

Jochen Meyer

Selbstbewusst zum neuen Partner!

Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft

Das Handbuch zum Erfolgs-Training für Singles

Text, Lektorat und Gestaltung: Jochen Meyer

Ausgabe vom Oktober 2018

© Copyright beim Autor

Über den Autor:

Dr. phil. Jochen Meyer (geb. 1961) ist Single-Coach und Paarberater und lebt und arbeitet in eigener Praxis in Berlin.

Kontakt:

Telefon 030 – 7790 6127

E-Mail info@jochen-meyer-coaching.de

www.jochen-meyer-coaching.de

blog.jochen-meyer-coaching.de

Inhalt

Schritt 1: Die Basis – Dein Kontakt zu dir

Lektion 1: Es kommt auf dich an: Mach' die Partnersuche zu deinem Projekt!

Warum deine Beziehung zu dir der Schlüssel zum Erfolg deiner Partnersuche ist
Sich selbst ein guter Partner sein
Auf die Haltung kommt es an: Was selbstbewusste Singles anders machen

Lektion 2: Nur du kannst dich glücklich machen! Akzeptiere, dass du gerade Single bist

Hurra, ich bin schon ganz! Das Alleinsein annehmen lernen
Erkenne die Reichtümer deines Single-Lebens
Entdecke dich selber neu

Lektion 3: Fang' an zu leuchten! So erhöhst du deine Strahlkraft

Selbstbewusst werden – ein positives Selbstbild entwickeln
Mach' dir deine Stärken klar!
Gewöhne dir an, freundlich von dir zu denken
Gib' selbstkritischen Gedanken weniger Macht
Geh' eine mitfühlende Beziehung ein – mit dir selbst!

Schritt 2: Die Strategie – Deine Ziele und Absichten

Lektion 1: Sorge für klare Ziele und Absichten – erkenne deine Beziehungsvision!

Erkenne deine Sehnsucht zu lieben
Werde dir über die Form deiner nächsten Beziehung klar
Wer als Partner*in für dich in Frage kommt

Lektion 2: Wie du attraktiv für andere wirst

Vom Nehmer zum Geber werden
Wachstumschancen erkennen und nutzen
Wer du als Partner*in sein kannst

Lektion 3: Folge deiner Beziehungsvision!

Was geschieht, wenn du deinem Ruf zu Lieben folgst
Ein einladendes Energiefeld erzeugen
In welchem Geist wollen wir uns begegnen?

Schritt 3: Die Aktion – Dein Kontakt zu anderen

Lektion 1: Nimm' Kontakt auf – nutze deine Chancen!

Werde ein „Begegnungs-Profi“! Was du beim Herstellen von Kontakten lernen kannst
Passende Orte und Gelegenheiten erkennen – wo du deinem nächsten Partner begegnen kannst

Die drei Phasen einer erfolgreichen Kontaktaufnahme

Phase 1: Geh' raus und zeig' dich!

Exkurs: Wie du am besten mit deiner Angst umgehst

Phase 2: Stelle Blickkontakt her

Phase 3: Sprich' dein Gegenüber an!

Exkurs: Dürfen Frauen Männer ansprechen?

Jemanden selbstbewusst ansprechen: Einfacher als gedacht!

Lektion 2: Mache jede Begegnung zu einem Geschenk!

Mit welcher Einstellung Begegnungen gelingen

Jede Begegnung ist einzigartig

Den höheren Sinn in einer Begegnung entdecken

Lektion 3: Zeig' dich mit deinen Stärken! So gelingen deine Begegnungen

Authentisch sein

Von sich sprechen

Mit offenen Karten spielen

Wenn es mal nicht weitergeht: Wie du ein Date selbstbewusst beendest

Prüfe deine Dating-Partner*innen selbstbewusst!

Sei wählerisch: Wenn dich ein Dating-Partner schlecht behandelt

Schritt 4: Der Erfolg – Begegnungen, die glücklich machen

Lektion 1: Was du wissen musst, damit dir deine Begegnungen gelingen

Eine einladende Atmosphäre herstellen

Aufmerksam sein

Wertschätzen, wertschätzen, wertschätzen!

