

Talane Miedaner

Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner

Der ultimative Beziehungsguide

mvgverlag 

© des Titels »Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner«
(ISBN 978-3-86882-009-6)
2008 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Kapitel 1

Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft



Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft

Ich habe jahrelang Tausende von Menschen beraten, die nicht wussten, wie sie ihre Ziele erreichen sollen. Daraus habe ich gelernt, dass es einen sehr wichtigen Faktor gibt, der darüber entscheidet, ob wir es schaffen, wunderbare Beziehungen anzuziehen und aufrechtzuerhalten. Menschen, die eine glückliche Beziehung führen, haben dieses Geheimnis bewusst oder unbewusst entschlüsselt. Um eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf Ihren jetzigen oder künftigen Partner auszuüben, müssen Sie Ihre unerfüllten Bedürfnisse befriedigen und Ihren wichtigsten Werten entsprechend leben.

Eine meiner Klientinnen – sie war Topmanagerin in einem großen Finanzunternehmen – war völlig verblüfft, nachdem sie gemeinsam mit mir an ihren persönlichen und emotionalen Bedürfnissen gearbeitet hatte. »Warum hat mir bisher noch nie jemand etwas über emotionale Bedürfnisse erzählt oder darüber geschrieben?«, fragte sie. »Warum sind diese Zusammenhänge nicht allgemein bekannt?« Sie konnte es einfach nicht fassen, dass sie noch nie etwas von einem Thema gehört hatte, das für ihr Glück und ihren Erfolg im Leben (und ihrem Liebesleben) eine so wichtige Rolle spielte. Ich musste ihr zustimmen – nur wenige Menschen sprechen über ihre persönlichen und emotionalen Bedürfnisse, und zwar aus zwei Gründen: Erstens sind sie sich dieser Bedürfnisse gar nicht bewusst; oder zweitens, wenn sie sich ihrer bewusst sind, möchten sie, dass niemand etwas davon erfährt. Wir glauben, wenn wir nicht über unsere Bedürfnisse sprechen, dann fallen sie auch niemandem auf. Falsch gedacht! In diesem Buch werden Sie nicht nur Ihre vier wichtigsten persönlichen und emotionalen Bedürfnisse kennenlernen, sondern auch erfahren, wie Sie sich diese Bedürfnisse so erfüllen können, dass sie sich in Wohlgefallen auflösen.

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass unsere Gedanken sich in der Realität manifestieren. Das heißt, Sie ziehen genau das an, woran Sie denken. Wie schon Henry Ford wusste: »Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.« Die Kehrseite der Medaille lautet: Wenn Sie sich auf all die Dinge konzentrieren, die Ihnen *fehlen*, wer-

den Sie noch mehr von diesem Mangel anziehen – denn alles, worauf Sie sich konzentrieren, nimmt automatisch zu. Und wenn Sie sich innerlich gegen eine unangenehme Situation wehren, indem Sie sie verleugnen, ignorieren oder einfach nicht erkennen, wird sie mit der Zeit immer schlimmer werden – denn alles, wogegen wir uns wehren, bleibt bestehen. Sie können Ihr Unglück nicht einfach ignorieren in der Hoffnung, dass es dann auf wundersame Weise verschwindet. Das ist das Gesetz der Anziehung: *Gleiches zieht Gleiches an*. Die logische Konsequenz daraus lautet: *Was Sie nicht brauchen, werden Sie umso eher anziehen*. Jede Form von Bedürftigkeit wirkt abstoßend – je dringender Sie das Gefühl haben, etwas zu brauchen, umso mehr werden Sie genau das abstoßen, was Sie sich am meisten wünschen.

