

Liebe ohne Limit: Lebe liebevoll mit dir selbst und deinem Lebenspartner



Wie du die Liebe findest und leben kannst

Anne Heintze

www.open-mind-akademie.de

Ist es nicht das, was wir alle ersehnen, wenn wir unsere Grundbedürfnisse erfüllt haben: Die Liebe ohne Limit in einer lebendige Partnerschaft? Beginne bei dir selbst und sei glücklich.

Inhaltsverzeichnis

1	Sehnst auch du dich nach tiefer Liebe und inniger Partnerschaft?	2
	Intensiv geliebt oder einfach nur ausgehalten?	2
	Woran liegt das?.....	3
	Du bist Single?	4
	Jeder Mensch kann grenzenlos lieben.....	4
	Der Partner als Beseitiger für Mangelzustände?	5
2	Wie findest du Selbstliebe?	7
	Dein Selbstwert	8
	Meckerst du ständig in Gedanken mit dir?	9
	Sich selbst lieben lernen.....	9
	Was war früher?	10
	Praktische Übung zur Selbstliebe.....	11
3	Finde wahre Geistesklarheit	13
	Wie unromantisch?.....	14
	Hast du ein Ziel für eine lebendige Partnerschaft?	15
	Viele Menschen glauben, Denken sei männlich, Fühlen sei weiblich.	15
	Geistesklarheit kannst du lernen, wenn du wirklich willst	16
4	Entwickle deine Liebesintelligenz	17
	Die Liebe zu mir.....	17
	Die Liebe zum Du	17
	Die Liebe zur Gemeinschaft.....	18
	Die Liebe zur Erde	18
	Die Liebe zur Leere.....	18
	Ideen, Impulse und Inspiration zur Liebesintelligenz	19
5	Wenn du mehr wissen willst:	20
	5.1 Online-Gruppen	20
	5.2 Deine Fragen	20
	Über die Autorin	21

1 Sehnt auch du dich nach tiefer Liebe und inniger Partnerschaft?

Lieber **intensiv lieben und leben**, als auf dem Sofa Spinnweben ansetzen und mit dem zufrieden sein, was dich nicht **wirklich** zutiefst glücklich macht. Oder? Willst du wirklich mehr?

Intensiv geliebt oder einfach nur ausgehalten?

Herrlich bereichernde, prickelnde, transformierende Liebesbeziehungen lassen sich nicht an der Dauer festmachen. Lieber ein paar Wochen und Monate intensiv geliebt als jahrelang ausgehalten, die Zähne zusammengebissen und weitergemacht mit etwas, was schon lange tot ist. Tote Beziehungen killen die Liebe!

„Bis dass der Tod uns scheidet“ kann nicht nur bedeuten, dass einer von beiden nicht mehr atmet, sondern kann auch bedeuten, dass einer von beiden schlicht keine Luft zum Leben in dieser Beziehung mehr bekommt.

Die meisten Menschen haben immer noch in ihren Köpfen, dass es die Liebe fürs Leben geben muss.

Sie suchen diesen einen Menschen, mit dem sie das ganze Leben teilen wollen. Dieses altmodische Beziehungsmodell scheint überholt zu sein. Die Wünsche nach Liebe haben sich nicht verändert, aber Beziehungen wurden mittlerweile zu seriellen Angelegenheiten. Die heute dreißigjährigen Menschen haben deutlich mehr Beziehungen und entsprechend auch viel mehr Trennungen als Sechzigjährige erlebt, obwohl diese doppelt so alt sind.

Es sieht so aus, als sei es heute sehr viel schwerer geworden, eine langjährige Beziehung aufrechtzuerhalten. Auch die Trennungen von Paaren, die schon mehr als ein Vierteljahrhundert zusammen sind, nehmen dramatisch zu

Woran liegt das?

Sind die heutigen Menschen schlicht und einfach beziehungsunfähig?

Oder geben die modernen Menschen einfach zu leicht auf und haben ihr Beziehungsverhalten der Ex-und-hopp-Gesellschaft angepasst? Ja, sicher hat sich unser gesamtes Umfeld in den vergangenen dreißig Jahren deutlich verändert. Wir alle haben eine starke Individualisierung erlebt. Dadurch haben sich Beziehungen ebenfalls verändert.

Wir hatten eine sexuelle Revolution, wir hatten die Emanzipationsbewegung und damit einhergehend eine komplette Rollenveränderung. Heute geht es in Beziehungen nicht mehr darum, familiäre Gebote und Interessen oder kirchliche Gebote zu erfüllen, sondern in allererster Linie um die beiden Liebespartner.

Die Liebenden können sich jeden Tag neu entscheiden, ob sie mit dem Partner zusammen sein und unter welchen Bedingungen sie ihre Partnerschaft fortführen möchten.

Daraus ergibt sich eine permanente, kontinuierliche und nie endende Beziehungsarbeit, die gleichzeitig eine enorme Freiheit bedeutet. Es ist heute vollkommen normal, dass Menschen in ihrem Leben drei oder mehr relevante Beziehungen gehabt haben.

