

# BÜCHERECKE



„Unverschämt glücklich - wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen.“

Wien: Goldegg Verlag 2015.

Das Buch nimmt Sie als Leserin und Leser mit auf eine Reise der Liebe zu tieferem gegenseitigen Verständnis und inniger Verbindung auf der Herzens- und der körperlichen Ebene.

Die Basis des Buches bilden die Theorie von Harville Hendrix, dem Begründer der Imago Paartherapie, theoretische Konzepte der positiven Psychologie sowie der emotionsfokussierten Paartherapie, Erkenntnisse aus der neuropsychologischen Forschung und asiatischen Liebestechniken. Der Mix aus theoretischem Input, Schilderungen beruflicher wie privater Erfahrungen der Autor\*innen und konkreten Anleitungen, wie Sie als Paar tiefer miteinander in Verbindung kommen können, ergibt ein Werk, das kurzweilig zu lesen ist.

Die Lebensqualität wird maßgeblich dadurch beeinflusst, wie gut ein Paar in der Lage ist, mit Herz und Körper zu lieben. Beim Großteil der Paare zeigen sich Missverständnisse und Konflikte nicht nur in der verbalen Kommunikation, sondern auch in der Sexualität. Im Buch wird auf die Hintergründe der Beziehungsdynamik, die zu Schwierigkeiten führen, eingegangen. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für die eigene Realität und für jene der liebsten Person. Für den konstruktiven Umgang mit den Herausforderungen der Liebe bietet das Buch konkrete Anleitungen.

## Hier eine kleine Kostprobe:

Wir alle empfinden Präsenz als eine der größten Liebesgaben, die wir einander überreichen und empfangen können. Wir fühlen uns geliebt, gehalten und wahrgenommen. Wir können durchatmen, loslassen, uns entspannen ... und lieben.

Weil Liebe und Verbindung aber ohne präsent, achtsame Aufmerksamkeit abnehmen, laden wir Sie zu einer achtsamen Begegnung zum Thema Präsenz ein. Denn obwohl ein Präzensensor zur Grundausstattung aller gesunden Menschen gehört, haben viele Erwachsene verlernt, entsprechende Signale zu deuten oder zu verstehen. Ihnen ist im Alltag oft nicht mehr klar, wie sie Präsenz und deren Bedeutung für ihre Beziehungen erkennen.

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt laden Sie ein: Erforschen Sie Ihre Wahrnehmung von Präsenz. Erkunden Sie zunächst für sich, wie sich Präsenz in Ihrem Leben und Ihrer Beziehung bemerkbar macht und teilen Sie Ihre Erkenntnisse anschließend miteinander.

Übung zu achtsamer Begegnung: Präsenz (Dauer ca. 15 Minuten)

- Präsent zu sein bedeutet für mich ...
- Wenn ich präsent bin, fühle ich mich ...
- Ich erlebe dich als präsent, wenn du ...
- Wenn ich dich als präsent erlebe, schätze ich daran ...
- Wenn ich dich als präsent erlebe, fühle ich mich ...
- Wenn ich mich nach deiner Präsenz sehne, brauche ich ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz durch ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz, weil ...

Mit dem Buch machen die Autor\*innen Mut, den Herausforderungen einer Partnerschaft bewusst zu begegnen – denn es ist aus ihrer Sicht auch und gerade in langjährigen Beziehungen möglich, auf allen Ebenen unverschämt glücklich zu sein. Als Ergänzung zum Buch und für die spielerische Pflege der Beziehung gibt es die „Glücksbox“ - 52 Karten zu den wichtigsten Themen, die in einer Partnerschaft auftauchen.



Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gatt-Iro  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin



Mag. Dr. Stefan Gatt  
Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Fotograf, Abenteurer, Imago Professional Facilitator und Imago Workshop Presenter

A-4020 Linz, Tummelplatz 15  
Tel. 0664 1449746, 0664 2105095  
[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

Seit 1998 sind die beiden ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter. Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen.

Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung. Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.

