

PARTNERSCHAFT
MIT HERZENSFREUDE

Zum Autor: Johannes Werninger, Jahrgang 1961, studierte Psychologie und Elektrotechnik in Wien. Heute leitet er internationale Großprojekte, ist Mitglied in Geschäftsleitungen und Mediator. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Themen wie Leadership, Psychologie, Gewaltfreie Kommunikation und Beziehungsarbeit. Er lebt in der Nähe von Zürich und ist Vater von drei erwachsenen Töchtern. Das vorliegende Buch ist während einer Reise um die Welt entstanden.



Mit großem Dank an die Frauen meines Herzens und alle, die mich inspiriert und mir geholfen haben, dieses Buch zu schreiben.

Johannes Werninger

PARTNERSCHAFT MIT HERZENSFREUDE

Inspirationen, Praxistipps und Übungen
für eine gelungene Beziehung

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2022

Weitere Informationen wie Lesungen, Seminare und Mediation
siehe: www.johanneswerninger.com

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-348-8

Copyright (2022) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Lektorin: Petra Müller

Korrektorin: Birgit Rentz

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

www.engelsdorfer-verlag.de

16,90 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist durch ein Copyright geschützt!

Inhalt

Vorwort: Partnerschaften sind wie Gärten	7
1. Werte: Ein Spiegel deiner Persönlichkeit	9
1.1. ERFORSCH DEINE PERSÖNLICHEN WERTE.....	9
1.2. FINDE MEHR ÜBER DEINE WERTE HERAUS	19
1.3. WERTE SIND VERNETZT	25
1.4. WERTE SIND RELATIV STABIL.....	26
1.5. LEBE DEINE WERTE	27
1.6. DEINE WERTE UND DEINE PARTNERSCHAFT	30
2. Bedürfnisse: Finde heraus, was du brauchst.....	39
2.1. ARTIKULIERE DEINE BEDÜRFNISSE	39
2.2. SORGE FÜR DIE ERFÜLLUNG DEINER BEDÜRFNISSE.....	42
2.3. DAS BEDÜRFNIS NACH NÄHE	46
3. Akzeptanz: Liebevoll annehmen, was da ist.....	49
3.1. AKZEPTIEREN ODER ÄNDERN WOLLEN?	49
3.2. AKZEPTANZ STATT WIDERSTAND	52
4. Beziehungspflege: Für die Partnerschaft Gutes tun.....	57
4.1. BEZIEHUNGSPFLEGE	57
4.2. EUER DREHBUCH	59
4.3. HALTE DEINE PARTNERSCHAFT LEBENDIG	60
4.4. EINSEITIGER WUNSCH NACH BEZIEHUNGSPFLEGE	62
4.5. WERTSCHÄTZUNG UND DANKBARKEIT	63
4.6. EIN GUT GEFÜLLTES BEZIEHUNGSKONTO	64

5. Vertrauen und Treue: Das Fundament für die Liebe	66
5.1. VERTRAUEN.....	66
5.2. TREUE.....	72
6. Balance: Gegensätze miteinander vereinen	74
6.1. DIE BALANCE ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ	76
6.2. DIE BALANCE ZWISCHEN SCHWERE UND LEICHTIGKEIT	80
7. Kommunikation: In wohlwollender Verbindung sein.....	82
7.1. ICH ODER WIR?: KOMMUNIKATION SPIEGELT DEINE INNERE HALTUNG	82
7.2. TIPPS FÜR EINE WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION	85
8. Konfliktlösung: Zurück zur Liebe finden.....	101
8.1. DEN MOPS BESCHULDIGEN.....	104
8.2. EIN POSITIVER UMGANG MIT ÄNGSTEN.....	105
8.3. SCHATTENKINDER: VERLETZUNGEN AUS DER KINDHEIT	107
8.4. FRIEDEN FINDEN DURCH DEN U-PROZESS.....	120
8.5. VORWÜRFE, BEURTEILUNGEN UND TRIGGER	130
8.6. PROJEKTIONEN ENTLARVEN	138
8.7. UNBEWUSSTES TESTEN DER GRENZEN.....	140
8.8. TRAUMA UND HEILUNG.....	142
8.9. VERGEBEN UND VERZEIHEN	148
Die Reise geht weiter	150
Tipps zum Weiterlesen	151