Das ist die Realität. Unsere Wunschvorstellungen von einer nie endenden Liebe bis ans Ende aller Tage bestimmen jedoch immer noch weitgehend die Glücks- und Zufriedenheitsskalen der Menschen. Bei jeder Trennung schwingt also eine tiefe Enttäuschung mit. Beziehungen beruhen heute nicht mehr auf materiellen Abhängigkeiten, die emotionalen Abhängigkeiten haben jedoch enorm zugenommen. Vertrauen, Intimität, Gefühle, Geborgenheit, Nähe und auch Sexualität haben stark an Bedeutung gewonnen. Das ist natürlich einerseits sehr positiv, aber auf der Seite macht es Beziehungen wirklich kompliziert.

Wir entscheiden uns also heute eindeutig für Beziehungen mit hoher Liebesqualität und messen der Beziehungsdauer weniger Bedeutung zu.

Oder, anders ausgedrückt: Es gibt eine eindeutige Konkurrenzsituation zwischen Qualität und Quantität (=Dauer) einer Beziehung. Und das ist auch gut so. Wir haben die Möglichkeit zu merken, dass etwas nicht mehr funktioniert, und es dann auch zu verändern. Jeder

Mensch, der Veränderungen in seinem Liebesleben zulässt, hat damit die Chance auf eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Persönliches Wachstum in einer Partnerschaft und mit jeder neuen Partnerschaft wird so möglich. Gleichzeitig bedeutet dieser Beziehungswandel aber auch, dass die heutigen Beziehungen besonders viel Bindungsfähigkeit benötigen, denn es ist sehr viel Mühe und Arbeit notwendig, um eine Partnerschaft zu erhalten und nicht einfach den Partner zu wechseln.

Du musst nicht an so etwas wie Seelenpartnerschaft glauben, um eine glückliche und lebendige Partnerschaft zu zelebrieren.

Die Übungen, die du hier findest, werden deine Partnerschaft bereichern und die Verbundenheit mit deinem geliebten Menschen vertiefen.

Du bist Single?

Menschen, die alleinstehend sind, können die Wege zum L(i)eben ohne Limit ebenso nutzen, denn die Selbstliebe ist ganz sicher das Meisterstück der Liebe.

Letztlich wird nur ein Mensch, der sich selbst mit seinem Körper, seinem Charakter, seinen Ängsten, Sehnsüchten und fiesesten Gedanken annimmt und liebt, auch in der Lage sein, einem anderen die grenzenlose Liebe zu schenken.

Du wirst hier viele Anregungen bekommen, um die Selbstliebe in dir stetig wachsen zu lassen. Darüber hinaus kannst du durch dieses Ebook vielleicht auch deine früheren Beziehungen besser verstehen, sie loslassen, dir selbst und deinen Ex-Partnern verzeihen und dann Wiederholungen von uralten Beziehungsmustern vermeiden. Das nächste Beziehungsabenteuer kann dann kommen!

Jeder Mensch kann grenzenlos lieben.

Es geht vielen Menschen besonders darum, Liebe zu verschenken und nicht unbedingt darum, bedingungslos geliebt zu werden. Jeder Mensch darf grenzenlos lieben! Wer sollte es auch verbieten? Du brauchst dazu weder ein Objekt der Liebe noch von irgendeinem Menschen die Erlaubnis oder eine entsprechende Resonanz dazu.

- Wie schön, dass die Liebe sich nicht abhalten lässt, wenn sie da ist!
- Wie schön, dass der Zustand des Liebens kein Liebesobjekt benötigt!

- Wie schön, dass Liebe ganz allein gelernt und vermehrt werden kann.

Das ist aber etwas, was ich bei vielen Menschen erlebt habe: Sie vergleichen Lebenspartner oder Beziehungsformen miteinander. Sie wollen partout einen „wahren“ Seelenpartner finden, bei dem vermeintlich der Himmel voller Geigen ist, und versagen sich durch diesen Druck das Wunder der Gegenwart. Das kann nicht gut gehen.

Meine Erfahrung ist: Alles kommt, wie es kommen soll, auch wenn ich selbst viel

Während die innige Liebesbeziehung mit einem anderen Menschen nicht immer möglich ist, so kann ich doch in jeder Sekunde meines Lebens eine innige Beziehung zu meiner eigenen Seele, zu mir selbst, pflegen. Nur wenn ich das schaffe, kann ich auch eine reife und erwachsene Beziehung, ohne Projektionen und Abhängigkeiten erleben.

dafür tun kannst.

Das ist für mich **kein** Widerspruch. Ich übernehme Verantwortung und tue etwas für das Gelingen meiner Visionen, und gleichzeitig bin ich demütig für das, was das Leben mit auf meinem Weg anbietet.

Wer diesen Gedanken konsequent zu Ende denkt und dazu noch tief in sich hineinfühlt, wird erkennen, dass uns Selbstliebe und Akzeptanz des eigenen Wesens mit all den Schwächen und Unzulänglichkeiten, die nun einmal zum menschlichen Dasein gehören, erst bereiten machen, sich völlig auf einen anderen Menschen und seine Seelenqualität einzulassen.

Der Partner als Beseitiger für Mangelzustände?