Wir alle wissen, dass Bedürftigkeit andere Menschen abstoßt. Hat schon einmal jemand auf einer Party auf Sie eingeredet, den Sie unbedingt loswerden wollten? Wahrscheinlich haben Sie irgendeine Ausrede erfunden – zum Beispiel, dass Sie sich unbedingt etwas zu trinken holen müssen –, um dieser lästigen Quasselstrippe zu entrinnen. Sie wussten selbst nicht genau, warum; irgendetwas an diesem Menschen weckte in Ihnen den Wunsch, das Gespräch so rasch wie möglich zu beenden. Dieses »gewisse Etwas« ist normalerweise ein unerfülltes Bedürfnis.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: »Aber für mich gilt das doch nicht. Ich bin nicht bedürftig.« Aber das stimmt nicht. *Alle* Menschen haben persönliche und emotionale Bedürfnisse; und wenn Sie Ihre Bedürfnisse nicht kennen, haben Sie wahrscheinlich auch noch nicht für deren Erfüllung gesorgt. Sie tragen also mit Sicherheit irgendwelche unerfüllten Bedürfnisse mit sich herum. Das geht den meisten Menschen so. Auch bei mir war es so.

Selbst die intelligentesten und erfolgreichsten Menschen haben unerfüllte Bedürfnisse. Ich erinnere mich noch an einen Artikel über Jane Fondas Scheidung von Ted Turner, einem der wohlhabendsten und erfolgreichsten Männer der Welt: Sie sagte, er sei ihr »zu bedürftig«. Es spielt gar keine Rolle, wie viel

Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft

Erfolg Sie haben; wenn Sie sich Ihrer Bedürfnisse nicht bewusst sind und nicht wissen, wie Sie sich diese erfüllen sollen, werden Sie garantiert auf irgendeiner Ebene Ihres Lebens emotional bedürftig sein. Den Menschen, die Sie nicht so gut kennen, wird das vielleicht nicht auffallen; aber Ihr Partner wird es mit Sicherheit spüren. Daher können auch glücklich verheiratete Paare davon profitieren, dieses Programm durcharbeiten und ihre persönlichen und emotionalen Bedürfnisse zu entdecken. Und wenn Sie unglücklich verheiratet sind, könnte dieses Buch sogar Ihre Rettung sein. Eine meiner Klientinnen, eine frisch geschiedene Unternehmensberaterin und Mutter von zwei Kindern, hat einmal zu mir gesagt: »Schade, dass ich meine emotionalen Bedürfnisse nicht eher kennengelernt habe. Das hätte meine Ehe retten können!«

Die meisten meiner Klientinnen und Klienten sind im Berufsleben sehr erfolgreich (meist handelt es sich um Führungskräfte, Unternehmer oder Regierungsbeamte) und viele von ihnen waren jahrelang glücklich verheiratet. Sie hatten keine Ahnung, wie wichtig es für ihre Beziehungen – vor allem zu ihren Partnern und Angehörigen – war, ihre Bedürfnisse zu kennen und zu erfüllen. Das ist das wahre Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft. Es beruht auf dem Gesetz der Anziehung: Jemanden, den wir nicht brauchen, werden wir umso eher anziehen. Und je mehr wir jemanden oder etwas brauchen, umso mehr werden wir diesen Menschen oder Gegenstand abstoßen. Das ist zwar nicht fair – aber das Leben ist nun einmal so.

Wenn Sie immer noch unerfüllte Bedürfnisse mit sich herumtragen, können Sie nicht unwiderstehlich anziehend wirken, auch wenn Sie noch so gut aussehen oder noch so viel Geld haben. Denken Sie daran: Selbst Ted Turner mit all seinem Reichtum und seinem guten Aussehen konnte Jane Fonda nicht halten. Zum Glück gilt aber auch das Gegenteil: Menschen, die ihre persönlichen und emotionalen Bedürfnisse kennen und sich diese Bedürfnisse erfüllt haben, wirken sehr anziehend, auch wenn sie nicht besonders gut aussehen und nicht viel Geld auf der Bank haben. Sie strahlen Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis aus. Zu solchen Menschen zieht es uns unwillkürlich hin. Sie wirken

Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft

selbstbewusst und emotional ausgereift. Sie brauchen uns nicht, sondern sind nur deshalb mit uns zusammen, weil sie es gern möchten.