VORWORT: PARTNERSCHAFTEN SIND WIE GÄRTEN

Im Laufe ihres Lebens erkennen viele Menschen die Notwendigkeit und den Sinn, die eigene Partnerschaft zu pflegen und weiterzuentwickeln. Mit diesem Buch will ich Möglichkeiten aufzeigen, wie sich eine Partnerschaft erfolgreich auf eine höhere Ebene bringen und liebevoller leben und erleben lässt. Ich beschränke mich dabei nicht nur auf theoretische Ausführungen, sondern gebe dir zu jedem Kapitel und Thema praktische Übungen mit auf den Weg. Sie können auch hilfreich sein, wenn du noch auf der Suche nach einer Partnerschaft bist.

Wenn wir mit etwas nicht so zufrieden sind oder ein Problem erkennen, wünschen wir uns meistens schnelle Lösungen oder eine sofortige „Reparatur“. In einigen Lebensbereichen mag das möglich und sinnvoll sein, aber für eine Beziehung sind schnelle Lösungen nur selten nachhaltig und erfüllend. Partnerschaften sind wie Gärten, und für die Pflege eines Gartens braucht es freie Zeit, Engagement und Geduld. Nimm dir deshalb Zeit für die Übungen in diesem Buch und säe damit erste Samen in deinem Beziehungsgarten aus. Gerade die Investition von Zeit ist für eine Partnerschaft unverzichtbar und sie zeigt, dass dir dein Herzenspartner oder deine Herzenspartnerin wirklich wichtig ist.

Diese Leseprobe ist durch ein Copyright geschützt!

Wenn du deine Partnerschaft pflegst und hegst wie einen Garten, stehen die Chancen gut, dass alles um dich herum blüht und gedeiht und dir jeden Tag Freude schenkt.

Dein

Johannes Werninger

Juni 2022

PS: In allen Fällen, in denen ich der besseren Lesbarkeit halber nur von Partnern oder Partnerinnen spreche, sind im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich alle Geschlechter gleichermaßen gemeint. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

1. WERTE: EIN SPIEGEL DEINER PERSÖNLICHKEIT

1.1. ERFORSCH DEINE PERSÖNLICHEN WERTE

Bevor wir mit der eigentlichen Beziehungsarbeit starten, befassen wir uns hier mit einem Thema, das wir dazu als persönliche Grundlage brauchen: Du erforschst dich selbst. Sich selbst und die eigenen Werte zu kennen, ist für eine Partnerschaft enorm wichtig. Und erst recht brauchst du dieses Wissen, bevor du in die Welt hinausgehst und dich auf die Suche nach einer passenden Partnerin oder einem passenden Partner machen kannst. Denn das Gelingen einer Beziehung hängt natürlich entscheidend davon ab, dass du die für dich richtige Partnerin oder den für dich richtigen Partner findest.

Wer du bist, ist erforschbar über die Fragen: *Was ist dir wichtig?*
*Was sind deine Werte?*¹

Für die Selbsterforschung ist es wichtig die klassischen Werte wie Ehrlichkeit, Mut oder Verlässlichkeit mit all den Dingen zu erweitern, die dir persönlich wichtig sind, wie zum Beispiel Hobbys. Daraus ergibt sich der neue Begriff: „persönliche Werte“. Das Ziel ist beim Erforschen möglichst spezifisch zu sein. Viel-

¹ Siehe zu diesem Thema: Stefan Boëthius u. a.: *Die Entdeckung der persönlichen Werte*.

leicht sind für dich dein Pferd oder dein Hund, ein Hobby wie Fußball, Handwerken oder Nähen wichtig. Entscheidend ist, dass du deine realen Werte findest, ohne über dich zu urteilen oder nur einen „Sollzustand“ zu beschreiben. Sei ehrlich zu dir.