Einige Menschen führen in erster Linie eine Partnerschaft, weil sie sich im Unterbewussten erhoffen, dass der Partner ihnen das geben wird, was sie sich selbst nicht geben können,

beispielsweise Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, Zuwendung, Zärtlichkeit und Selbstwertgefühl.

Schlimmer noch wird es, wenn man einen Seelenpartner sucht und glaubt, dass mit ihm der Himmel voller Geigen hängen wird. Mit diesen Ansprüchen wird jede Partnerschaft überfordert, egal mit welchen Attributen man sie versieht.

Wir müssen zwischen Liebe und Partnerschaft klar unterscheiden. Die Liebe folgt anderen Regeln als eine Partnerschaft. Eine Partnerschaft ist getragen von Aktion und Reaktion, Wünschen und Erwartungen. Die reine, wahre L(i)ebe ohne Limit hingegen erwartet nichts.

Ich zeige dir nun einige Möglichkeiten
(und es gibt noch viel mehr), um tiefe
Liebesfähigkeit zu dir selbst und ei-
nem anderen Menschen zu entfalten.

In Partnerschaften ist die Liebe nie das Problem.

Partnerschaften werden kompliziert oder schwierig durch Beziehungsstrukturen, Alltagsprobleme, unglückliche Vorerfahrungen oder alte Ängste.

2 Wie findest du Selbstliebe?

Selbstliebe ist die vollständige Annahme deines Wesens und tiefe Liebe zu dir selbst.

Was für ein großes Ziel.

Die Selbstliebe ist das Meisterstück der Liebe – ich meine sogar, es ist die schwierigste Lebensaufgabe.

Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert. Von Denkern wie Erich Fromm wird die Selbstliebe als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen lieben zu können.

Selbstliebe, das ist für viele Menschen ein sehr schwieriges Thema. Wie sollte ich mich lieben, wo ich doch all meine „Fehler“ so gut kenne? Ich kenne alle meine fiesen, faulen Gedanken, ich kann mich nicht selbst beschließen, wenn ich mich wirklich mies fühle, ich weiß, wo ich ungerecht war oder einen anderen Menschen wirklich nicht respektvoll begegnet bin. Mir selbst kann ich einfach nichts vormachen. Wie sollte ich, wie könnte ich mich da aus vollem Herzen lieben? ... Kennst du diese Gedanken?

Selbstliebe verhilft dir dazu, besser auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sie zu erfüllen. Sie macht eine wahre, bedingungslose Liebe anderen Menschen gegenüber sogar überhaupt erst möglich. Sie stärkt dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein. Wer sich selbst liebt, ist glücklicher, gesünder und erfolgreicher.

Der einstige Traumpartner stellt sich nach der ersten Verliebtheit schnell als Mensch mit Fehlern und Schwächen heraus. Diese negativen Eigenschaften nehmen wir dann häufig als Beweggrund für die Trennung. Doch in Wahrheit steckt in diesem Verhalten nur allzu oft

eine Projektion des eigenen Minderwertigkeitsgefühls auf unseren Partner. Der einzige Weg raus aus diesem Problem ist der Prozess, sich selbst lieben zu lernen!

Denkst du an Selbstliebe, assoziiert du dieses Wort vielleicht erst einmal mit Egoismus, Ichbezogenheit und Eitelkeit.

Diese sogenannte Selbstverliebtheit ist in unserer Gesellschaft verpönt. Soziale und empathische Menschen, die sich möglichst viel um die Personen in ihrer Umgebung kümmern und dabei als völlig selbstlos gelten, sind häufig unser Idealbild. Dabei vergessen wir jedoch, dass die Liebe unseres Umfelds immer erst einmal abhängig ist von der eigenen Selbstliebe. Die frühesten Erfahrungen hiermit hast du bereits als Baby gemacht. Von den Eltern liebevoll umsorgt, spürt ein Kind zumeist das erste Mal in seinem Leben seinen eigenen Stellenwert und lernt, ein eigenes positives Selbstbild zu entwickeln.

Dein Selbstwert

Dieses positive Selbstwertgefühl, ermöglicht es uns, auch anderen Menschen Wertschätzung entgegenzubringen. Hierbei geht es also keineswegs darum, dich selbst als die perfekte Person ohne Makel und Fehler zu empfinden oder dich anderen Menschen überlegen zu fühlen und auf sie herabzublicken.

Die Selbstliebe zeigt sich schlechthin in der Wertschätzung der eigenen Person, ganz so, als würde man sie gegenüber einem guten Freund empfinden. Nur dann kannst du eine Ahnung davon bekommen, was andere Menschen an dir lieben können. Selbstliebe bedeutet nicht, dass du eigene Fehler und Makel übersiehst. Akzeptiere dich einfach so, wie du bist. Dies gilt sowohl in charakterlicher Hinsicht, als auch in Bezug auf körperliche Gegebenheiten.

Auswirkungen der fehlenden Selbstliebe auf dich und deine Umwelt

Wahre Selbstliebe kommt von innen heraus! Wenn du dir nicht sicher bist, ob du über genügend Selbstliebe verfügst, beobachte dich im Alltag selbst. Fehlende Selbstliebe kann leicht identifiziert werden.