Kannst du dein Gegenüber nehmen, wie es ist?

Lektion 2: Sei wirklich da! Werde präsent für dein Gegenüber

Warum deine Präsenz das größte Geschenk ist, das du deinem Gegenüber machen kannst

Um diesen Punkt dreht sich alles

Die Magie der Präsenz nutzen

Lass' deine Präsenz wirken und warte ab, was geschieht

Präsent und auf Augenhöhe: So schaffst du den Sprung in eine „erwachsene“ Beziehung

Ein magisches Paar: Was das Präsent-Sein mit Schenken zu tun hat

Lektion 3: Souverän werden: So gehst du aus jeder Begegnung gestärkt hervor

Nichts erwarten, freundlich bleiben

Wie du deine Unabhängigkeit stärkst und wahrhaft souverän wirst

Liebe so, als ob du nie verletzt worden wärest

Exkurs: Wenn du ein „Jein!“ bekommst: Doublebinds erkennen und auflösen

Schritt 5: Der Fortschritt – Beziehungskompetenz

Lektion 1: Beziehungskompetenz: Das Geheimnis einer erfolgreichen Partnerwahl

Einander stärken statt verletzen

Verliebe dich in einen Partner, der dir gut tut

Suchst du den idealen Traumpartner oder ein echtes Gegenüber?

Lektion 2: So findest du heraus, wie beziehungskompetent dein Gegenüber ist

Woran du einen beziehungskompetenten Partner erkennst

Der Partner-Kompetenz-Check: Teste deine Beziehungskompetenz!

Lektion 3: Wie du dein Gegenüber für dich gewinnst: Begegnungen bewusst führen

Sanftes Provozieren: Von der Kunst, den nächsten Schritt herbeizuführen

Schritt 6: Das Geschenk – partnerschaftliche Liebe

Lektion 1: Partnerschaft neu verstehen: Worum es in der Liebe heute geht

Was bedeutet „partnerschaftliche Liebe“ für dich?

Aufbruch in ein neues Land: Von der abhängigen zur partnerschaftlichen Liebe

Lektion 2: Einander partnerschaftlich lieben: Wie eine erfüllende Liebesbeziehung gelingt

Sich als Partner begegnen

Ein unterstützender Partner sein

Wie du das Beste in deinem Partner berührst

Lektion 3: So vertiefst du deine neue Beziehung

Stehe zu deinen Werten – bleibe dir selber treu!

Die Geheimnisse partnerschaftlicher Liebe anwenden

Finde deinen Partner!

Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

zur Einstimmung ins Thema möchte ich dir als erstes verraten, was ich an meinem Beruf als Single-Coach liebe und warum ich so gerne mit Singles arbeite:

- *Weil ich Singles, die sich ernsthaft für ihre nächste Beziehung engagieren, einfach toll finde*
- *Weil ich selbst jahrelang Single war und mich damit ziemlich gut auskenn*
- *Weil ich damals gelernt habe, die verschiedensten Herausforderungen der Partnersuche anzunehmen und mein Leben als Single zu genießen*

Als Single-Coach finde ich es besonders beglückend,

- *wenn Klientinnen oder Klienten von mir neue Seiten an sich entdecken und sich etwas zutrauen, das sie nie zuvor gewagt haben*
- *wenn sie sich aus manchmal unauflösbar scheinenden Problemen befreien und echte Veränderungen herbeiführen*
- *wenn sie sich für etwas einsetzen, das ihnen wirklich wichtig ist: für eine neue Liebe – für eine Beziehung, die richtig gut wird!*

Und wünsche ich dir viel Spaß und spannende Einsichten mit Lektion 1 und grüße dich herzlich!

Jochen

Schritt 1

Die Basis – Dein Kontakt zu dir

Lektion 1

Es kommt auf dich an: Mach' die Partnersuche zu deinem Projekt!