■ **Schreibe deine persönlichen Werte auf**

Nimm dir etwa zwanzig Karteikarten im Format A6 oder ungefähr handgroße Zettel. Schreibe oben auf jede Karte einen persönlichen Wert. Verwende für jeden Wert eine Karte oder einen Zettel. Dort kann zum Beispiel so etwas stehen wie *Fußball* oder *Zärtlichkeit*. Das ist ganz individuell. Die nachfolgende alphabetische Liste soll dafür als Anregung dienen. Spüre gut in dich hinein, was dir wirklich wichtig ist. Übernimm keinen Wert, nur weil er gut klingt oder um damit Erwartungen von Eltern oder Freunden zu erfüllen. Wie gesagt: Sei ehrlich zu dir selbst.

Nimm dir Zeit für diese kleine Forschungsreise in dein Inneres. Du wirst sehen, dass der Stapel an Karten mit deinen Werten ständig wächst. Und nicht vergessen: Wachstum entwickelt sich aus dem Handeln heraus. Also schreite auch wirklich zur Tat und beschränke dich nicht nur auf das Lesen oder Durchblättern dieses Buches. Denn mit jeder einzelnen Übung, die du auch wirklich machst, tust du deinem Beziehungsgarten etwas Gutes.

▪ Beispielliste für persönliche Werte

Abenteuer | Abwechslungsreichtum | Achtsamkeit | Alleinsein | Anerkennung | Angstfrei sein | Attraktivität | Aufmerksamkeit | Ausgewogenheit | Außergewöhnliche Erlebnisse | Austausch | Authentizität | Autonomie | Balance | Benehmen | Berge | Beruf | Beständigkeit | Bewegung | Bewusstheit | Bildung | Bücher | Dankbarkeit | Ehrlichkeit | Eigentum | Einfachheit | Entfaltung von Fähigkeiten | Erfolg | Erholung | Einfluss | Einfühlungsvermögen | Effizienz | Empathie | Entspannung | Erfahrung | Erfolg | Erkenntnisse | Ernährung | Erotik | Fairness | Familie | Fantasie | Feedback | Fehlertoleranz | Flexibilität | Freiheit | Freizeit | Freude | Frieden | Fußball | Ganzheitlichkeit | Gastfreundschaft | Geborgenheit | Geduld | Geistige Stimulanz | Gelassenheit | Geld | Gemeinschaft | Genuss | Gerechtigkeit | Gesundheit | Gewaltlosigkeit | Gewissenhaftigkeit | Glück | Güte | Harmonie | Heilung | Helfen | Herzenspartner | Humor | Hunde | Initiative | Innerer Frieden | Inspiration | Integration | Intellekt | Intensität | Katzen | Kinder | Kino | Klarheit | Kommunikation | Kompetenz | Komplimente | Konfliktfähigkeit | Konfliktlösung | Konstruktive Gespräche | Kraft | Kreativität | Kunst | Lebensfreude | Lebensqualität |