Frag dich, ob du mit deinem jetzigen Leben und deiner aktuellen Situation zufrieden bist.

Bist du stolz auf dich? Meinst du, dass du etwas erreicht hast? Frage dich auch, wie du mit der Kritik anderer umgehst. Fühlst du dich schnell angegriffen? Nimmst du immer alles persönlich? Beobachte auch dein eigenes Verhalten in Konfliktsituationen mit anderen Personen. Wenn du schnell Streit anfängst und Konflikte provozierst, könnte dies ein Anzeichen für fehlende Selbstliebe sein.

Meckerst du ständig in Gedanken mit dir?

Verurteilst du deine kleinen Brüste, die Cellulitisdellen an den Schenkeln, deinen Bauch, die frühe Glatze oder andere körperliche Merkmale? Wie könntest du dann wirklich glauben, dass dich ein anderer Mensch mit all diesen „schrecklichen Makeln“ lieben könnte? Solange du dich selbst nicht mit all diesen Ecken und Kanten akzeptierst, wirst du es einem anderen nicht glauben, wenn er das tut.

Sieh dir auch dein Verhalten in deiner Partnerschaft an.

Brauchst du immer Komplimente und Bestätigung vom anderen? Neigst du zu Eifersucht? Frage dich auch, wie kritisch du mit deinem Geliebten bist. Wirfst du ihm ständig vermeintliche Fehler vor? Je mehr Punkte du bejahst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du unter mangelnder Selbstliebe leidest und dieses Defizit auf dich und dein gesamtes Umfeld projizierst. Das Resultat sind letztendlich ein mangelndes Selbstbewusstsein und das Zusammenbrechen der Seelenpartnerschaft.

Sich selbst lieben lernen

Stellst du fest, dass es dir an Selbstliebe mangelt und dies vielleicht auch der Grund für das Scheitern deiner früheren Beziehungen sein könnte, verzweifle nicht! Selbstliebe kann erlernt werden und ist das Resultat eines langen Prozess, bei dem dein eigenes Ich wachsen wird. Der erste Schritt, sich selbst zu lieben, umfasst den Aufbau des Bewusstseins darüber, dass du selbst für dein Leben verantwortlich bist und es folglich in Zukunft auch selbst in die Hand nehmen und in die richtigen Bahnen lenken kannst.

Ab jetzt übernimmst du die Verantwortung für dich und schiebst sie nicht mehr auf andere Menschen, wie deinen Partner, ab.

Versuche ein neues Gefühl für deinen Körper und deine Seele zu erlangen. Höre genau auf die Bedürfnisse dieser beiden Instanzen und versuche sie so gut wie möglich zu befriedigen. Unterdrücke keine Gefühle mehr und handle frei nach deinem eigenen

Gewissen. Vergiss falsche Moralvorstellungen und achte nicht auf andere Menschen, die dir Vorschriften machen wollen. Achte vielmehr darauf, wie sich der Kontakt mit anderen gestaltet. Profitierst du wirklich von der jeweiligen Beziehung? Fühlst du dich in Anwesenheit des anderen wohl?

Was war früher?

Ein sehr wichtiger Schritt für dich ist auch die Aufarbeitung deiner Vergangenheit.

Traumatisierende Erlebnisse in der Kindheit und Jugend sowie andere negative Ereignisse müssen liebevoll angeschaut und dann in der Vergangenheit belassen werden. Bei besonders traumatischen Erlebnissen wie Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder anderen seelischen oder körperlichen Verletzungen ziehe auch professionelle Unterstützung in Betracht. Selbstliebe setzt ein aufgeräumtes Inneres voraus, das dann nach außen hin stark sein kann.

Wie sich die Selbstliebe auf die Beziehung auswirkt

Mit einem neuen, gestärkten Selbstwertbewusstsein wird es dir möglich sein, eine intensive nahe Beziehung mit deinem Seelenpartner einzugehen. Merkst du allerdings innerhalb deines Selbstfindungsprozesses, dass dir dein Partner nicht guttut, kannst oder musst du auch lernen, ihn loszulassen. Mit deiner neuen Selbstliebe ist das allerdings kein Problem mehr für dich! Liebst du dich selbst, hast du eine positive Ausstrahlung und wirst so endlich den Partner anziehen, der ebenfalls mit seinem eigenen Ich versöhnt ist.

Eine harmonische Beziehung mit einem ausgeglichenen Geben und Nehmen kann nur mit beidseitiger Selbstliebe entstehen.

Mit Selbstliebe wird es dir auch nicht mehr schwerfallen, deine Wünsche und dein Verlangen deinem Partner mitzuteilen und gemeinsam einen Weg zur Erfüllung dieser zu finden. Gleichzeitig wirst du auch mehr auf die Anregungen deines Partners eingehen können. Mit Selbstliebe gehst du selbstbewusst und stark durch den Alltag und wirst so auch begehrenswerter für deinen Seelenpartner.

Praktische Übung zur Selbstliebe

Ganz konkret: Was kannst du tun für mehr Selbstliebe?