Liebe Leserin, lieber Leser,

bestimmt hast du dich schon einmal gefragt, warum du gerade Single bist. Was glaubst du: Woran liegt es, dass du noch immer solo bist? Lernst du einfach nicht genügend interessante Frauen oder Männer kennen? Fehlt es dir an Gelegenheiten? Oder hast du das Gefühl, dass du zu beschäftigt bist und dass es in deinem Leben gar keinen Platz für einen neuen Partner gibt? Glaubst du, dass dir das Leben zum richtigen Zeitpunkt schon einen neuen Gefährten vorbeischieken wird und du nur auf ihn warten musst? Oder gehst du eher davon aus, dass es schwierig für dich ist, einen passenden Partner zu finden? Vielleicht sogar zu schwierig?

Möglicherweise hattest du Begegnungen, die enttäuschend verlaufen sind. Vielleicht glaubst du aber auch, dass du noch nicht soweit bist und dich für einen neuen Partner noch nicht wieder öffnen kannst, weil du deine letzte Beziehung erst noch vollständig verarbeiten musst. Annahmen wie diese enthalten oft ein Fünkchen Wahrheit. Ebenso oft gehören sie aber auch ins Reich der selbstgeschaffenen Mythen. Um so fester wir an sie glauben, desto sicherer können wir sein: Sie sagen mehr über uns und unser Selbstbild aus als über unsere tatsächlichen Chancen als Single.

Aus vielen Gesprächen mit Singles weiß ich: Praktisch jeder Single hat mehr oder weniger bewusste Erklärungen dafür parat, weswegen er noch keinen neuen Partner gefunden hat. Viele Singles haben genaue Vorstellungen von den Gründen, warum sie keine neue Partner*in finden. Manche glauben sogar zu wissen, warum sie oder ihn gar nicht finden *können*.

Zwei der am häufigsten verbreiteten Selbstdiagnosen heutiger Singles lauten:

- *„Mit mir stimmt etwas nicht!“*
- *„Ich gerate immer an die Falschen!“*

Leider führen Selbsteinschätzungen wie diese fast nie zu einer wirklichen Selbsterkenntnis. Offenbar brauchen wir sie zur Legitimation unseres Beziehungsstatus als Single, den wir uns ja nicht freiwillig ausgesucht haben. Anscheinend brauchen wir Erklärungen wie diese, um unser Single-Sein vor uns selbst und anderen rechtfertigen zu können.

Immer wieder kommen Frauen oder Männer zu mir ins Single-Coaching, die mir scheinbar unwiderlegbar beweisen wollen, warum sie *„trotz allergrößter Anstrengungen“* keinen geeigneten Partner finden können. Egal, mit welchem Aufwand sie argumentieren, meist läuft es auf Sätze wie diese hinaus:

- *„Die guten Frauen/Männer sind längst vergeben.“*
- *„Männer, die älter sind, wollen eine jüngere Partnerin. Eine Frau in meinem Alter hat da keine Chance mehr.“*
- *„Wer will den schon so eine gescheiterte Existenz wie mich – zwei mal geschieden und jetzt schon seit vier Jahren ohne festen Partner?“*

Nur selten sprechen sie indes die unterschwelligeren Botschaften aus, die mit solchen Aussagen verknüpft sind:

- *„Ich fühle mich ratlos in meiner Situation als Single.“*
- *„Ich weiß nicht, wie ich meine Lage verändern könnte.“*
- *„Ich fühle mich wertlos und nur wenig liebenswert.“*
- *„Es geht mit nicht gut damit, dass ich Single bin und mir einen neuen Partner suchen muss.“*

All diesen vordergründigen Erklärungsversuchen gemeinsam ist die Absicht, die Verantwortung für die derzeitige Lebenssituation als Single beziehungsweise für den Erfolg der Partnersuche zu leugnen oder anderen Faktoren in die Schuhe zu schieben

– seien es „die Umstände“, der „Markt für Singles“ oder eben man selbst. Das erlebe ich bei relativ vielen Singles; auch gestandene Frauen oder erfolgreiche Männer verhalten sich so: *„Wenn es so schwierig ist, in der heutigen Zeit einen passenden Partner zu finden, dann kann es ja nicht nur an mir liegen, dann muss ich nicht Verantwortung dafür übernehmen. Und wenn es doch daran liegt, dass ich so kompliziert bin, tja, dann ist es wohl nahezu hoffnungslos.“* So kann man sich als Single die Dinge zurechtlegen, ohne selbst wirklich zuständig zu sein.

