

Folge 54: Warum kann ich gerade bei dir nicht ich selbst sein?

„Immer wenn mich jemand interessiert werde ich befangen, bin gar nicht mehr richtig ich selbst, es ist nicht locker und leicht. Das ist grad am Anfang sehr kontraproduktiv, um jemanden kennenzulernen und im positiven Sinne auf sich aufmerksam zu machen. Locker und leicht ist es dagegen mit Männern, die für mich als Partner nicht in Frage kommen...“

Hier die Stichpunkte zur Folge:

- Angst nicht gut genug zu sein, abgelehnt zu werden, es zu verkacken
- Mut zu Ehrlichkeit! Sich verletzlich zeigen hilft, denn es erreicht die anderen im Herzen
- Sich unabhängig machen, indem mir vorstelle, das ich vorher auch ohne ihn gelebt habe und was ich auch da schon alles erreicht habe
- Überhöhung des Anderen: bist du noch auf Augenhöhe? Oft gehen wir aus dem Kontakt, wirken abweisend und arrogant, obwohl wir nur Angst haben.
- Öffne dein Herz für den Kleinen im anderen. Sie in ihm/ihr das innere Kind
- Fühle, was in dir ist und lerne deine Angst kennen.
- Stell dir die Begegnung vor uns visualisiere, wie will du sie haben möchtest. Wie fühlt sich das an?
- Die Kleine in mir wahrnehmen, die soooo gerne gesehen und gemocht werden will und ihr genau das selbst schenken
- Meist will ich etwas von anderen haben. Die meisten Beziehungen funktionieren auf dieser Basis. Es ist wie ein Handel, den ich versuche mit dem Anderen abzuschließen.