

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

Jetzt ändere ich meinen Mann!

» Wenn ein Mann und eine Frau sich zu einer Lebenspartnerschaft zusammenschließen, dann hofft der Mann, dass die Frau für immer so bleibt, wie er sie kennen gelernt hat und sich nur nicht verändern – tut sie aber! Eine Frau hofft, dass der Mann sich verändert und zwar so, wie sie es sich vorstellt – tut er aber nicht!

Eine Studie der Zeitschrift „Petra“ belegt es: Rund 97% der Männer sind innerhalb ihrer Partnerschaft vor allem davon genervt, dass ihre Frauen sie verändern wollen. Frauen scheinen ein „Männer-Veränderungs-Gen“ in sich zu tragen. Zumindest habe ich noch keine Frau erlebt, die vor mir saß und sagte: „Ich liebe meinen Mann genau so, wie er ist.“ Stattdessen soll er pünktlicher, zärtlicher, gefühlvoller, redseliger, hilfsbereiter, offener, fürsorglicher, etc. sein.



Die Botschaft, die der Mann direkt oder indirekt immer wieder von ihr hört, ist: „So wie du bist, bist du nicht ok.“ Und wer sich nicht ok fühlt, macht dicht und zieht sich noch mehr zurück. Das ist aber genau das Gegenteil von dem, was die Frau eigentlich erreichen will.

Anerkennung statt ändern wollen

Menschen ändern sich nur, wenn sie sich anerkannt fühlen. Ich stimme hundertprozentig mit dem überein, was OSHO, ein spiritueller Lehrer aus Indien, dazu sagte: „Ändere lieben kann man nur auf eine Art und Weise: Sie so lieben, wie sie sind. Und das Schöne ist, dass sie sich, wenn du sie so liebst, wie sie sind, ganz von selber verändern. Zwar nicht gemäß deinen Vorstellungen, aber gemäß ihrer Wahrheit.“

Wahrheit oder Wunschdenken

Die Wahrheit über den Mann an ihrer Seite – will die Frau das wirklich wissen? Will Sie von seinen Schwächen, seiner Überforderung, seiner Unzufriedenheit, seinen Ängsten, seinem Ärger, seiner Mutlosigkeit wissen oder hat sie doch lieber den Beschützer, den Versorger, den starken und mutigen Alleskönner an ihrer Seite? Letzteres entspricht eher ihrem Wunschdenken als der Realität. Ein Mann spürt sehr genau, ob er seiner Partnerin seine Wahrheit mitteilen kann oder nicht. In einer reifen Partnerschaft gilt für beide: „Ich mute dir meine Wahrheit zu, auch wenn sie dir nicht gefällt.“

Der Vater der Kindheit

In einer Partnerschaft sind Sie nie zu zweit, sondern zu sechst! Denn die Eltern der beiden Partner sind immer mit dabei. Natürlich nicht real, aber in Ihrem Unterbewusstsein. So erhofft die Frau von



ihrem Mann, dass er das ausgleicht, was sie von ihrem Vater nicht bekommen hat. Besonders tragisch ist es, wenn die Frau ihren Vater früh verloren oder überhaupt keine Beziehung zu ihm hat. So oft erlebe ich in meinen Beratungen, wie unbewusst vom Partner erwartet wird, diese väterliche Lücke zu schließen. Aber das kann er nicht leisten! Das ist auch nicht seine Aufgabe! Kein Mann kann einer Frau die Familie, den Vater oder sonst jemanden ersetzen. Vielen Frauen ist das aber nicht bewusst und so versuchen Sie ein Leben lang, ihren Mann zu jemand zu machen, der er nicht ist.

Hören Sie auf, Ihren Partner verändern zu wollen, Sie schwächen damit ihn und Ihre Beziehung. Konzentrieren Sie sich nicht auf das, was sie beide trennt, sondern

vielmehr auf das, was sie verbindet. Wenn Sie dennoch an eine Trennung denken, dann trennen Sie sich zuerst von Ihrer persönlichen Vorstellung, wie der Mann an Ihrer Seite zu sein hat. Dadurch kann so manche reale Trennung vermieden werden. Lernen Sie, ihn so zu lieben, wie er ist. Mit seinen Stärken und Schwächen. Kein Mensch hat nur eine Sonnenseite. Wo viel Licht ist, da ist auch Schatten.

Ändern Sie nicht Ihren Partner, ändern Sie Ihre Haltung

Und hier ganz praktische Tipps:

» Beginnen Sie damit, ihm Anerkennung entgegen zu bringen, d.h. machen Sie sich bewusst,

was Sie an ihm schätzen und wofür Sie ihm dankbar sind.

- » Machen Sie seine Schwächen nicht so wichtig.
- » Akzeptieren Sie, dass nicht alles perfekt sein muss.
- » Erziehen Sie ihn nicht! Er hatte bereits eine Mutter.
- » Sprechen Sie nur gut über Ihren Partner oder schweigen Sie.
- » Verzichten Sie darauf, unbedingt das letzte Wort haben zu wollen, sonst haben Sie am Ende zwar Recht, aber Ihre Beziehung ist kaputt.

