

BÜCHER ECKE

**Liebe annehmen – eine Kunst?
Lass Dich lieben und verändere
dadurch Deine Beziehung**

**von Harville Hendrix, Ph.D. &
Helen LaKelly Hunt, Ph.D.**

Renate Götz Verlag
304 Seiten, Paperback, Format A5
ISBN 978-3-902625-08-3



Fällt es Ihnen schwer, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin mitzuteilen, was Sie wirklich brauchen?

Kommt es vor, dass Sie bekommen, was Sie sich wünschen, aber sich aus unerklärlichen Gründen dennoch unzufrieden fühlen?

Ist es schwierig für Sie, zärtliche Gesten, liebevolle Geschenke oder Komplimente von Ihrem Partner, Ihrer Partnerin anzunehmen ohne den unvermeidlichen Satz „Das wäre aber nicht notwendig gewesen“?

Wenn Sie eine dieser drei Fragen mit „Ja“ beantworten, dann wird das Buch *Liebe annehmen – eine Kunst?* Ihnen die Augen öffnen sowie ganz neue Glückshorizonte zeigen ...

Liebe zu schenken ist leichter als Liebe anzunehmen. Bisweilen merken wir gar nicht, wie erfinderisch wir sind, wenn es darum geht, Positives abzuwehren. Schon in unserer Kindheit gewöhnen wir uns daran, nicht zu viel vom Leben zu erwarten. Streng zu uns selbst zu sein, wird zur Normalität.

Erst wenn wir die unbewussten Mechanismen durchschauen, mit denen wir unsere Erfüllung und unser Glück sabotieren, können wir uns innerlich öffnen und den Weg frei machen für echte Veränderungen in unserer Partnerschaft.

Mit Imago kann jede Liebesbeziehung zum Geschenk werden.

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt begründeten die außergewöhnlich erfolgreiche Imago Paartherapie, einen heilsamen Weg für Paare aller Altersstufen und Lebensumstände. In diesem Buch lassen sie uns an ihren zutiefst persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen über das Schenken und insbesondere das Annehmen von Liebe teilhaben. Die Übungsanleitungen aus dem Buch lassen sich über einen Link in angenehmer A4-Größe ausdrucken.

Leseprobe

Vom Moment der Geburt an lernen Kleinkinder und ihre Eltern, wie sie in einem faszinierenden System von gegenseitigem Austausch das Überleben des Kindes gewährleisten können. Das Kind speichert diese frühen Beziehungserfahrungen und zieht sie im späteren Leben als Bauplan für neue persönliche Bindungen heran. Neben der enormen Bedeutung dieser familienbezogenen Beziehungsmuster werden Partnerschaften mit anderen auch stark geprägt von der Beziehung, in der man zu sich selbst steht.

Ob ein Kind lernt, sich selbst zu akzeptieren oder sich ständig abzulehnen, wird alle späteren Beziehungen, speziell zu Liebespartnern, bis ins letzte Detail beeinflussen.

Je nachdem, wie man sich selbst betrachtet, wird man auch dem Partner mit Anerkennung oder Ablehnung entgegnetreten. Schafft man es, seine Beziehung als einen Weg zu mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen zu nutzen, dann wird man auch ein besserer Partner sein. Positive Veränderungen in der Beziehung werden immer auch positive Veränderungen im eigenen Leben zur Folge haben.

Im vorliegenden Buch setzen wir diesen Leitfaden unserer psychologischen Forschung fort und erweitern ihn um die Frage, warum viele Menschen solche Schwierigkeiten haben, Komplimente und positives Feedback von ihren Partnern aber auch von anderen Menschen annehmen zu können.

Solange nicht eine gesunde Balance zwischen Geben und Annehmen gefunden oder wiedergefunden wird, kommt jeder Fortschritt in der Partnerschaft zum Stillstand.

Obwohl die Unfähigkeit, Positives annehmen zu können, in Liebesbeziehungen oft recht of-

fensichtlich zutage tritt, ist sie keineswegs nur ein Beziehungsproblem. Sie ist ein Persönlichkeitsproblem, das überall zum Vorschein kommen kann. Seien Sie bitte aufmerksam dafür, wann Sie das nächste Mal ein Kompliment zurückweisen, ein Geschenk nicht annehmen können oder in Anbetracht eines großen Lobes peinlich berührt sind. Wenn Sie einen Impuls spüren, einem positiven „Input“ auszuweichen, ist dies ein Zeichen, dass auch Sie mit dem „Annehmen“ Ihre Probleme haben. Die Erläuterungen in diesem Buch werden Ihnen helfen, offener und aufnahmebereiter zu werden, egal, ob Sie in einer Beziehung oder gerade Single sind.



**Harville Hendrix, PhD, und
Helen LaKelly Hunt, PhD**

www.harvilleandhelen.com

Weitere Infos und alle Bücher von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt in deutscher Sprache finden Sie im Renate Götz Verlag:

www.rgverlag.com