

Talane Miedaner

Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner

Der ultimative Beziehungsguide

© 2017 »Coach dich selbst, sonst liebt dich keiner« (978-3-86882-694-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mvg.de

mvgverlag 

Über die Autorin dieses Buches

Talane Miedaner gehört zu den anerkanntesten Coachs der Welt. Sie ist Autorin des internationalen Bestsellers *Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner* und Begründerin und Inhaberin der Beratungsfirma Lifecoach.com. Sie hat Tausenden von Menschen zu Glück, Reichtum und Erfolg verholfen und ist dadurch als Lebensberatungs-Coach zu internationalem Ruhm gelangt. Als Marktführerin in der innovativen Branche des persönlichen und professionellen Coachings hilft Talane Menschen, ihr Leben so umzustrukturieren, dass sie die Chancen, nach denen sie sich sehnen, mühelos anziehen. Ihr Coach-Team berät Manager, Führungskräfte, Beamten, Unternehmer und Geschäftsleute weltweit persönlich, telefonisch oder via Internet. Talane veranstaltet nationale und internationale Seminare und Workshops und unterrichtet auch gelegentlich bei der Beratungsfirma Coach U, wo sie ihre Zertifizierung als professioneller Coach erhalten hat. Sie ist Mitglied der International Coach Federation und Master Certified Coach. Talane Miedaner hat außerdem das dynamische Audio-Programm *Irresistible Attraction: A Way of Life* und ein Coaching-Arbeitsbuch veröffentlicht.

Talane hat Außenpolitik an der School of Foreign Service studiert und einen Masterabschluss an der Georgetown University absolviert. Ehe sie Coach wurde, bekleidete sie eine führende Position bei der Chase Manhattan Bank.

Danksagung

Folgenden Menschen möchte ich gern meinen herzlichsten Dank aussprechen:

Meiner großartigen Mutter Penelope, die mir angeboten hat, sich vier Monate lang um meine sechs Monate alte Tochter Sophia zu kümmern, damit ich mich ein bisschen ausschlafen und logisch genug denken konnte, um dieses Buch zu schreiben: Ohne deine Hilfe hätte ich das nie geschafft, denn ich war total erschöpft. Du hast die Kleine nicht nur nachts gefüttert, sondern auch unzählige Male für uns Mittagessen gekocht, unser neues Dachgeschoss designt, den Garten umgegraben und dich zusätzlich auch noch um meine zweite Tochter Kaela gekümmert. Und in deiner Freizeit hast du es sogar noch geschafft, mein Manuskript zu lesen und zu redigieren! Ich bin dir unendlich dankbar für deine Liebe, Ermutigung und Unterstützung. Es ist wirklich ein Glück, so eine wunderbare Mutter zu haben!

Außerdem danke ich meiner lieben Redakteurin Johanna Bowman: für deine Begeisterung, deine einfühlsamen Kommentare und deine gründliche, wohlüberlegte Bearbeitung des Manuskripts. Du hast dein Herzblut in dieses Buch hineingesteckt und zusätzlich auch noch eine Menge Zeit und Energie in das Projekt investiert. Danke auch an Fiona Sarne für deine tollen Vorschläge. Auch Charlie Fisher und seinem Produktionsteam danke ich für ihre hervorragende redaktionelle Arbeit an dem Buch; dem Grafik- und Werbeteam von McGraw-Hill, vor allem Ann Pryor, Heather Cooper und Sally Ashworth, bin ich dankbar für seine professionelle, qualitativ hochwertige Arbeit. Und natürlich geht ein ganz besonderes Dankeschön an meine Verlegerin Judith McCarthy dafür, dass sie erkannte, was in diesem Buch steckt, und das Manuskript in die richtigen Hände gegeben hat.

Meiner Agentin Bonnie Solow danke ich dafür, dass sie mich ermutigte, mit diesem Buch eigene Wege zu gehen, und für ihre permanente Beratung und Unterstützung: Du bist ein sehr großzügiger Mensch.

Danksagung

Bei Winnie Shows bedanke ich mich für ihre Hilfe beim Verfassen des Exposé für das Buch und für ihre redaktionelle Assistenz, aber auch für ihre begeisterte Unterstützung meiner Ideen.

Danken möchte ich auch dem hervorragenden Team der Talane Coaching Company, das seine Ideen und Anregungen zu diesem Buch und zum Emotionalen Index-Quiz beigetragen hat: Judy Lowry, Eddie Marmol, Kathee Hill, Monica Howden, Sue Seel und Terry O'Neill. Ihr seid nicht nur wunderbare Menschen; auch euer Coaching war ganz ausgezeichnet. Vielen Dank für eure Liebe, Unterstützung und Kooperation. Ein ganz besonderes Dankeschön gebührt Faye Morgan, meiner ausgezeichneten Assistentin, für ihre konstruktive Unterstützung und die großartige organisatorische Arbeit, die sie in all den Jahren unserer Zusammenarbeit geleistet hat. Du bist mit mir durch dick und dünn gegangen, hast dich stets um das Tagesgeschäft gekümmert und bist trotz dieses Stresses immer noch genauso fröhlich und gut gelaunt wie am ersten Tag.