In unserer Kultur wurden »Lieben« und »Brauchen« zu einer Einheit verschmolzen. Die meisten Menschen halten es für gut, wenn jemand sie braucht. Sie glauben, Brauchen sei das Gleiche wie Liebe. Aber das stimmt nicht. Liebe ist ein Geschenk, das ein anderer Mensch uns freiwillig macht. Sie können von niemandem verlangen, dass er Sie liebt, und ihn erst recht nicht dazu zwingen. Liebe kann man nur anziehen. Unsere Bedürfnisse dagegen sind Forderungen: Wir *müssen* dafür sorgen, dass sie erfüllt werden, damit das Beste in uns zum Vorschein kommt. Daher sind Brauchen und Lieben nicht miteinander vereinbar. Die beste Methode, einen Mann oder eine Frau anzuziehen, besteht darin, ihn oder sie *nicht* zu brauchen. Aber wie macht man das, wenn man Single ist und sich einsam fühlt? Ganz einfach: Arbeiten Sie dieses Programm so lange durch, bis Sie sich Ihre Bedürfnisse hundertprozentig erfüllt haben und Ihre wichtigsten Werte und Leidenschaften regelmäßig verwirklichen. Dann werden Sie unwiderstehlich sein; und Sie werden dann auch eher den Partner anziehen, den Sie sich wirklich *wünschen* – und nicht den, den Sie zu brauchen glauben.

Diese Prinzipien gelten übrigens auch fürs Geschäftsleben. Wenn Sie bessere berufliche Kontakte und Chancen anziehen möchten, sollten Sie zunächst einmal dafür sorgen, dass Ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Es ist tatsächlich so einfach, wie es klingt. Auf eines möchte ich Sie allerdings gleich jetzt hinweisen: Dieses Programm ist alles andere als einfach. Es ist der schwierigste Teil meines Coachings. Aber wenn meine Klienten diese Hürde überwinden, verändert sich ihr Leben dadurch von Grund auf. Das Leben ist so viel einfacher und befriedigender, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Ich versuche in diesem Buch, den schwierigen Prozess, unsere persönlichen und emotionalen Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen, so einfach wie möglich darzustellen. Ich habe sogar ein Quiz entwickelt, für das Sie nur ungefähr 20 Minuten brauchen und das Ihnen verrät, worin Ihre vier wichtigsten Bedürfnisse bestehen.



Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft

Außerdem werde ich Ihnen auch an vielen Fallbeispielen veranschaulichen, wie sich meine Klienten die häufigsten 21 Bedürfnisse erfüllt haben, um Ihnen Anregungen für die Erfüllung Ihrer eigenen Bedürfnisse zu geben.

Das hier ist kein Buch, das Sie einfach nur durchzulesen brauchen, um davon zu profitieren. Sie werden alle Übungen in diesem Buch machen müssen, um die gewünschten Resultate zu erzielen. Und irgendwann werden Sie wahrscheinlich einen inneren Widerstand gegen dieses Programm entwickeln. Sie werden keine Lust mehr haben weiterzumachen und alle möglichen guten Gründe aushecken, warum meine Übungen und Aufgaben auf Sie nicht zutreffen. Genau darin liegt Ihre Herausforderung: Sie haben nämlich nur deshalb keine Lust, eine bestimmte Aufgabe zu machen, weil Sie das dazugehörige unerfüllte Bedürfnis haben. Wenn Sie keinen Widerstand dagegen spüren würden, hätten Sie sich dieses Bedürfnis wahrscheinlich schon vor vielen Jahren erfüllt. Innerer Widerstand ist eigentlich ein gutes Zeichen: Denn daran merken Sie, dass Sie auf ein echtes unerfülltes Bedürfnis gestoßen sind. Also freuen Sie sich, wenn Sie an einen Punkt kommen, an dem Sie dieses Buch am liebsten zum Fenster hinauswerfen würden! Gerade jetzt brauchen Sie mein Programm am dringendsten! Und natürlich finden Sie in diesem Buch auch Ratschläge, wie man solche inneren Widerstände überwinden kann.

