



# FRÜHLINGSERWACHEN

von Michael Diaz

Wenn wir in die Natur blicken begegnet uns gerade jetzt immer mehr Leben. Die ersten Knospen sprießen, immer mehr Jungtiere erblicken das Licht und auch zu guter Letzt werden die Tage immer länger.

**Der Frühling ist wieder da!** Und mit ihm die gute Laune. Es wird wieder mehr gelächelt, geflirtet und die kalte Zeit des Winters ist vergessen. Kurz gesagt, wir Menschen sind einfach besser drauf.

Die immer länger werdenden Tage haben eine positive Auswirkung auf unsere Psyche. Es kommt noch die Temperatur hinzu und man fühlt sich wohler. Raus aus den dicken Klamotten des Winters werden gerade jetzt auch wieder Blicke in Richtung des anderen Geschlechts riskiert. Die Produktion des Glückshormon „Serotonin“ wird durch das Sonnenlicht stimuliert. Ein beim Mann typischer jahreszeitlicher Rhythmus lässt die Produktion des Sexualhormon „Testosteron“ steigern.

Mit dem richtigen Partner der perfekte Start in den Frühling. Händchen halten, das Ausleben der Sexualität, Lachen, Freude, Genießen und immer gerne miteinander sein.

Jetzt kann es auch einmal sein, dass Ihre Frühlingsgefühle leben möchten, Sie aber gerade jetzt in einer problema-

tischen Beziehungsphase stecken oder schon gar viele Jahre diese mit sich herumtragen.

Aufschieben war eine vielleicht bisher gewählte Möglichkeit. Sich ins bewusste Handeln zu begeben eine Alternative. Was könnte dabei hilfreich sein?

## **Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen**

Was hilft das viele Nachdenken, das Grübeln über die bestehende Situation. Beginnen Sie, in sich hinein zu spüren und schreiben Sie sich einmal ganz bewusst „ihre“ Gefühle und die Grenzen Ihrer Gefühle auf. Lassen Sie sich dabei ruhig einige Tage Zeit. Lesen, ergänzen oder verändern Sie es für Sie in diesem Zeitraum, immer wieder. Hilfreich könnte hierbei auch die Beantwortung folgender Frage sein: Was genau müssen Sie tun, „nur Sie ganz alleine“, damit es Ihnen schlechter geht?

## **Eigene Gefühle akzeptieren**

Beginnen Sie hier Ihre eigenen Gefühle so zu akzeptieren, wie sie sind. Nur wenn Sie Ihre eigenen Gefühle akzeptieren, so akzeptieren Sie sich selbst und das was Ihnen fehlt, bzw. was Sie wollen. Nur wer sich selbst akzeptiert, kann von Anderen ernsthaft akzeptiert werden.

## Klares und deutliches An-und Aussprechen

Was haben Sie davon zu Schweigen? Geschwiegen wurde vielleicht schon recht lange. Nehmen Sie sich die Zeit Ihre Gefühle, innerhalb ihrer Partnerschaft, klar und eindeutig, bewusst auszusprechen.

## Selten fühlt sich nur Einer alleine oder unwohl

Sehr häufig ist es, dass wenn ein Partner sich in einer Partnerschaft unwohl fühlt, dies auch das Gegenüber widerspiegelt. Dies liegt nicht zuletzt an der Biologie unserer Spiegelneuronen, als auch daran, dass eine Angst vor dem Neuen größer ist, als das Ertragen bestehendem Mangel.

## Fokussierung

Einmal, in einen negativen Strudel, einer bestimmten Sichtweise geraten kann eine Abwärtsspirale vorprogrammiert sein.

*Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.*

*Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt Du, wie ich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der Beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der Andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“*

*„Welcher der Beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. „Der Wolf, den ich füttere.“ antwortete der Alte. (Indianische Geschichte)*

Wenn Sie sich nun weiter für einen gemeinsamen neuen Frühling entscheiden:

## Gemeinsam, eigene Gefühle ehrlich benennen



Teilen Sie sich, innerhalb Ihrer Partnerschaft, gegenseitig Ihre ehrlichen und wirklichen Gefühle mit. Was haben Sie zu verlieren, wenn Sie ehrlich zu sich und Ihrem Partner sind. Sie können höchstens gewinnen. Gewinnen an Ehrlichkeit und vielleicht gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

## Gemeinsame Ziele definieren

Was ist aus Ihren früheren gemeinsamen Zielen geworden? Sind diese bereits schon alle in Erfüllung gegangen? Dann entdecken Sie gemeinsam Neue! Blieben frühere gemeinsame Ziele bisher unverwirklicht. Sprechen sie darüber. Verfolgen Sie gemeinsam wieder diese Ziele oder ändern Sie diese in ganz Neue ab. Hatten Sie womöglich noch nie gemeinsame Ziele. Auch kein Problem. Erfinden und Erklimmen Sie Gemeinsames.

Lassen auch Sie den Frühling Einzug in Ihre Partnerschaft finden.

## Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft.

## Neue Impulse auf neuen Wegen Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut . Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
NLP-Therapeut  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde  
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

## Zielorientierte Lösungswerkstatt

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