit der menschlichen Psyche, und stützen uns dabei insbesondere auf drei Prämissen:

1. Menschen wollen meist das, was sie nicht haben oder nicht kriegen können.
2. Menschen lassen sich nicht gerne vorschreiben, wie sie sich zu verhalten haben.
3. Menschen lieben sich selbst mehr als alles andere.

Je mehr Sie “klammern”, umso mehr treiben Sie Herzblatt von sich weg.

Zeigen Sie stattdessen, dass Sie auch ohne die Anwesenheit Ihres Herzblatts oder seine Zustimmung zu Ihrem Verhalten glücklich sein, Spaß haben, und mit sich im Reinen sein können.

Hindern Sie Ihr Herzblatt nicht daran, sich mit anderen Leuten zu treffen!

Verhalten Sie sich mucksmäuschenstill, und kümmern Sie sich um sich selbst! Dieser Satz beinhaltet zweierlei:

1. Nicht den geringsten Kontakt!
2. Arbeit an der eigenen Verbesserung!

Beides ist wichtig!

Hier soll nichts beschönigt werden:
Es wird zeitweise sehr hart sein!

Ihr Ego wird Ihnen die Hölle heiß machen. Es wird Ihnen einreden, dass ein kleiner Gruß doch nichts schaden könnte, und Sie doch ohne Weiteres mal bei einer Freundin Ihres Herzblatts nachfragen könnten, ob sie etwas wisse!

Tun Sie das nicht!

Ohnedies sollten Sie nach Möglichkeit kaum über Ihre jetzige Situation sprechen. Vielleicht haben Sie ja das Glück, ein oder zwei sehr vertrauenswürdige Freunde zu haben, mit denen Sie solche intime Dinge besprechen können, sollten aber drei Personen davon wissen, sind es mit Sicherheit bereits zu viele!

Die Meisten werden Ihnen zwar gut gemeinte, aber falsche Ratschläge erteilen. Bestenfalls sind Sie dann verwirrt, schlimmstenfalls treiben Sie Ihr Herzblatt damit endgültig in die Ferne.

Arbeiten Sie sich an sich selbst!

Wenn Sie dies nicht tun, wird sich Ihr Herzblatt nicht wieder von Ihnen angezogen fühlen.

Das betrifft die innere Arbeit, aber auch das Äußere: Neuer Haarschnitt, neue Klamotten, Abnehmen, vielleicht ein neues Hobby oder ein erweiterter Freundeskreis.

Wir gehen an späterer Stelle nochmals auf dieses Thema ein, die obigen Sätze stehen aber deshalb bereits ziemlich weit vorne in diesem Buch, damit Sie sie auf jeden Fall beachten.

Üben Sie sich in Geduld! Wenn Sie Ihr Herzblatt wirklich aus Überzeugung zurückhaben wollen, sollten Sie sich eine langfristige Perspektive aneignen. Ein Schnellverfahren gibt es hier nicht.

Wie und wann sollten Sie die Kontaktsperre durchführen?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten:

1. Wenn die Trennung erst vor Kurzem stattgefunden hat (1 Tag bis 2 Wochen), könnten Sie eine kurze Nachricht senden, in der Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie die Entscheidung Ihres Herzblattes akzeptieren, und ihm/ihr alles Gute wünschen.

Sollten Sie einen großen Bock geschossen haben (im Ton vergriffen, gelogen oder Ähnliches), ist es sicherlich nicht verkehrt, wenn Sie erwähnen, dass es Ihnen leid tut.

2. Sollte die Trennung bereits länger zurückliegen, (ab 2 Wochen bis zu 1 Jahr), und Sie sporadischen Kontakt gehabt haben, hören Sie einfach damit auf.

Sie vermitteln Ihrem Herzblatt damit eine gewisse Interesselosigkeit Ihrerseits.

Diese Kontaktsperre halten Sie auch aufrecht, falls besondere Anlässe oder Feiertage dazwischenkommen!

Und wenn sich Ihr Herzblatt von sich aus meldet?

Bleiben Sie freundlich, aber fassen Sie sich kurz! Fünf bis acht Minuten. Länger nicht!

Achten Sie darauf, dass Sie derjenige sind, der das Gespräch beendet.

Je länger Sie das Telefonat hinziehen, umso mehr begeben Sie sich wieder in den Kreis hinein.

Manchmal ist es nicht möglich, sich aus dem Weg zu gehen. Auf diese Sonderfälle gehen wir auf Seite 94 ein.

Selbstmotivation

Autosuggestionen können sehr wirkungsvoll sein (Allerdings spricht nicht jeder Mensch gleichermaßen darauf an).

Um die Kontaktsperre durchzuhalten, könnten Sie sich einige knappe Formulierungen zurechtlegen, die Sie selbst zwar immer wieder zu Gesicht bekommen, von denen andere jedoch nichts mitbekommen.

Beispiele:

Alles wird gut!

Ich mache es richtig!

Das Leben ist schön!

Ich habe Geduld!

Ich bin ein ganzer Mensch!