Und jetzt kommt die gute Nachricht: Sie können sich alle Ihre persönlichen und emotionalen Bedürfnisse ein für alle Mal erfüllen. Und Sie brauchen dazu auch keinen Partner oder Liebhaber, obwohl die meisten Menschen das glauben. Im Gegenteil: Sie werden am ehesten einen Partner oder Liebhaber anziehen und halten, wenn Sie keinen brauchen.

Sobald Sie sich Ihre emotionalen Bedürfnisse erfüllt haben, sind Sie bereit für den angenehmen Teil dieses Programms – nämlich Ihre wichtigsten Werte und Leidenschaften zu entdecken und zu leben. Denn dadurch wird das Leben erst richtig interessant und aufregend. Darf ich raten, was Sie jetzt denken? Wahrscheinlich haben Sie vor, das Kapitel mit den Bedürfnissen einfach zu

überspringen und sich gleich auf den angenehmen Teil meines Programms zu stürzen. Das können Sie natürlich tun, aber Sie gehen dabei ein Risiko ein: Ihre unerfüllten Bedürfnisse könnten Ihnen auf dem Weg zum Glück im Weg stehen. Einer meiner Klienten, ein pensionierter Unternehmenschef – er war glücklich verheiratet und hatte zwei erwachsene Kinder –, gestand mir, dass er trotz all seiner Erfolge nie wirklich zufrieden war. Er hatte immer das Gefühl, dass das alles noch nicht genug war. Unter seiner erfolgreichen Oberfläche lauerte stets ein nagendes Gefühl der Unzufriedenheit. Dabei hatte dieser Mann wirklich alles: Geld, beruflichen Erfolg, eine liebevolle Frau, eine glückliche Familie, schöne Reisen – doch aus irgendeinem Grund war er trotzdem nicht zufrieden. Das lag daran, dass er sich seine emotionalen Bedürfnisse niemals erfüllt hatte. Und da diese Bedürfnisse ihm nicht bewusst waren, beherrschten sie sein Leben. Eines seiner Bedürfnisse bestand darin, der Beste zu sein; deshalb war er morgens immer als Erster im Büro und ging abends als Letzter nach Hause, obwohl er dafür jeden Morgen um vier Uhr aufstehen musste. Nachdem er mein Programm durchgearbeitet hatte, ärgerte er sich darüber, dass er seine persönlichen Bedürfnisse nicht schon eher kennengelernt hatte. Zumindest hätte er dann sehr viel mehr Schönheitsschlaf bekommen!

Viele Menschen quälen sich mehr recht als schlecht durch den Teil meines Programms hindurch, in dem es um die Erfüllung ihrer persönlichen und emotionalen Bedürfnisse geht; doch die Arbeit mit ihren Werten macht ihnen ungeheuer viel Spaß. Denn zu unseren Werten fühlen wir uns von Natur aus hingezogen. Die meisten Menschen träumen davon, irgendwann einmal Zeit dafür zu haben, ihre Werte und Leidenschaften voll und ganz ausleben zu können. Mithilfe dieses Buches werden Sie herausfinden, welche Werte und Leidenschaften Ihnen am wichtigsten sind. Das sind die Dinge, auf die Sie sich morgens schon beim Aufstehen freuen. Sie können von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein – zum Beispiel kreativ tätig zu sein; andere Menschen zu führen, zu inspirieren oder zu managen; Frieden, Spiritualität, Schönheit, Abenteuer, Spiel oder Spaß. Sie sollten Ihr Leben so umorganisieren, dass Sie jeden Tag mindestens einen Ihrer vier wichtigsten Werte hundertprozentig