Wenn wir uns der Liebe voll und ganz ausliefern und akzeptieren, dass wir in der Liebe geführt und verbunden sind mit dem Sein, dann werden wir Frieden finden.

Wenn wir die Selbstliebe als Grundlage aller Liebesformen akzeptieren, kann es gelingen, die Liebe zu einem anderen Menschen zu kultivieren und zu veredeln. Dazu ist es notwendig, dass wir unsere Gefühle zulassen können, auch die schmerzhaften und unangenehmen und alles das, was uns Probleme bringen kann.

Die Selbstliebe gibt uns die Fähigkeit, uns sowohl mit unserem eigenen Herzen, als auch mit dem Herzen unseres geliebten Menschen zu verbinden und damit die Fähigkeit zu entwickeln, Liebe zu empfangen. Ohne Selbstliebe wirst du immer daran zweifeln, dass du selbst liebenswert bist. Selbstliebe gebiert eine eigene innere Schönheit. Diese ist Zartheit, Freundlichkeit und eine wunderbare Ausstrahlung. Mit dieser Ausstrahlung wirst du automatisch anderen Menschen liebevoll begegnen und sie in dein Leben einladen.

Bitte beantworte dir die folgenden Fragen (am allerbesten schriftlich):

- Selbstliebe bedeutet, voll umfänglich deiner eigenen gegenwärtigen Realität ins Auge zu blicken. Kannst du das?
- Kannst du zu dir sagen: „Ja, das bin ich, so bin ich, und so bin ich voll und ganz in Ordnung“?
- Bist du bereit, auch deine Fehler und Schwächen liebevoll anzunehmen und zu tolerieren?

Sprich mit dir!

- Sag dir selbst: „Egal welche Fehler und Unzulänglichkeiten ich an mir selbst wahrnehme, ich akzeptiere sie vorbehaltlos und nehme an, dass all das zu mir und meiner Persönlichkeit gehört.“

Eine ganz einfache Übung für dich (scheinbar):

- Die Spiegelübung: Stell dich vor einen großen Spiegel und betrachte dich selbst. Mach es dir zunächst einfach und bleibe voll bekleidet. Mach diese Übung jeden Morgen fünf Minuten, verkürzte sie nicht. Nach einer Woche stell dich unbekleidet vor den Spiegel und betrachte dich liebevoll ganz nackt. Je mehr du dein äußeres Nacktsein akzeptierst, umso mehr wirst du deine innere Nacktheit deinem Seelenpartner gegenüber zeigen können.
- Als Steigerung: Macht diese Übung gemeinsam, innen und außen nackt. Wie fühlt sich das an?

3 Finde wahre Geistesklarheit

Jetzt mache ich bei all jenen unbeliebt, die dem weit verbreiteten Irrtum unterliegen, dass eine wahre Liebe nur mit der Hinwendung zur eigenen Gefühlswelt, der Konzentration darauf und der Öffnung des Herzens erreichbar wäre.

Ganz im Gegenteil, ich bin davon überzeugt, dass ohne eine gehörige Portion Geistesklarheit die Liebe ohne Limit schwer zu erreichen und dauerhaft zu leben ist.

Vollkommen unrealistische Gefühlsduselei, wie ich sie oft höre und lese, hat mit Seelenpartnerschaft nichts zu tun. Eine solche ist ganz sicher nicht allzeit harmonisch, atmet nicht nur Vertrautheit und Glück und ist nicht allzeit frei von Konflikten und Auseinandersetzungen. Ganz im Gegenteil: Seelenpartnerschaften sind eine einzige Herausforderung für die beiden Partner! Um diese Herausforderungen meistern zu können, ist vor allem Geistesklarheit erforderlich.

Geistesklarheit ist die Fähigkeit, das eigene Denken und Handeln ständig an den eigenen Vorsätzen und Zielen auszurichten und dadurch zu überprüfen. Daneben ist es die achtsame Wahrnehmung des eigenen Handels, Fühlens und Denkens. Wer einen klaren Geist hat, wird ihn nutzen, um die eigenen Handlungen und Absichten an den klaren, selbstgesetzten Zielen zu messen. Eine geistesklare Haltung vermeidet Missverständnisse, (Selbst-)Täuschungen und Irrtümer. Ein klarer Geist unterzieht sich selbst einer ständigen Red-

lichkeitskontrolle, die bei genügend Mühe und Übung keinen Selbstbetrug (mehr) zulässt und den inneren Schweinehund in Schach halten kann.

Wie unromantisch?

Ja. Aber nur derjenige, der einen klaren Geist besitzt, wird sich bei all den schwankenden Unwägbarkeiten, die ein intensives Gefühlsleben mit sich bringt, nicht vom Weg abbringen lassen: immer das Ziel vor Augen und die eigene oder gemeinsame Lebensvision im Blick. So lassen sich heftige emotionale Stürme überstehen. Mit Geistesklarheit statt Gefühlsduselei können sogar dunkelste Krisenzeiten zu wahren Wachstumsschüben werden. Persönliche Reifung und das Entfalten des vollen eigenen Potenzials sind mit Geistesklarheit in einer innigen, volllebendigen Seelenpartnerschaft möglich.

