



# HALLO LIEBE

## Single(zeit) Ade!

### Mit Schwung in eine Partnerschaft

Von Diaz Michael

Ob nun glücklicher Single, Single aufgrund Enttäuschungen, Verletzungen, Erfahrungen oder nur, weil man einfach gerade Single ist. Der Wunsch nach Zweisamkeit, Verbundenheit, Nähe und Partnerschaft steckt in jedem Menschen.

*„Zwei Tragödien gibt es im Leben: eine, nicht zu bekommen, was das Herz wünscht, die andere, es zu bekommen“ (Zitat von George Bernhard Shaw)*

Seit 20 Jahren nimmt die Anzahl der Single-Haushalte in Deutschland zu. Die Gründe für Partnerlosigkeit sind hierbei sehr vielfältig. Laut Statistik halten Frauen Ihre Ansprüche an einen möglichen Partner häufig zu hoch, während Männer als Grund für Ihr Alleinleben häufig in Ihrer eigenen Schüchternheit sehen. Im Vergleich dazu blieb jedoch die Anzahl der überzeugten Single relativ stabil.

Nur weil man eventuell jahrelang keine Partnerschaft hatte, heißt das nicht, dass man bindungsunfähig ist oder gerne als Single leben und alt werden will. Vielleicht haben sich im Laufe des Singleleben unbewusst unrealistische Vorstellungen entwickelt, aufgrund von Enttäuschungen und Verletzungen sich hemmende Einstellungen, Ängste und Erfahrungen eingestellt oder es war

eben noch nicht „der“ oder „die“ Richtige dabei.

*„Beziehungen gehören zu uns Menschen. zu Menschen gehören auch Beziehungen“*

Was steht womöglich einer neuen Beziehung im Weg? Wenn man nicht gerade in der Wüste, auf dem Mond oder als Eremit im Wald lebt, so dürfte die Ursache für das Singleleben vermutlich weniger an den Möglichkeiten der Umgebung liegen.

Was können jedoch mögliche Ursachen für das Singleleben sein? Der erste Schritt in Richtung Beziehung ist es sich erst einmal der möglichen Hindernisse bewusst zu werden. Anschließend kann dann in aller Ruhe für sich entschieden werden, ob ein weiterer Schritt in Richtung Beziehung/Partnerschaft gegangen werden soll. Um sich der Hindernisse bewusst zu werden beantworten Sie sich einmal folgende Fragen:

- Fühlen Sie sich selbst liebenswert?
- Sind alte Verletzungen oder negative Erfahrungen bereits verabschiedet?
- Lodert in Ihnen ein übergroßer Druck, endlich einen Partner/in zu finden?
- Sind Sie der Meinung, dass kein passender Partner/in übrig geblieben ist?

Anzeige

## Seminar: Single(zeit) ade!

Mit Schwung in eine Partnerschaft.

Veranstalter: Hotel Relais-Chalet

Wilhelmy Hotel Tegernsee.

Leitung: Michael Diaz

Anmeldung und weitere Infos:

[www.relais-chalet.com](http://www.relais-chalet.com) oder

[www.diaz-michael.de](http://www.diaz-michael.de)



- Sind Sie der Meinung, dass es überhaupt einen passenden Partner/in für Sie gibt?
- Haben Sie vielleicht eine zu große Auswahl an möglichen Partner/innen?
- Wieviel Zeit haben Sie realistisch überhaupt für eine Bindung?
- Welche Erwartungen an Werten, Überzeugungen, Einstellungen, Ähnlichkeiten, aber auch Unterschiede haben Sie genau an Ihren zukünftigen Partner?
- Was genau kann sich Ihr Partner/in von Ihnen erwarten?

Viele mögliche Hindernisse vom Singleleben ins Beziehungsleben liegen in den oben genannten Fragen. Wenn Sie sich nun entschieden haben, dem Singleleben ade zu sagen.....

ein paar kleine Tipps für das „Aus“ des Singlelebens: „Trau Dich, mehr als Single kannst Du nicht bleiben“

- Entrümpeln Sie alte Erinnerungen
- Wenn nötig trauen Sie über die Entrümpelung.
- Wechseln Sie gelegentlich eingefahrene Gewohnheiten wie z.B. Lokale, Kneipen, Cafes,

Einkaufsmärkte; denn an den Bisherigen blieb „der“ oder „die“ Richtige aus.

- Bauen Sie ganz bewusst 2 Tage pro Woche „keine Partnerfangpflicht“ ein.
- Seien Sie vor jedem Date nervös – zwingen Sie sich gegebenenfalls dazu.
- Bleiben Sie nicht bei(m) Erstbesten hängen
- Prüfen Sie vor jedem Date Ihre Denkweise, denn aus einem „wird eh nix“ wird sicher auch ein „nix“

*Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Paarbeziehung oder Beziehung zu sich Selbst.*

*Neue Impulse auf neuen Wegen*

## Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Sexualtherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker



**Zielorientierte  
Lösungswerkstatt**

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info