



**Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die
Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft.**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. Chuck Spezzano

416 Seiten

Kurzbeschreibung

Spezzano fügt den geläufigen psychotherapeutischen Ansätzen eine neue Dimension hinzu: die Spiritualität, anders gesagt, unsere Beziehung zu Gott. „Wenn es verletzt ...“ beschreibt in 366 Kurzkapiteln die Mechanismen dieser spirituellen Psychologie. In jedem Kapitel wird eine Gesetzmäßigkeit kurz erklärt und ergänzt durch eine Übung, mit deren Hilfe wir das Problem meistern können. Grundlage von Spezzanos Betrachtungsweise ist die Erkenntnis, dass nichts zufällig passiert – schon gar nicht in Beziehungen. Auf magische Weise ergänzt oder spiegelt unser Partner, im Beruf oder in der Ehe, immer die Stärken oder Schwachpunkte der eigenen Persönlichkeit. So gesehen können wir jede Situation für einen Erkenntnisgewinn produktiv nutzen..

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Chuck Spezzano hat einen Magister in Soziologie und erwarb seinen Dokortitel in Klinischer Psychologie an der United States International University, San Diego, Kalifornien. Von 1973 bis 1979 war er als Psychologe am "United States Naval Drug Rehabilitation Center" tätig und erzielte beachtliche Erfolge bei der Behandlung der Kriegstraumata von Vietnam-Veteranen. Anschließend arbeitete er in der Paar- und Familienberatung. In über dreißig Jahren intensiver Arbeit und Forschung entwickelte er zusammen mit seiner Frau Lency die bahnbrechende therapeutische Heilmethode der "Psychologie der Vision", die Verbindung der klassischen Psychologie mit spirituellen Prinzipien. Sie führt die Menschen über innerpsychische Konflikte hinaus zu wahrer Kreativität und einem sinnerfüllten Leben. Seine Bücher, darunter "Von ganzem Herzen lieben", wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

EINLEITUNG

Dieses Buch stellt eine Sammlung von Prinzipien dar, die allesamt heilend wirken. Sie gründen sich auf das, was sich für mich persönlich und für meine Arbeit als Therapeut über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren als hilfreich erwiesen hat und auch auf meine mehr als elfjährige Tätigkeit als Eheberater.

Einige der Lektionen mögen allzu einfach, geradezu banal erscheinen. Sie haben, nach meiner Auffassung, nun einmal die Einfachheit grundlegender Erkenntnisse. Für mich gilt ohne jede Einschränkung, daß diese Prinzipien wirksam werden, wenn man sich nur auf sie besinnt. Einige dieser Prinzipien gehören zum Kern der „Psychology of Vision“, die ich seit meiner Doktorarbeit immer weiter entwickelt habe. In meiner Arbeit als Therapeut habe ich ungezählte Situationen erlebt, in denen mir die Erfahrung tiefgreifender Veränderungen und wundergleicher Ereignisse vergönnt war. Immer und immer wieder strebe ich danach, diese Prinzipien zu leben, vor allem dann, wenn ich im Alltag vor Probleme gestellt werde.

Dem Leser wird bald deutlich werden, daß viele dieser Prinzipien über das allgemein Erfahrbare hinausgehen. Genau das sollen sie! Mir sind viele dieser Prinzipien in überaus erstaunlichen, verstandesmäßig kaum faßbaren Erfahrungen bewußt geworden. Sie stellen, zumindest teilweise, meine Erkundung des Unterbewußten dar. Obgleich da noch unendlich viel zu erkunden bleibt, stellt das bisher Erkannte doch einen guten Beginn dar.

Dieses Buch ist uneingeschränkt spirituell. Es spiegelt, wie ich immer wieder bestätigt gefunden habe,

Wesentliches des menschlichen Geistes und menschlicher Erfahrung.

Ob du, lieber Leser, nun an das im Buch Dargestellte glaubst oder nicht, ob dich mein Buch anspricht oder nicht – es kann dir eine Hilfe sein, wenn du seine Anregungen beherzigst.

Abschließend sei gesagt, daß dies Buch ein Geschenk sein will, nämlich die Welt in einer Weise zu erfahren, die Schmerzen heilt. Ich habe eine Fülle seelischen Schmerzes in meinem Leben gesehen, und ich gehe inzwischen davon aus, daß die meisten Schmerzen, wenn nicht gar jeder Schmerz, absolut vermeidbar sind. Dies ist mein Geschenk an dich – der ernst gemeinte Wunsch, daß du in deinem Leben die Liebe und das Glück finden wirst, die du verdienst.

In vieler Hinsicht ist dies Buch auch ein Geschenk an mich selbst; ich denke dabei an die Inspiration, die ich von allen Lehrern, Therapeuten und Menschen voller Weisheit und Herz empfangen habe, die mir helfen zu lernen und umzulernen. Dieses Buch ist Ausdruck meines tief empfundenen Dankes an sie alle.

Wie man mit diesem Buch umgehen sollte

Dieses Buch wurde im Blick auf viel beschäftigte Menschen geschrieben. Wenn du wenig Zeit hast, lies einfach eine Lektion pro Tag und setze die Übungen um. Solltest du mehr als einen Tag benötigen, um eine Übung abzuschließen, laß dir ruhig die Zeit, die du brauchst. Nach meiner Vorstellung ist es jedoch nicht sinnvoll, länger als eine Woche auf eine einzelne Lektion zu verwenden.

Wenn du Hilfe bei einem bestimmten Problem suchst, wähle intuitiv eine Zahl zwischen 1 und 366 und wende die gefundene Lektion auf deine besondere Situation an. Wenn du mit Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen zusammentrifftst oder auch wenn du gemeinsam mit deinem Partner, mit Freunden oder Familienmitgliedern nach Lösungen für Probleme suchst, kann jeder Anwesende eine Zahl nennen oder einfach das Buch an einer beliebigen Stelle öffnen, um die Frage zu entdecken, die ihn am stärksten beschäftigt.

