

Die wichtigen Tipps für eine glückliche Beziehung. (mit Garantie!) Nutze die Regeln des Honeymoon



<https://youtu.be/eMeqYWB1>

Sind wir frisch verliebt, sind wir im Honeymoon, sind wir in den Flitterwochen, so produziert unser Körper ganz „**biologisch**“ (mit viel Testosteron und Östrogen) eine Flut von Glückshormonen: Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphine, Oxytocin...) **Und diese Liebesdroge, die lässt uns glücklich sein!**

Wenn du in deiner Beziehung nach 20, 30, 40 Jahren noch immer viel **Glückseligkeit** haben möchtest, ist es **wichtig**, dass du **zuerst für dich** und auf Dauer mit deinem Partner/in **die Prinzipien** des Honeymoon beibehältst, weiter lebst.

Bleib dran...Ich bin Peter... auf dem Kanal geht es um Bausteine und Puzzle-Teile für ein erfülltes und glückliches Leben; und zu einem erfüllten Leben passt eine erfüllende, beglückende (Liebes) Beziehung ganz, ganz gut dazu!

In diesem Video/In diesem Artikel geht es darum, dass du diese Prinzipien des Honeymoon für dich überlegst und ich möchte dich ermutigen, dich in diese Richtung immer weiter zu entwickeln. Es lohnt sich!

Der biologisch bedingte Honeymoon hat ein **Ablaufdatum**. Irgendwann sind wir **nicht mehr „blind** vor Liebe“, ist die „rosarote Brille“ nicht mehr da, gibt es in uns selbst und im Partner/in plötzlich ganz andere Teile: **Verletzlichkeit, Enttäuschung, Ärger, Unbeherrschtheit, Unfreundlichkeit...**

Und jetzt geht es darum, die **Prinzipien** des Honeymoon **immer besser** in die Beziehung **einzubringen**. Nun alles der Reihe nach, alles aufgegliedert – auch wenn im Leben verschiedene Punkte verschmelzen, sich vermischen...

1. So wie eine Wohnung, ein Auto, ein Garten.. braucht eine Partnerschaft **Zuwendung** und **Pflege**. Es ist gut, sich bewusst dafür zu entscheiden
2. Zwei „tolle Partner“ können leicht in Glückseligkeit leben. **Zum tollen Partner** wird man nicht geboren, man **entwickelt** sich dazu. (Unterschiedlich leicht/schwer?)
3. Man wird zum guten Partner/zur guten Partnerin, wenn man sich selber immer besser kennen lernt und als Mann/als Frau immer besser **mit sich selber leben lernt**.

4. Auf dem Weg zum Partner wir **jedem klar**:
 In jedem Menschen gibt es einem **bewussten** und einen **unbewussten Teil**. Der bewusste Teil, das **sind** die **Vernunft**, der Verstand, die Einsicht, der Wille, die Wertvorstellungen, das sind die klugen Worte, die guten Vorsätze und die besten Absichten.
 Der unbewusste Teil, das **sind** die **Verletzlichkeit**, die Gereiztheit, die Angst, die Unsicherheit, die Erwartungshaltung, diese vielen Gefühle, die so spontan und oft unerwartet in Erscheinung treten.
Notwendig ist es, deine unterbewussten Teile **immer besser kennen** zu lernen: dein verletztes inneres Kind, deine **alten** Muster: wie du dich anpasst, wie du **Widerstand** leistest, wie du in **Konfliktsituationen** umgehst..., kennen lernst du deine **Antreiber**, den inneren Kritiker, die **negativen** Selbstgespräche... ...Je besser du diese Teile kennst, je besser du die Teile deines Unterbewusstseins erkennst, entwickelst, und „um- programmierst“, **umso weniger** wirst du von deinem **Unterbewusstsein „fern-gesteuert“**.
5. In der Honeymoon-Phase waren diese beiden Teile – der bewusste und der unbewusste - „**hormonbedingt**“ **verschmolzen**. Nach der Honeymoon-Zeit, kommt es **ganz natürlich** zu Enttäuschungen, zu Verletzungen, kommt es ganz plötzlich zu Auseinandersetzungen und Streit, weil **jetzt** die **unbewussten** Teile „**aneinander geraten**“!
 (Video: **„Schütz dich gekonnt vor Belehrungen!“** und **„Reagiere auf KRITIK souverän und sicher!“**)
6. **Partner werden/Partnerin werden heißt**:
 A) Du **respektierst beide Teile** gleichermaßen in dir: den bewussten und den unbewussten. So wirst du **dir selber immer besser ein guter Freund**, deine **Selbstliebe** wächst, du begegnest deinen **eigenen Gefühlen** mit **offenem Herzen** und wirst immer **ehrlicher** dir selbst gegenüber, du wirst immer mehr **liebepoll und liebenswert**.
 Du gehst in einer Art und Weise mit dir selber um, so dass du selbst in deinem Gehirn viele **Glückshormone erzeugst**. Im liebevollen Umgang mit dir selber entstehen Dopamin, Serotonin, Endorphine, Oxytocin... und... **DU wirst ein guter Partner/eine gute Partnerin für ... jemand!**
 B) Das wesentliche Merkmal: Als guter Partner bist du **nicht (mehr) bedürftig, nicht (mehr) liebesbedürftig**. Du brauchst den anderen nicht mehr; jedes **„Brauchen ist ein Missbrauchen“!** Für deine Gefühle und Bedürfnisse fühlst du dich selbst zuständig.
 Und **gerade deshalb** freust du dich aus ganzem Herzen, **mit** deinem Partner/mit deiner Partnerin, du freust dich über die **Gemeinsamkeiten** und die **Verschiedenheiten**, du freust dich über das **Miteinander** und **Füreinander**. Du freust dich, dass du jemand hast, den du lieben kannst und der deine Liebe erwidert und dich liebt.
7. Und jeden Tag gelingen mehr oder minder gut, und es bleibt lebenslang ein „Auftrag“:
 o **freundliches Verhalten**,

- o liebevoller Umgangston,
 - o wohlwollendes Füreinander,
 - o Ertragen des Anders-Seins,
 - o Verzicht auf Belehrungen und Korrekturen
 - o wohltuende Berührungen
 - o erfüllende Sexualität - nicht jeden Tag!
 - o Rituale und Gewohnheiten, die all das erhalten
8. So entsteht eine Beziehung, die zu **95 % Glückseligkeit** schenkt, die zu 95 % der Zeit die Glücksgefühle der Flitterwochen schenkt. Die restlichen **5 %** sind die „**Wachstumszone**“. Wenn es zu Auseinandersetzungen, zu Streit, zu persönlichen Verletzungen kommt, dann entwickelt sich **immer besser** ein **gemeinsamer Weg**, wie man miteinander **über** solche Verletzungen **reden** kann. Das **offene Herz** erlaubt es, über die **eigenen Gefühle und Verletzungen** zu reden, und mit offenem Herzen den Gefühlen und Verletzungen des Partners, der Partnerin zu begegnen. In dieser Wachstumszone werden immer wieder **Reste der alten Muster** aus der Kindheit, der alten **Verletzungen**, verarbeitet und „geheilt“. **Die 95 % Glückseligkeit sind „Honeymoon ohne Ende!“**

Ich wünsche dir (und mir) immer mehr Honeymoon! Auch nach 20, 30, 40 Jahren!