Leichtigkeit | Lernen | Liebe | Macht | Malen | Meer | Mitgefühl | Mitgestalten | Motivation | Musik | Mut | Nähe | Natur | Neugier | Nichtraucher | Niedriges Stresslevel | Objektivität | Offenheit | Ordnung | Orientierung | Originalität | Partnerschaft | Persönliche Weiterentwicklung | Positivität | Privatsphäre | Pünktlichkeit | Qualität | Raum für persönlichen Ausdruck | Reisen | Reiten/Pferde | Respekt | Rituale | Rhythmus | Romantik | Ruhe | Sauberkeit | Schlaf | Schlanksein | Schönheit | Schriftlichkeit | Schwimmen | Selbsterkenntnis | Selbstliebe | Selbstständigkeit | Selbstvertrauen | Selbstverwirklichung | Selbstwert | Selbstwirksamkeit | Sex | Sicherheit | Sinn(haftigkeit) | Sorgfalt | Spaß | Spiritualität | Spontanität | Sport | Tiere | Toleranz | Tradition | Transparenz | Treue | Überblick | Umweltschutz | Unkonventionalität | Unternehmergeist | Verbundenheit | Vereinsarbeit | Vergebung | Verständnis | Vertrauen | Vitalität | Wahrheit | Wärme | Weisheit | Wertschätzung | Wille | Wissen | Wohlwollen | Zärtlichkeit | Zeit für mich | Zielorientiertheit | Zufriedenheit | Zugehörigkeit | Zusammenarbeit | Zuverlässigkeit | Zuversicht

■ Erforsche deine Werte durch Entscheidungen

Eine gute Hilfe, sich persönlicher Werte bewusst zu werden, ist die Rückbesinnung auf bereits getroffene Entscheidungen. Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du dich für eine Reise, einen Job oder für oder gegen eine Beziehung entschieden hast. Vielleicht war dein Partner bzw. deine Partnerin unehrlich und du hast dich deswegen getrennt, dann könnte *Ehrlichkeit* ein wichtiger Wert für dich sein. Oder das freundliche Arbeitsklima war entscheidend für die Wahl eines Jobs, dann ist *Freundlichkeit* ein wichtiger Wert für dich.

Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen deinen persönlichen Werten und deinen Entscheidungen. Denn deine Entscheidungen spiegeln sehr genau wider, welche Werte dir wichtig sind. Wenn du zum Beispiel gern reist und in deinem Leben schon viele Länder gesehen hast, dann ist der Wert *Reisen* eindeutig unter den Top Ten deiner Werte-Hitparade. Für einen Musiker, der in seinem Leben immer wieder auf Tournee geht, sind sein *Beruf*, die *Musik* und der *Erfolg* entscheidende Werte.

■ Erforsche deine Werte durch Nachfragen

Frage Freunde, Lebenspartner und Kinder: „Was hältst du für meinen wichtigsten Wert, wenn du an meine Person denkst?“ Du wirst ganz überraschende Antworten bekommen. Zu meinem Erstaunen haben alle meine Töchter zum Beispiel gesagt, dass es der Wert *Attraktivität* sei, und dies auch klar begründen können.

■ Erforsche deine Werte durch deine Körperreaktionen

Zwischen Emotionen und körperlichen Reaktionen gibt es bekanntermaßen einen engen Zusammenhang. Das Verhalten deines Körpers kann also auch helfen, dir deine Werte bewusster zu machen. Du kannst deinen Körper sogar auf verschiedene Arten „fragen“, ob er einem ausgewählten Wert zustimmt oder nicht:

- **durch Beobachtung:** Denke intensiv an einen Wert und beobachte die Reaktion deines Körpers. Zieht sich alles in dir zusammen, bedeutet das ein klares Nein zu diesem Wert. Oder spürst du, dass sich dein Körper öffnet, sich weich und gut anfühlt? Dann ist die Antwort ein Ja zu diesem Wert. Wie fühlt sich zum Beispiel der Wert *Treue* in dir an?
- **durch einen Klopfest:** Forme mit Daumen und Zeigefinger deiner linken Hand einen Ring. Klopfe jetzt mit dem Zeige-

finger deiner rechten Hand von innen gegen den Punkt, an dem Daumen und Zeigefinger zusammenkommen. Bleibt der Kreis zu, bedeutet das ein Ja für diesen Wert, schlägt der Zeigefinger der rechten Hand den Kreis auf, heißt das Nein.



- **durch die Beobachtung deines Atems:** Atmest du tief und fließend ein, signalisiert dir dein Körper ein Ja, ist dein Atem eher stockend, dann ist das ein Nein.