

# Unternehmen **EHE** – 15 Geheimnisse, wie Sie als Unternehmer eine glückliche Partnerschaft leben können



von Barbara Waldner

# Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass Sie in Sachen Beziehung mehr erfahren wollen.

Hier erfahren Sie ein paar Geheimnisse über Beziehung und Glück.

Doch bevor Sie beginnen und ich Ihnen die restlichen Geheimnisse verrate, gebe ich Ihnen einen Tipp:

Wenn Sie sich eine Veränderung in Ihrer Partnerschaft wünschen, gehen Sie neue Wege.

Um sich selbst (und Ihrem Kopf) zu signalisieren, dass da etwas Neues ist, sollten Sie Neues tun.

Gewohnheiten sind unserem Gehirn einfach lieber und vertrauter, da es weniger anstrengend ist und weniger Energie kostet.

Haben Sie sich einmal entschlossen, etwas anders zu machen, wird es Ihnen mit ein wenig Training und Durchhaltevermögen sicher gelingen.

Sind Sie bereit? Prima. Dann lassen Sie Ihre Freude auf den Erfolg riesengroß werden. Und lassen Sie auf diese Weise negativen Gedanken wenig Raum.

**Ich freue mich auf Sie.**

**Ihre Barbara Waldner**

## **1. Geheimnis – Seien Sie neugierig auf Neues**

Probieren Sie in Ihrem Alltag aus, wo Sie etwas anders machen können. Ihr neuer Weg kann mit Kleinigkeiten anfangen. Sie müssen nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln. Überlegen Sie einmal, wo Sie einen anderen Weg zur Arbeit nehmen können? Vielleicht benutzen Sie einmal die linke statt der rechten Hand, um Ihr Gehirn auf neue Impulse vorzubereiten? Oder legen Sie Ihr Mobiltelefon doch einmal beiseite (z. B. beim Frühstück, beim Abendessen) und beginnen Sie ein nettes Gespräch. Je ungewohnter Ihre Verhaltensweise dabei ist für Sie (und Ihren Partner), umso größer wird der Effekt sein.

## **2. Geheimnis – Loslassen können**

Ein Neuanfang, egal ob im Job, in einer Beziehung oder in anderen Lebensbereichen, hat immer etwas mit Loslassen zu tun. Loslassen kann schmerzhaft sein. Vielleicht ist es an der Zeit, eine Idee gehen lassen?

Verabschieden Sie sich – von Ihren Wunschbildern: eines idealen Partners, einer tollen Partnerschaft, eines Ideal-Selbstbildes. Lassen Sie los, was Sie bisher über sich, über Ihren Partner und über Partnerschaften gedacht haben.

Denn: Loslassen ist besser als Trennen. Oder?

### **3. Geheimnis - Miteinander reden statt übereinander**

Sprechen Sie Ihre Gefühle und Gedanken schon lange nicht mehr wirklich an? Und wenn doch, dann mit anderen, doch nicht mit dem, den es eigentlich angeht – Ihrem Partner?

Aus Studien geht hervor, dass es den Partner besonders verletzt, wenn der andere über Intimes oder Konflikte mit dem Partner redet – außerhalb der Partnerschaft, nämlich mit Bekannten und Freunden.

Spüren Sie einmal nach: wieviel reden Sie über Ihre Partnerschaft mit Dritten und wie viel an Konfliktstoff besprechen Sie wirklich mit Ihrem Partner?

Interessant ist dabei die Antwort auf die Frage: warum fällt es Ihnen schwer, mit dem Partner über ein Thema zu sprechen, was Ihre gemeinsame Partnerschaft betrifft? Hier gilt es, einmal genauer hinzuschauen.

Besser: reden Sie lieber zunächst miteinander als übereinander. Auch, wenn es schwer fällt.

Und wenn Sie nur noch über das Unternehmen reden - werden Sie sich dessen bewusst, und ändern Sie dies sofort.

### **4. Geheimnis – Vermeide Vermeidungsstrategien**

Leben Sie nebeneinander oder miteinander? Gehen Sie sich unbewusst immer öfter aus dem Weg? Achten Sie einmal auf Ihre Gedanken: wo befinden Sie sich gerade, wenn Sie an Ihr Zuhause und an Ihre Partner? Dann wird es höchste Zeit, sich diese Vermeidungsstrategien bewusst zu machen. Sollten Sie sich wohler fühlen ohne statt mit

Ihrem Partner, dann ist es jetzt an der Zeit, Ihren Gefühlen auf den Grund zu gehen. Denn diese Vermeidungsstrategie führt nie zu einer glücklichen Beziehung. Und die wünschen Sie sich doch im Herzen, oder?