Die Geistesklarheit ist die wichtigste Voraussetzung, um immer den Fokus auf das eigene und gemeinsame Ziel zu bewahren! Wie wichtig es ist, klar und fokussiert zu bleiben, zeigt sich schnell, wenn du dir einmal überlegst, wie die Qualität der Ergebnisse war, wenn du nicht fokussiert gewesen bist.

Den klaren Fokus zu bewahren, das gewählte Ziel nicht von intensiven Gefühlsnebeln umwabern zu lassen – das ist für mich Geistesklarheit.

Wie kannst du deine bereits bestehenden Beziehungen und auch Beziehungen, die du dir noch wünschst, die noch nicht da sind, in lebendige Felder der L(i)ebe ohne Limit verwandeln?

Dazu brauchst du Geistesklarheit und die Macht des klar ausgerichteten Geistes.

Wir alle denken fast ständig, der Geist ist immer aktiv und selten einmal (und nur nach vielen Jahren meditativer Übungen) wirklich total still. Wenn wir aber denken, ist es wichtig, genau zu wissen, was wir denken: Wir haben die Wahl, unseren Geist konstruktiv auszurichten oder destruktiven Gedanken Raum zu geben.

Wenn du in deiner Partnerschaft Streit, Auseinandersetzung oder Langeweile erlebst, kannst du mit Geistesklarheit konstruktive Gedanken nähren und dich wieder auf dein/euer Ziel und eure Beziehungsvision ausrichten. Konstruktives Denken ist die Disziplin, die wir alle in unserem Leben mehr lieben und üben sollten.

Hast du ein Ziel für eine lebendige Partnerschaft?

Wenn du ein Ziel hast, musst du exakt wissen, wo du hingehen willst, um dieses Ziel zu erreichen. Du musst wissen, was du tust und was du besser unterlässt, und dann musst du deinen Geist disziplinieren und dich wirklich damit beschäftigen, was deine Ziele sind. Alle Menschen, die das Fühlen in Beziehungen mehr betonen, lade ich ein, diese vielleicht neue Sicht einmal zu prüfen.

Das Fühlen, die Emotion, ist so etwas wie der energetische Antrieb in Beziehungen. Aber wenn dieser Antrieb keine klare Richtung bekommt, dann führt er dich oft in Sackgassen.

Viele Menschen glauben, Denken sei männlich, Fühlen sei weiblich.

Das ist natürlich grob falsch. Frauen, die wirklich in ihrer weiblichen Kraft angekommen sind, sind oft wesentlich effizienter, klarer und konstruktiver im Denken als manche Männer. Ich habe Männer getroffen, die sehr stolz auf ihre Rationalität waren, und wenn man dann etwas nachgebohrt hat, konnte man feststellen, dass es darunter ziemlich empfindsam und sehr gefühlvoll zugeht.

Fühlen ist etwas, worin viele Menschen schwelgen können, worin sie sich genussvoll fallen lassen, aber das ist etwas ganz anderes, als wirklich klar wahrzunehmen. Es ist ein Mythos anzunehmen, Liebe habe nichts mit Denken zu tun. Manche Sprüche der psychospirituellen Szene wie „Komm doch mal in dein Herz“ oder „Wenn du mich liebst, dann denk nicht zu viel“, sind etwas was sehr Destruktives. Ich finde: Wir sollten sehr klar und sehr detailliert über Liebe nachdenken.

Alle unsere Beziehungen sind Felder, in denen es gilt, wahrzunehmen, was gerade passiert.

Fühlen ist etwas ganz anderes als wahrzunehmen. Nehmen wir die Partnerschaft: Da ist das Wahrnehmen ein Öffnen für das Biofeedback des Partners. Ich nehme wahr: Geht es ihm gut? Ich schaue, was ist (ihm) angenehm, was geschieht gerade wirklich? Wenn präzise

Wahrnehmung und Geistesklarheit zusammenkommen, ist das die allerbeste Voraussetzung für das Finden und Leben einer richtig lebendigen Seelenpartnerschaft

Geistesklarheit kannst du lernen, wenn du wirklich willst

Übe deine Achtsamkeit (täglich)

Um Geistesklarheit zu erreichen, ist es hilfreich, täglich die eigene Achtsamkeit zu üben. Du musst deine Ziele für deine Partnerschaft ebenso wie deine eigenen sehr genau kennen, um deinen Geist ganz klar auf die Realisierung auszurichten. Weiterhin musst du konsequent die Art deines Denkens prüfen: Denkst du durchgehend konstruktiv und vermeidest jedes zerstörerische, destruktive Denken?

- Versuch einmal einen Tag lang, nur einen Tag lang ausschließlich konstruktiv zu denken. Nörgeln, Meckern, Miesmachen gilt nicht. Das ist nie konstruktiv.
- Hast du deine Ziele für dich und für die Partnerschaft klar schriftlich, positiv und in der Gegenwartsform formuliert? So hilfst du deinem Unterbewusstsein, ein klares Bild vor Augen zu haben.
- Glaubst du daran, dass du dieses Ziel auch wirklich erreichen kannst? Achte bei deiner Antwort auf die Reaktion deines Körpers: Wenn dein Kopf Ja sagt, dein Inneres aber zweifelt, dann wirst du das deutlich an deinem Biofeedback spüren.
- Erkennt dein klarer Geist in Zusammenarbeit mit deinem Körper irgendwelche Widerstände oder Einwände gegen das Erreichen deiner Ziele?

