

# (Künftige) Liebesbeziehungen optimieren (nach Gay Hendricks)

In einem inhaltlich sehr empfehlenswerten Hörbuch propagiert der US-amerikanische Autor Gay Hendricks eine Vorgehensweise für alle diejenigen, die sich auf eine Liebesbeziehung einlassen wollen und dabei sicher gehen möchten, dass diese dauerhaft gelingt. Die zentralen „Geheimnisse“ werden ergänzt durch vier einleuchtende Tipps, die helfen, die Paarbeziehung zu optimieren. Auch wenn sich der Autor vor allem an diejenigen wendet, die vor einem Start in eine komplett neue Beziehung stehen, lassen sich fast alle seiner Gedanken nutzbringend auch auf bestehende Beziehungen anwenden. Für manchen deutschen Hörer mögen die beiden jeweils rund einstündigen CDs phasenweise etwas langatmig wirken. Der Inhalt rechtfertigt es jedoch, das Audioseminar geduldig zu verfolgen. Der Schlussteil fasst das Wesentliche noch einmal zusammen. Im Folgenden sind Hendricks Grundideen kurz beschrieben. Gerne können Sie diesen Text als kleines „Begleitheft“ zu den beiden CDs nutzen.



**Gay Hendricks: Die Liebesbeziehung. Wie Sie letztendlich doch Ihren Traumpartner finden.**  
Mediatraining. 2 Audio-CDs. Ca. 120 Minuten.  
ISBN 3-933069-35-1. Euro 24,90. [Zur Verlagsseite](#)  
(= Bestellmöglichkeit)

## Schritt 1: „Commitment“ („Selbstverpflichtung“) eingehen

Der Autor geht davon aus, dass Menschen in ihrem Leben immer das erhalten, wozu sie sich verpflichtet fühlen. Viele solcher Verpflichtungsgefühle wurden in der Kindheit unbewusst und damit ungeprüft übernommen (z.B. es Anderen Recht zu machen oder eigene Bedürfnisse zurückzustellen). Unhinterfragt wirken sie dann meist lebenslang weiter. Solche Verpflichtungsgefühle sollte sich jeder reife Mensch mindestens einmal bewusst machen, um sich dann ausdrücklich dafür oder dagegen zu entscheiden. Da „Verpflichtungsgefühle“ („Commitments“) eine so enorme Macht haben, empfiehlt der Autor, dass man auch im Hinblick auf eine Liebesbeziehung unbedingt ein ausdrückliches „Commitment“ eingehen sollte, indem man sich z.B. verpflichtet, eine glückliche Beziehung aktiv und bewusst zu ermöglichen und diese intensiv zu pflegen. Denn (so sein Credo): Wozu man sich verpflichtet fühlt, das wird auch geschehen.

## Schritt 2: Die drei absoluten JA´s und die drei absoluten NEIN´s im Hinblick auf die neue Beziehung

In diesem Schritt lädt der Autor dazu ein, sich mindestens sechs individuelle Voraussetzungen bewusst zu machen, ohne deren Vorliegen eine Beziehung auf KEINEN Fall eingegangen werden darf. Drei von ihnen sind positiv gemeint und beschreiben Gesichtspunkte, die zwingend vorliegen müssen, weil sie „das Leben dauerhaft zu einem Fest machen“ und jeden Tag mit Freude beginnen lassen. Als Beispiele, die auf seine eigene Person zutreffen, benennt der Autor folgende für ihn selbst elementare Voraussetzungen einer Beziehung: 1. Absolute Ehrlichkeit („Authentizität“). 2. Jeder Partner übernimmt vollständig die Verantwortung für sich selbst und macht nicht den anderen Partner für das eigene Wohlbefinden verantwortlich. 3. Jeder



### **Schritt 3: Das bislang an sich selbst Ungeliebte lieben, statt zu erwarten, dass andere dies für einen tun**

Viele Menschen wollen von anderen Menschen auch in Punkten angenommen und geliebt werden, die sie selbst an sich (noch) nicht akzeptieren oder gar lieben können. Das ähnelt dem Versuch eines Käufers, nicht geschätzte Ware an den Mann zu bringen. Daher empfiehlt der Autor, sich der eigenen ungeliebten Anteile bewusst zu werden und diese zu allererst selbst zu akzeptieren und zu lieben.

Tragen Sie in den folgenden Kasten ein, von welchen Aspekten Sie bislang erwartet haben, dass vor allem andere diese lieben (ohne dass Sie es offenbar selbst bereits ausreichend getan haben):


#### **Vier weitere Tipps („Spielregeln“ einer guten Beziehung):**

##### **1. Authentisch sein („Wahrheit leben“)**

Notieren Sie hier ein Beispiel für eine Situation, in der Sie überzeugend authentisch waren:

--

Notieren Sie hier drei Beispiele für Situationen, in denen Sie noch nicht ausreichend authentisch waren, also nicht zur Wahrheit standen:


##### **2. Das Leben und die Mitmenschen, insbesondere auch den Partner, wertschätzen**

Um diese Haltung zu verinnerlichen rät Hendricks, über längere Zeit hinweg möglichst einmal pro Stunde eine wertschätzende Äußerung zu machen. Diese kann sich auf die Situation oder auf einen Menschen beziehen. Auf diese Weise entwickeln Sie einen wertschätzenden Lebensstil.

Notieren Sie beispielhaft in die folgenden Kästen,...

...was Sie am Leben am meisten schätzen:

...was Sie an sich selbst besonders schätzen:

...was Sie an einer nahestehenden Person besonders schätzen:

### **3. Zuhören**

Hierzu rät Hendricks, dem anderen beim Sprechen Pausen zu gewähren (und diese nicht sofort mit eigenen Beiträgen zu füllen). Vor allem empfiehlt er, das Gehörte noch einmal mit eigenen Worten zusammen zu fassen („Habe ich Sie damit recht verstanden, dass Sie sagen wollen, dass....“)

### **4. Integrität leben (Zu dem Stehen, was man sagt und meint)**

Geben Sie auch hier zwei Beispiele.

Wo Sie sich selbst noch nicht als integer erlebt haben:

Wo Sie mit Ihrer Integrität schon sehr zufrieden waren:

Bitte bedenken Sie, dass dies nur eine Kurzzusammenfassung sein will. Mehr erfahren Sie auf den CDs. Viel Erfolg für Ihre Liebesbeziehungen!