- » Nörgeln Sie nicht, wenn er Zeit mit anderen Männern verbringen will. Männer brauchen andere Männer. Was er dort bekommt, kann ihm die beste Frau nicht geben.
- » Sagen Sie ihm klar und deutlich, was Sie von ihm wollen. Fordern ist fördern – auch in der Partnerschaft.
- » Männer reagieren auf Aktionen besser als auf Worte. Wenn Ihnen also sein Verhalten nicht gefällt,

reden Sie nicht stundenlang auf ihn ein, sondern ziehen Sie Konsequenzen.

- » Lesen Sie gute Bücher über Männer, z.B. „Der Weg des wahren Mannes“ v. David Deida oder „Männer“ von Dietrich Schwanitz (weitere Buchtipps zu bestellen direkt auf meiner Homepage)
- » Ein freundlicher Blick und die Worte „Ich freue mich, dass ...“ tut jedem Menschen gut.

Alle diese Tipps haben sich bei vielen Paaren bewährt und zeigen eine gute Wirkung. Und was wirkt wird über kurz oder lang zur Wirklichkeit.

Info und Kontakt:
 Erna Hüls Life & Business Coaching
 Große Allee 76 · 46397 Bocholt
 02871-2373653
 info@ernahuels.de · www.ernahuels.de

Die Buchtipps noch einmal näher vorgestellt:

Der Weg des wahren Mannes, von David Deida



Der ultimative spirituelle Wegweiser für Männer. Was ist Ihre wahre Bestimmung im Leben? Was wollen die Frauen wirklich? Was macht einen guten Liebhaber aus? Wenn Sie ein Mann sind, haben Sie sich diese Fragen zweifellos schon häufig gestellt – vielleicht ohne eine zufrieden stellende Antwort zu erhalten. Bis jetzt. In Der Weg des wahren Mannes untersucht David Deida die wichtigsten Themen im Leben eines Mannes – von Karriere und Familie über Frauen und Intimität zu Liebe und Spiritualität – um Männern einen praktischen Wegweiser für ein Leben in Integrität, Echtheit und Freiheit zu geben. Mit klaren Hinweisen, stärkenden Erkenntnissen, Körperübungen und vielem mehr unterstützt Sie der international anerkannte Experte für Sexualität und Spiritualität, ein erfülltes Leben zu verwirklichen – jetzt sofort und ohne Kompromisse.



Männer: Eine Spezies wird besichtigt, von Dietrich Schwanitz



Früher, teilt uns Dietrich Schwanitz mit, habe der Mann als Modell und die Frau als Rätselwesen gegolten. Aber früher, das war eben früher und ist folglich längst vorbei. Heute hingegen beherrschen die Frauen mit ihren Vorzeige-Tugenden das gesellschaftliche Parkett. Da bleibe der Mann aussen vor, gelte als antiquiertes Gockelwesen und diene bestenfalls noch als wetterfeste Zielscheibe für eine Vielzahl von Vorwürfen, vom Hooligan zum Bonusempfänger inklusive. Gesucht ist ein mutiges Wesen, das sich ins exotische Biotop des Mannes vorwagt und uns selbigen «im Rohzustand» zeigt. Dietrich Schwanitz bietet sich hier gleich selbst an und wagt sich also vor in das «Land Maskulinia», beschreibt dessen reiche Bodenschätze in der Form von Y-Chromosomen, erzählt die ruhmreiche Geschichte dieses einst machtvollen Reiches und analysiert dessen sukzessiven Niedergang während der Regierungsdekaden des korrupten Präsidenten Priapos Phallokratos.



LARA

Praxis für Frauengesundheit
Dr. med. Martin Langer
Dr. med. Christian Rapp

Praxis Bocholt:
 Nordwall 21a
 46399 Bocholt

Tel.: 02871 / 293 44 22
 info@frauenarzt-bocholt.de
 www.frauenarzt-bocholt.de

Praxis Rees:
 Gouverneurstr. 1a
 46459 Rees

Tel.: 02851 / 9658348
 info@frauenarzt-rees.de
 www.frauenarzt-rees.de

Leistungen in Spezialsprechstunden:

- Brustultraschall als Früherkennungsuntersuchung
- 3D/4D Ultraschall in der Schwangerschaft
- Ersttrimesterscreening: „erweiterte Nackentransparenzmessung“ zertifiziert nach FMF Deutschland und FMF England (international)
- Erweiterte Schwangerschaftsvorsorge
- Ernährungsmedizin und Prävention
- Mikronährstoffanalyse & Therapie

Unser spezielles Leistungsangebot:

- Gesundheitsvorsorge, Prävention und Früherkennung
- Hormondiagnostik und Therapie
- Impfungen, Reiseimpfungen
- Kinder- und jugendgynäkologische Sprechstunde
- Kinderwunschbehandlung
- Risikoschwangerschaftsbetreuung
- Schwangerschaftsverhütung

www.frauenarzt-bocholt.de