Vergiss nicht: Dein Körper ist sehr weise!

- Kennst du die richtigen Wege, um dein Ziel zu erreichen? Prüfe auch das mit deinem klaren Geist. Wenn du einen Sonnenaufgang sehen willst, aber dafür nach Westen schaust, wirst du dein Ziel nicht erreichen. Übertrag das Bild auf deine Ziele und Visionen: Sind deine Strategien, um diese zu realisieren, wirklich effektiv und konstruktiv?

4 Entwickle deine Liebesintelligenz

Wir leben in einer Zeit voller Wandlung und Wunder. Immer mehr Menschen entdecken, dass neben einer neuen Arbeitskultur auch eine neue Liebesintelligenz notwendig ist, um Körper, Seele und Geist in Harmonie zu versöhnen.

Manche Menschen brauchen nur etwas Mut, um sich für neue Dimensionen der Sinnlichkeit, Zärtlichkeit und Erotik zu öffnen.

Deine ganz persönliche Liebeskultur kannst du selbst gestalten. Lerne die fünf Ebenen der Liebeskultur kennen.

Die Liebeskultur der Liebe ohne Limit hebt die triebhaften, sozialen und rituellen Anteile von Intimität stilvoll und kultiviert auf eine spirituell höhere Stufe, bejaht aber auch deren Tiefe und Kraft. Dies geschieht auf fünf Ebenen:

Die Liebe zu mir

Diese Ebene lädt dich ein, dich in deiner Intimität und mit deinem Körper neu zu erfahren. Was immer an eingrenzenden und entwertenden Mustern dich bisher daran gehindert hat, lässt du hinter dir. Deine neu erwachende Liebesintelligenz sagt dir, dass du das Alte nicht mehr brauchst. Nur wer sich sinnlich bedingungslos annimmt, ist offen für die zweite Ebene.

Die Liebe zum Du

Hier entdeckst du im Zwiegespräch und im Dialog der Berührung, dass du weiter reichst als das, was du bisher als deine Grenze wahrgenommen hast. Es ist an der Zeit, dass wir intelligent lieben. Das bedeutet, dass es möglich ist, dass du niveauvoll und kultiviert neue Formen der Nähe und Innigkeit leben kannst. So kommen wir auf eine weitere Ebene:

Die Liebe zur Gemeinschaft

Zuneigung, Erotik und Sinnlichkeit darf weiterhin etwas Geschütztes und Privates bleiben. Aber vielleicht sehnst du dich auch nach einer Öffnung hin zu einer vertrauten Gemeinschaft, mit der du deine Zuneigung, Sinnlichkeit und Zärtlichkeit auch teilen möchtest. Hier helfen dir Rituale, soziale Kompetenz und eine auf Weitsicht eingestellte Form der Kommunikation. Dein Mut kann an diesem neuen Stil des Miteinanders wachsen und du öffnest dich für eine weitere Ebene:

Die Liebe zur Erde

Wir alle sind unendlich reich. Da wir uns, den anderen und die Gemeinschaft mit uns haben, dürfen wir frei in die Welt treten. Wenn du jedes Denken von Begrenztheit aufgibst, entsteht eine Zuneigung in die Fülle aller Geschenke und Schätze unserer Erde und wirkt auf sie zurück. Alles, was an Erotik, Sinnlichkeit und Berührung gelebt wird, wird getragen von ihr. Es werden vor allem die Liebenden sein, die unsere Erde zu heilen vermögen. Sie, die Erde, braucht dich, mich, uns: Liebende, die alles wertschätzen und achten, was unser Sein hier trägt. Eine Ebene bleibt noch:

Die Liebe zur Leere

Das liest sich für dich vielleicht zunächst merkwürdig. Aber wenn du dich für ein Du, für eine Gemeinschaft und die Welt geöffnet hast, warum dann nicht für Alles, was unendlich groß und in dem unser Planet nur ein Sandkorn ist? Ich könnte für Leere auch Kosmos, Gott oder All-Eins schreiben. Leere ist aber insofern gut, da es alles offen lässt für eine unbegrenzte, ja kosmische Erfahrung. Diese Ebene beinhaltet alle anderen.

Egal, ob du am Strand sitzt und auf das Meer schaust oder deine unendlich kostbare Zeit zum Verwöhnen eines geliebten Menschen lebst: Hier kann alles und nichts sein. Es ist gut.

Nun fragst du dich vielleicht, wie du all das finden kannst. Fang bei dir an. Lass die Sehnsucht nach Sinnlichkeit und Freude zu. Je wahrhaftiger du sein kannst, umso mehr liebenswerte Menschen wirst du treffen. Stilvoll und kultiviert wird die Kommunikation sein, Zärtlichkeit, Berührung und Innigkeit etwas Wesentliches und Wichtiges: ein Kulturgut eben. Dann hören Zärtlichkeit und Erotik auch auf, Waren zu sein, für die man bezahlen muss. Oder ein Tauschgeschäft, bei dem einer meist draufzahlt.