Vielleicht ahnst du schon, dass dieser Weg in eine Sackgasse führt. Weiter kommst du, wenn du die Verantwortung für dich und deine gegenwärtige Lebenssituation als Single übernimmst. Willst du aus diesem allzumenschlichen Muster aussteigen und dir neue Zugänge zur Partnersuche erschließen, dann wirst du von den *Sechs Schritten zur erfüllenden Partnerschaft* sicher profitieren.

Es kann viele Gründe geben, warum jemand gerade Single ist. Auch in deinem Fall gibt es vermutlich mehrere Gründe dafür. Manches wird mit deiner Beziehungsgeschichte zu tun haben (wie lange ist deine letzte Beziehung her, weshalb ist sie beendet worden?). Anderes mit deiner Biographie (Alter, Beruf, familiäre Situation). Manches mit dem konkreten Angebot an potentiellen Partnern an deinem Wohnort: *Wieviele Single-Frauen oder -Männer deines Alters mit ähnlichen Interessen und Wertvorstellungen und von vergleichbarem sozialen Status leben in deiner Stadt und suchen einen Partner wie dich? Und wie groß sind die Chancen, dass ihr euch begegnet?* Anderes hat mit deinen Einstellungen zum Single-Sein und zur Partnersuche zu tun. Wie auch immer du dir dein Single-Sein erklärst: Vielleicht ahnst du schon, dass es dich nicht weiterbringt, wenn du dich in einer scheinbar plausibel klingenden „Story“ einnistest.

Vielleicht ahnst du auch:

Der einzige Mensch, der an deinem Single-Sein etwas ändern kann, bist du.

Aus diesem Grund trägt die erste Lektion dieses Trainings die Überschrift: *Es kommt auf dich an!*

Es hilft nichts, wenn du dich hinter scheinbaren Sachzwängen verschanzt wie *„bei meinem angefülltem Lebenswandel begegne ich fast nie jemand, der für eine Beziehung in Frage kommt“*. Wer ist denn für deinen angefüllten Lebenswandel verantwortlich? Und wer trägt die Verantwortung für deinen Erfolg bei der Partnersuche? Wer ist dafür zuständig, dass du genügend interessante Frauen oder Männer triffst? Und schließ-

lich: Von wem hängt es ab, dass du einen passenden Partner wählst? Wer kann das am ehesten bewirken?

Nur du kannst dich hinreichend motivieren und die nötige Energie aufbringen, die für den Erfolg deiner Partnersuche erforderlich ist. Nur du kannst dir eine realistische Einschätzung deiner Chancen als Single erarbeiten und herausfinden, wie du deine Partnersuche am besten anpackst. Niemand außer dir kann dafür sorgen, dass du dich von einschränkenden Glaubenssätzen löst und dir eine realistischere Einstellung zulegst. Du allein hast es in der Hand, deine Ausstrahlung und deine Partneranziehung zu erhöhen. Nur du kannst die an dir nagenden Selbstzweifel und andere „Vorurteile“ aus der Welt schaffen und dir das nötige Selbstvertrauen zulegen. Niemand außer dir kann es erreichen, dass du an dich glaubst und zu der Überzeugung gelangst: *„Auch für mich gibt es einen tollen Partner! Und jetzt setze ich alles daran, ihn zu finden!“*

Weil es bei all dem so sehr auf dich ankommt, beginnt dieses Training mit dem Slogan:

Mach' die Partnersuche zu deinem Projekt!