Wenn du das Buch in etwa einem Jahr durchgearbeitet hast, wirst du wahrscheinlich den Wunsch verspüren, die Lektionen als einen täglich heranzuziehenden Führer zu nutzen. Du könntest dich dann entscheiden, die Lektionen in der Reihenfolge zu wiederholen, in der du sie im Buch findest, oder aber du wählst die Lektion aus, die am besten geeignet scheint, dir an einem bestimmten Tag zu helfen.

1. Zwischenmenschliche Nähe vermag alles zu heilen

Was dich auch immer in einer Beziehung belasten mag, was immer Zweifel aufkommen läßt oder Schmerzen bereitet, um welches Problem es sich auch immer handelt, die Antwort stellt sich ganz sicher ein, wenn du wahrhaft auf deinen Partner zugehst. Diese von Liebe getragene Bewegung auf den Partner hin bedeutet keinesfalls Aufgabe der eigenen Position oder der eigenen Werte. Auf den Partner in Liebe zuzugehen, würde schon ausreichen, all die Erstarrung, all die Zweifel, all die Leere zu überwinden, die sich manchmal in eine Beziehung einschleichen. Dich auf deinen Partner zuzubewegen kann bedeuten, daß du mit der Langeweile, der Angst, dem Gefühl, nicht genügend beachtet zu werden, fertig wirst, denn sich auf den Partner einzulassen, eine neue Ebene der Zusammengehörigkeit zu finden, das könnte und würde alles heilen.

Also, nimm dir heute ein wenig Zeit und beschäftige dich mit dem Problem, das zwischen dir und deinem Partner steht. Dann stelle dir vor, wie du auf deinen Partner zugehst, spüre, wie du ihm näher und näher kommst. Wenn du dies in der beschriebenen Weise tust, erreichst du den Punkt, an dem du mit deinem

Partner eins wirst, dann bist du jenseits des Problems, jenseits der Erstarrung, jenseits der Zweifel und jenseits der Angst. Du hast deinen Partner erreicht.

Wenn du mit irgend jemandem zur Zeit eine Auseinandersetzung auszutragen hast, so gehe auf ihn zu. Wenn du heute spürst, dass zwischen dir und einem anderen Menschen eine zu große Distanz liegt, überbrücke sie. Du kannst dabei direkt auf den anderen zugehen oder ihn anrufen oder einen Brief schreiben. Laß den anderen teilhaben an der Wahrheit deiner eigenen Gefühle; versuche nicht, deine Gefühle zu ändern, sondern sage:

„Ich möchte nicht, daß dies zwischen uns steht. Ich möchte dir die Hand reichen. Mir ist dieser Schritt überaus wichtig. Du bist mir wichtiger als das Problem.“

Laß dich heute dabei von nichts aufhalten. Liebe zählt mehr als alles andere. Betrüge dich nicht selbst. Verhilf dir selbst zu der Wohltat, den anderen zum Verbündeten zu haben, ihn zum Partner zu machen, zu deinem Freund, zu einem geliebten Menschen und, schließlich, zu deinem Retter.

2. Jedes Verhalten, das nicht Liebe zum Ausdruck bringt, ist ein Schrei nach Liebe

Schau dich heute aufmerksam um. Betrachte all die verschiedenen Verhaltensweisen, die die Menschen um dich zeigen. Welche sind von Liebe bestimmt? Welche nicht? Jedes Verhalten, das nicht von Liebe geprägt ist, ist ein Schrei nach Liebe, ein Schrei, der besonders nach deiner Liebe verlangt. Jeder Angriff auf dich, wann und wo er auch erfolgt, entspringt der Sehnsucht nach deiner Liebe. Deine Bereitschaft, auf dieses Verhalten zu reagieren, und zwar nicht durch eine Abwehrhaltung, sondern durch eine Öffnung gegenüber dem Angreifer, bringt dir einen Verbündeten, der dir treu verbunden ist und dir in schweren Zeiten den Rücken decken wird. Jetzt aber ist die Zeit, zu der er dich braucht!

Du weißt genau, wie man sich fühlt, wenn man der Hilfe dringend bedarf. Du weißt, wie häufig du nach Hilfe gerufen hast, ohne dich deutlich erkennen zu geben und ohne von deiner Notlage zu sprechen. Menschen in Not teilen dir genau das ständig mit. Verhalten, das nicht Liebe ausdrückt, ist ein Ruf nach Liebe. Manche Menschen sind in Erstarrung gefangen, andere in aggressivem Verhalten. Schau dich um. Wer ruft dich, weil er auf deine Reaktion wartet? Wer ruft dich, weil er möchte, daß du auf ihn zugehst? Wer ruft dich, weil er deine Hilfe braucht?

Denke an den Menschen, der in deinem Leben die größte Bedrohung darstellt. Stelle dir vor, daß du mit diesem Menschen zusammen bist und offen und aufgeschlossen auf ihn zugehst, weil dir bewußt ist, daß sein aggressives Verhalten nichts anderes ist als der Ruf nach deiner, ausdrücklich deiner Hilfe. Von welcher Art...

Download and Read Online Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. Chuck Spezzano #MHU4ZXKG0E5

Lesen Sie Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano für online ebook Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano Bücher online zu lesen. Online Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano ebook PDF herunterladen Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano Doc Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano Mobipocket Wenn es verletzt, ist es keine Liebe: Die Gesetzmäßigkeiten erfüllter Partnerschaft. von Chuck Spezzano EPub