Intelligent lieben heißt, die fünf Ebenen kennen.

Wer diese Ebenen spirituell versteht, erkennt, dass Selbstliebe Dienst am anderen ist. Und dass das Verwöhnen eines anderen ihn und uns selbst erfüllt. Sinnlichkeit ist immer und überall, in Gemeinschaft und in der Welt möglich. Wird sie gelebt, gibt es wieder Tempel der Freude und Liebespflege, wie es sie schon immer gegeben hat.

Ideen, Impulse und Inspiration zur Liebesintelligenz

Entwickle deine Liebeskultur

Einige Fragen an dich. Wenn du die fünf Ebenen der Liebesintelligenz betrachtest:

Wie stehst du zu ihnen? Was hast du unternommen, wahrhaftig gelebt, um die L(i)ebe ohne Limit zu realisieren? Liebst du Menschen, missachtest aber täglich den Umweltschutz? Willst du einen liebevollen Lebenspartner, vergisst aber im Zusammenleben die Bedürfnisse deiner Kinder? Respektierst du den Schutz unseres Lebensumfeldes oder sorgst du nur für eine positive Umgebung in deinen eigenen Lebenskreisen? Kümmerst du dich um andere, oder nur um dich selbst? Gibst du Liebe zurück, die du erhalten hast, oder konsumierst du nur?

Ja, das sind unbequeme Fragen. Ich selbst kann bei manchen nur beschämt den Kopf senken.

Ich esse manchmal keine biologisch und ökologisch hergestellten Lebensmittel. Manchmal bin ich total egoistisch und übersehe, dass ich andere damit verletze. Manchmal bin ich total liebesdumm und versuche Recht zu haben, streite, beharre auf meinem Standpunkt. Ich bin keine Liebesheldin. Beileibe nicht. Aber ich versuche, immer mehr und zunehmend mein Allerbestes zu geben, um den fünf Ebenen der Liebesintelligenz gerecht zu werden.

Lass uns üben.

Wir üben gemeinsam, okay?

Willst du irgendwann auf ein erfülltes Liebesleben zurückblicken?

5 Wenn du mehr wissen willst:

5.1 Online-Gruppen

Tausch dich mit anderen aus in den Gruppen bei Facebook und Xing.

Link: <http://open-mind-akademie.de/gemeinsam-sind-wir-stark/>

5.2 Deine Fragen

Viele Leser [meines Buches: „Seelenpartner – Liebe ohne Limit“](#) stellen mir viele Fragen, die ich einfach nicht persönlich beantworten kann, das sprengt meine zeitlichen Möglichkeiten. Aber ich beantworte gerne deine Fragen im Live Talk in der OpenMind People Gruppe bei Facebook. <https://open-mind-akademie.de/ok/seelenpartnerschaft-liebe-ohne-limit/>

Weitere Termine für Meetings und Seminare findest du auf der Website der www.open-mind-akademie.de



Herzliche Grüße von

Anne Heintze

Kontakt über: service@open-mind-akademie.de

Website: www.open-mind-akademie.de

Über die Autorin

Anne Heintze ist Bestsellerautorin, Teacher und Coach für außergewöhnliche Menschen. Sie ist führende Expertin für Hochbegabung, Hochsensibilität und vielbegabte Scanner-Persönlichkeiten in Deutschland. Ihr Herz schlägt für alle Menschen, die **VIEL** vom Leben wollen, die **MEHR** fühlen, **TIEFER** wahrnehmen und **GROSSE** Visionen realisieren wollen.

Seit 1988 hat sie tausende Menschen bei der Realisierung ihres vollen Potenzials begleitet, einige erfolgreiche Bücher veröffentlicht und viele kompetente OpenMind Coaches ausgebildet.

Der [Blog der OpenMind Akademie](#) verzeichnet monatlich mehr als 100.000 Seitenaufrufe. Viele Tausend Menschen haben an Anne Heintzes kostenlosen [Online-Seminaren](#) teilgenommen, haben ihren [Newsletter](#) abonniert, schauen ihre [Videos](#) und begleiten sie auf [Facebook](#).

Anne ist eine konsequente Possibilistin: Sie denkt in Möglichkeiten, erfühlt Lösungen und entdeckt so Chancen. Als begeisternde Inspiratuse und Mutmacherin für alle, die mehr vom Leben wollen, bewegt sie viele Menschen. Dabei ist sie eigensinnig, humorvoll und nimmt kein Blatt vor den Mund. Ihr Wissen als Menschenbegleiterin gibt sie leidenschaftlich gerne als Speakerin in Online-Kongressen, in ihren Online-Kursen und Büchern weiter.

Hier findest du Informationen über die Arbeit von Anne Heintze (klick auf den Link):

[OMA](#)

[Youtube](#)

[Newsletter](#)

[Webinare](#)

[Facebook](#)