Die Idee ist, dass du das Suchen und Finden eines neuen Partners zu *deinem Projekt* machst, indem du dir selbst den Auftrag erteilst, dir diesen Wunsch zu erfüllen. Du selbst erfüllst dir deinen Wunsch nach einer erwachsenen Partnerschaft. Du selbst erfüllst dir deinen Wunsch nach einer Beziehung, in der du glücklich wirst.

Mach' die Partnersuche zu deinem Projekt!

Nimm' die Herausforderung an! Sag' „Ja“ dazu! Mit diesem Motto möchte ich dich dafür begeistern, dass du die nötigen Voraussetzungen für den Erfolg deiner Partnersuche schaffst und die dafür nötigen Kompetenzen ausbildest. Natürlich nur, soweit sie in deiner Hand liegen – es geht nicht darum, dass du Wunder vollbringst; aber es ist ein großer Unterschied, ob du die Verantwortung für dein Glück in der Liebe übernimmst und dich ernsthaft für das Gelingen deiner Partnersuche einsetzt, oder ob du dies vermeidest und lieber auf „die Umstände“ schimpfst, wenn es mal schwierig wird.

Natürlich kannst du die Partnersuche nebenher laufen lassen wie die meisten Singles. Frei nach dem Motto *„Ich schau mal, was passiert – mal sehen, wer kommt.“* Ich meine jedoch etwas anderes, wenn ich sage *„Mach' die Partnersuche zu deinem Projekt!“*: Du nimmst die Partnersuche in die Hand und ergreifst jede sich bietende Gelegenheit,

um deinem Ziel näher zu kommen. *Du* realisierst, dass das Single-Sein und die Suche nach einem neuen Partner jede Menge spannende Erfahrungen für dich bereithält. Erfahrungen, an denen du wachst und durch die du jede Menge Neues herausfinden kannst: Über dich und die Liebe, über Begegnungen und über Beziehungen; letztlich über das menschliche Leben an sich.

Nirgendwo kannst du soviel über dich erfahren wie in deinen Begegnungen mit anderen Männern und Frauen!

Auf dem Weg durch dieses *Sechs Schritte-Training* möchte ich dich dafür begeistern, dass das Single-Sein und die Suche nach einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner eine der spannendsten Zeiten deines Lebens sein kann. Du musst nur bereit sein, sie dazu zu machen. *Mach' deine Partnersuche zu deinem Projekt*, verwandele sie in ein Abenteuer – brich' auf ins Ungewisse!

Im ersten der *Sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft* möchte ich dich einladen, deine Partnersuche mit einer soliden Vorbereitung zu beginnen. Wenn du zum ersten mal eine Reise in ein unbekanntes Land unternimmst, fährst du doch auch nicht einfach spontan los, oder?

Du willst eine neue Beziehung mit einem neuen Partner, und diese Beziehung soll erfüllend sein; wahrscheinlich erfüllender als deine letzte Beziehung.

Was auch immer das für dich bedeutet: Du willst in Sachen Liebe nicht nur in ein neues Land – *du willst in ein Land, das du vielleicht noch gar nicht richtig kennst oder in dem du sogar noch niemals warst*. Hier geht es nicht um irgendein beiläufiges Anliegen, das du nebenbei erledigen kannst. Es geht um etwas, das deine ganze Aufmerksamkeit verlangt. Schließlich willst etwas in dein Leben bringen, das so noch nie da war!

Indem du dich auf deine Partnersuche vorbereitest, bringst du dich innerlich auf Kurs. Bist du vorbereitet und bereit für eine neue Liebe, dann fühlst du dich gut und irrst nicht orientierungslos umher. Du kennst dein Ziel und bist innerlich damit verbunden. Eventuelle Durststrecken überstehst du leichter. Und du bringst die nötige Energie auf, weiterzumachen und dein Ziel zu erreichen, weil dir klar ist, dass der Erfolg deiner Partnersuche auch davon abhängt, mit wieviel Einsatz du dein Ziel verfolgst.

In dieser ersten Lektion möchte ich dich inspirieren und ermutigen, dich auf den Weg zu machen. Es lohnt sich! Ein spannendes Abenteuer wartet auf dich!