### **5. Geheimnis – Seien Sie positiv**

Sie wissen inzwischen genau, was Sie nicht (mehr) wollen in Ihrer Beziehung – doch sind ratlos, wie es denn besser funktionieren könnte? Prima, das ist der erste Schritt zu Veränderung: die Erkenntnis. Jetzt müssen Sie nur noch ins Tun kommen.

Treffen Sie bewusst immer wieder aufs Neue die Entscheidung für Ihre gelungene Partnerschaft. Seien Sie positiv. Spüren Sie schon eine Resignation? Dann lassen Sie diese los und denken Sie positive, schöne, liebevolle Gedanken. Über sich, über Ihre Partnerschaft und über Ihren Partner. Sie werden merken, wie sich dadurch vieles verändert. In die Richtung, in die Sie gehen wollen.

### **6. Geheimnis – Geben Sie 100 %**

Geben Sie 100 % - für Ihren Partner. Treffen Sie, wenn Sie an Ihrer Partnerschaft arbeiten wollen, Ihre Entscheidung zu 100 % für Ihren Partner. „Ein bisschen schwanger“ – das gibt es nicht. Auch in Ihrer Partnerschaft nicht.

Das bedeutet nicht, dass Sie alles, was Ihr Partner tut, zu 100 % gutheißen. Im Gegenteil – wenn Sie zu 100 % bereit sind, stellen Sie sich auf Auseinandersetzungen ein. Begrüßen Sie diese – denn nur auf diese Weise wird sich etwas verändern.

Und das wollen Sie doch, oder?

### **7. Geheimnis – Es kann leicht gehen**

Fragen Sie sich immer wieder aufs Neue: wie kann es leicht gehen? Auf diese Weise trainieren Sie Ihr Gehirn auf LÖSUNG statt auf Problem.

### **8. Geheimnis – Wie Feierabend gelingen kann**

Unternehmer- Paare haben oft das Gefühl, das Unternehmen frisst sie auf. Probleme werden mit nach Hause genommen und dort weiter besprochen. Feierabend gibt es eigentlich nie. Dafür ist das Unternehmen einfach zu wichtig.

Die Grenze zwischen „Betriebsmodus“ und Privatleben bei Paaren, die in einem gemeinsamen Betrieb arbeiten und durch den betrieblichen Alltag bereits sehr eng miteinander verbunden sind, ist fließend.

Hier gilt es, ganz besonders auf die Einhaltung dieser Grenzen zu achten. Aus Gründen der Psychohygiene. Denn sonst gibt es bald nichts mehr, was Sie verbindet – außer dem Unternehmen und seinen Aufgaben.

Machen Sie diese Grenze sichtbar:

Auch, wenn es Ihnen schwerfällt und viele betriebliche Themen Sie auch Zuhause noch beschäftigen: halten Sie Ihren Feierabend (und den Ihres Partners!) ein.

Dies kann gelingen, indem Sie hierfür ein Ritual finden, das Ihnen den Abschluss des Arbeitstages sichtbar macht. Ein paar Beispiele:

- Läuten Sie ein Glöckchen, das dies einläutet.
- Ziehen Sie sich bewusst andere Kleidung an.
- Schreiben Sie den Namen Ihres Betriebes auf eine Karte und pinnen Sie sich sichtbar vor Augen:



## 9. Geheimnis – Liebe allein ist kein Garant

Sie vermissen inzwischen den Zauber der Verliebtheit? Willkommen in der Realität.

Dass Liebe allein kaum ausreicht für eine gelingende Partnerschaft, ist wohl kein Geheimnis. Und doch hängen wir nur zu gerne unseren Wunschvorstellungen nach. Werden Sie sich bewusst, dass viele unserer Vorstellungen auf Mustern beruhen, die uns vorgelebt wurden und die wir ungefragt übernommen haben.

Damit Sie eine ideale Partnerschaft führen können, braucht es zunächst einmal – eine bewusste Entscheidung: Ja, ich will... an mir und

unserer Partnerschaft arbeiten. Das setzt die Erkenntnis voraus, dass Liebe alleine nicht ausreicht. Irgendwann kommt der Alltag – bei jedem Paar.

Und dann braucht es „Tricks“, wie man die Hürden des Alltags überwinden kann.

Mehr dieser Tricks, die genau zu Ihnen und Ihrer Situation passen, verrate ich Ihnen gerne – im Programm UnternehmenEHE.

## **10. Geheimnis – Nehmen Sie sich etwas vor!**

Sie brauchen was Neues? Genau!

Sie brauchen neue Gedanken, neue Betrachtungsweisen, neue Gefühle. Dann darf und soll der Partner bitte der alte bleiben. Das ist das Ziel.

Nehmen Sie sich ab sofort jeden Tag etwas Schönes für Ihre Partnerschaft vor. Und setzen Sie es um.