Das Geheimnis unwiderstehlicher Anziehungskraft

verwirklichen können. Ihre Werte hängen mit Ihrem Lebenszweck zusammen: Sie sind das, was Sie gern tun und wozu Sie geboren wurden. Sie schenken Ihnen Energie, Freude und ein Gefühl tiefer Erfüllung. Wenn Sie diese Werte nicht kennen oder Ihr Leben nicht danach ausgerichtet haben, führen Sie nur ein halbes Leben. Es ist so wie ein Kuchen ohne Zuckerguss – eben einfach nicht so gut, wie es sein könnte. Machen Sie nicht den Fehler, erst auf einen Partner zu warten, um mit Ihrem wahren Leben beginnen zu können. Denn erst wenn Sie Ihre Werte in Ihrem Leben hundertprozentig verwirklichen, werden Sie wirklich attraktiv – die Lebensfreude, die Sie dann ausstrahlen, wird Sie unwiderstehlich machen.

Sobald Sie Ihr Leben in vollen Zügen leben und all Ihre Bedürfnisse erfüllt werden, werden Sie ganz von selbst viele wunderbare Menschen und interessante Chancen anziehen. Sie werden erst einmal lernen müssen, mit dieser unwiderstehlichen Anziehungskraft umzugehen und all das Gute, das jetzt auf Sie zukommt, auch anzunehmen. Die meisten Menschen schirmen sich unbewusst vor den Dingen ab, von denen sie behaupten, dass sie sie am meisten ersehnen. Vielleicht ist das auch bei Ihnen so. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie Ihren Erfolg auf subtile Weise selbst sabotieren, ohne dass Ihnen dies überhaupt bewusst ist. Ein Klient, der vor Kurzem arbeitslos geworden war, erklärte mir, er hätte gern mehr Geld. Doch als er in New York einen 20-Dollar-Schein auf dem Bürgersteig fand, hatte er ein so ungutes Gefühl dabei, dieses Geschenk des Universums anzunehmen, dass er das Geld seinem Mitbewohner schenkte. In derselben Woche hütete er für ein paar Freunde in deren Abwesenheit das Haus und sie ließen ihm als kleines Dankeschön einen Umschlag mit Geld da. Er bedankte sich zwar bei ihnen für diese nette Aufmerksamkeit, wollte das Geld aber nicht annehmen. Ich garantiere Ihnen: Wenn Sie dieses Programm durcharbeiten, werden Ihnen automatisch positive Dinge begegnen; aber Sie müssen auch lernen, sie willkommen zu heißen. Sie können direkt neben Ihrem zukünftigen Traumpartner fürs Leben sitzen und ihn doch aus irgendeinem Grund nicht erkennen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, uns um alles im Leben bemühen zu müssen, dass es uns unheimlich

vorkommt, wenn uns einmal etwas ganz mühelos zufällt: Dann haben wir das Gefühl, es sei eigentlich gar nicht für uns bestimmt oder »zu schön, um wahr zu sein« – irgendwie trauen wir dem Frieden nicht. Aber auch wenn Sie es nicht glauben wollen: Eigentlich sollte das Leben leicht sein. Es braucht kein harter Kampf zu sein; doch dazu müssen Sie erst einmal lernen, sich innerlich nicht dagegen zu wehren, wenn Sie die Dinge, die Sie sich schon immer gewünscht haben, jetzt mühelos anzuziehen beginnen.

Im letzten Teil des Buches werde ich Ihnen ein paar »Unwiderstehlichkeits-Tipps« geben, die bei jedem Menschen funktionieren – egal ob verheiratet oder alleinstehend, Mann oder Frau. Single-Frauen, die einen Partner suchen, um eine Familie zu gründen, finden in Kapitel 10 die wichtigsten Regeln für die Partnersuche und auch einen genauen Zeitplan, damit ihre »biologische Uhr« am Ende nicht schneller ist als sie.

Wie gesagt: Sie können am ehesten eine wunderschöne Beziehung anziehen und aufrechterhalten, wenn Sie keine brauchen, sondern auch ohne diesen Partner bereits ein großartiges Leben führen. Eigentlich sollte Ihr Leben Sie hundertprozentig begeistern. Wenn es das nicht tut, haben Sie eine Menge Arbeit vor sich!