Stellen Sie sich schon am Morgen vor, wie Sie sich am Abend fühlen, wenn Sie dies oder das getan haben:

- Ihrem Partner ein liebes Wort gesagt (oder geschrieben haben)
- spontan eine WIR-Zeit eingeplant haben (da reichen schon 15 Minuten – Sie werden sehen!)
- eine zärtliche Berührung mit einem liebevollen Blick - ohne Worte
- was Ihnen noch so alles an schönen Sachen einfällt...



## **11. Geheimnis – Es ist keine Magie, es ist Energie**

Und auch wenn Sie mal meinen, Ihr Partner zieht nicht ganz mit. Sie sind auf dem Weg, und diese Energie „zieht“. Früher oder später. Bleiben Sie bei sich, bleiben Sie dabei. Es ist wie mit dem Training in der „Mucki-Bude“: erwarten Sie keine Ergebnisse nach kurzer Zeit. Das ist unrealistisch. Und bedenken Sie: es gibt immer mal Tage, da läuft alles wie geschmiert. Und dann wiederum hat man das Gefühl, es geht gar nichts. Das ist normal und das ist OK. Erlauben Sie sich und der Entwicklung die Zeit, die es braucht. Haben Sie das Ziel vor Augen.

## **12. Geheimnis – Einer muss den Anfang machen**

Sie glauben, das schaffen Sie nicht alleine? Stimmt so halb. Aber einer muss den Anfang machen – und im Zweifel sind das Sie, der/die Sie dies hier lesen. Das heißt nämlich, dass Sie irgendetwas vielleicht nicht mehr so stimmig finden. Und sich nach Veränderung umschauen. Nach praktikablen Tipps, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen.

Wer ist denn eigentlich verantwortlich für Ihr Glück in der Partnerschaft?

Haben Sie sich darüber schon einmal Gedanken gemacht? Haben Sie das Gefühl, wenn Ihr Partner anders, ein anderer wäre – ja, dann würde es sicher klappen?

Sie glauben, es braucht zwei ideale Partner, die ideal zusammen passen, und dann ergibt das auch automatisch eine ideale Beziehung? Nein!

Das unbekannteste Geheimnis ist:

alles, was Ihnen in Ihrer Partnerschaft begegnet, ist die Resonanz dessen, was Sie denken, tun oder ausstrahlen.

Und jetzt seien Sie mal ganz ehrlich zu sich selbst: wann haben Sie begonnen, „abzuschalten“? Zu resignieren? Nichts mehr an Input hinein zu geben?

### **13. Geheimnis – Geben Sie Raum für Möglichkeiten**

„Der andere ändert sich ja doch nicht...“ – wenn Sie so denken, lassen Sie ihm keinen Raum für eine positive Veränderung („schafft der ja doch nicht“) und Sie nehmen sich jede Möglichkeit, Ihre eigene Verantwortung anzuerkennen und zu übernehmen. Denn - denken Sie daran: für Ihr Glück, Ihre Gefühle und Ihre Lebensfreude ist kein anderer verantwortlich, als SIE!

Geben Sie den Entfaltungsmöglichkeiten Raum.

### **14. Geheimnis – Selbstverantwortung übernehmen**

Hat man das verstanden, kommt man in eine Energie des Erschaffens: Sie erschaffen sich Ihr Lebensglück. Sie übernehmen die Verantwortung für sich und Ihr Leben.

Und das entlastet Ihren Partner (denn der ist für diesen Part nicht verantwortlich) und gibt Ihnen ganz neue Gestaltungsmöglichkeiten. Einen neuen Freiraum, den Sie ausfüllen können.



Ist das nicht schön? Man ist nicht mehr auf den anderen angewiesen, sondern kann selbst handeln.

### 15. Geheimnis – Vom Wünschen und Handeln

Sie möchten also etwas Neues? Eine Partnerschaft, die besser funktioniert? Die Sie wieder ausfüllt und belebt?

Dann ist es schön, dass Sie das Wollen. Das alleine reicht jedoch noch nicht.

Sie ahnen es bereits: Sie müssen auch etwas dafür tun.

Wie Sie mehr für sich und Ihre Partnerschaft tun können, das erfahren Sie in dem intensiven Premium-Coaching „UnternehmenEHE“. Denn Sie wissen: die Ehe, die Partnerschaft ist ein Unternehmen, für das man stetig etwas tun muss. Und kann.

Ich helfe Ihnen gerne dabei.

Wenn Sie jetzt denken „Ich übernehme ab jetzt die volle Verantwortung für das Glück und Werden meiner Partnerschaft“, seien Sie gespannt auf alles, was Ihnen nun begegnet. Der beste Zeitpunkt für Veränderung ist **JETZT**.

Alles Liebe für Sie und Ihre Partnerschaft wünscht Ihnen

**Ihre Barbara Waldner**