Amy Boucher Pye danke ich dafür, dass sie mir nicht nur eine sehr hilfreiche Freundin gewesen ist, sondern auch wertvolle redaktionelle Arbeit an meinem Buch geleistet hat: Ich danke dir für deine Bemühungen, mein Buch im Ausland zu präsentieren, und für deine hervorragenden Ratschläge und Empfehlungen – und für die Kekse und Kürbiskuchen, mit denen du mich in England verwöhnt hast!

Dir, Vic Bosiger, danke ich für die enorme Arbeit mit den Audioprogrammen und der Rundfunkwerbung; auch meine Coaching-Aktivitäten hast du stets begeistert unterstützt. Du bist ein bewundernswerter Mensch; es ist ein Glück für mich, dass ich dich kennengelernt habe.

Meinen besten Freunden – Tracey, John, Kate, Dave, Allegra, Erik, Sam, Tony, Rachel, Sally, Debbie und Colin – danke ich für ihre Liebe und Freundschaft und auch für ihre ständige Unterstützung meiner schriftstellerischen Tätigkeit

und meiner Coaching-Aktivitäten: Herzlichen Dank im Voraus für euer großes Verständnis, falls ihr wieder einmal monatelang nichts von mir hören solltet, weil ich mich in die Arbeit an irgendeinem Buch vergraben habe!

Meinen Schwestern Sarelyn und Keralee danke ich, weil sie immer für mich da sind: Ich liebe euch – es ist schön, dass es euch gibt!

Meinem Vater Terrel bin ich dankbar für die schriftstellerische Begabung, die ich von ihm geerbt habe: Außerdem danke ich dir, lieber Vater, für deine telefonische Unterstützung und Ermutigung – und weil du mich daran erinnert hast, dass ich mich ein bisschen in mein Schneckenhaus zurückziehen muss, um dieses Buch fertigzubekommen.

Dir, Nancy Davidson, danke ich für deine Unterstützung und die wundervollen Einsichten, die du mir vermittelt hast. Ohne dich wäre mir vielleicht nie klar geworden, was für ein wunderbarer Mensch mein Ehemann ist!

Bei dir, David Roth-Ey, bedanke ich mich für deine Freundschaft und begeisterte Unterstützung. Du hast mich schon seit Jahren dazu gedrängt, dieses Buch zu schreiben.

Dem leider inzwischen verstorbenen Thomas Leonard, der die Agentur Coach U begründet hat, möchte ich sagen: Ich bin nicht der einzige Coach, der dich und deinen funkensprühenden Geist vermisst. Auch dem ebenfalls verstorbenen Abraham Maslow, dessen wissenschaftliche Arbeit über emotionale Bedürfnisse und Werte das Fundament meines Buches darstellt, möchte ich an dieser Stelle meinen Dank aussprechen.

Dir, Sandy Vilas, Inhaberin von Coach Inc., danke ich für deine ständige Unterstützung und Ermutigung – und dafür, dass du ein so hervorragender Coach mit echten Führungsqualitäten bist. Du schaffst es immer wieder, mich in Erstaunen zu versetzen.



Danksagung

Meinem allerersten Coach Thom Politico, durch den ich gelernt habe, was Coaching bedeutet, danke ich für seine Beratung und Unterstützung: Du hast meinem Leben eine entscheidende Wende gegeben und mir geholfen, zu meiner wahren Berufung zu finden.

Herzlichen Dank auch an alle Männer, die ich je kennengelernt habe: Es hat mir ungeheuer viel Freude gemacht und ich bin euch allen dankbar für die wunderbaren Erfahrungen und die schöne Zeit, die wir miteinander verbracht haben. Ich musste sehr vieles über die Liebe lernen. Danke, dass ihr mir Gelegenheit dazu gegeben habt.

All meinen Klientinnen und Klienten danke ich dafür, dass sie mir Einblick in ihre persönlichsten, intimsten emotionalen Bedürfnisse und Werte gewährt haben: Ich bin euch sehr dankbar dafür, dass ich an eurem Leben teilhaben durfte, und hoffe, mit euren Erfahrungen viele andere Menschen zu inspirieren. Danke für euren Mut, eure Offenheit und Großzügigkeit.

Und natürlich danke ich auch all meinen Lesern auf der ganzen Welt, die mir in ihren vielen E-Mails von den Erfolgen berichteten, die sie in ihrem Leben erzielt haben: Es ist mir eine große Freude und Ehre zu wissen, dass meine Beratung sich so positiv auf euer Leben ausgewirkt hat. Herzlichen Dank auch dafür, dass ihr immer wieder nachgefragt habt, wann mein nächstes Buch erscheint. Das gibt mir den Mut und die Energie weiterzumachen.

Und nicht zuletzt gilt mein ganz besonderer Dank meinem fantastischen Mann Paul: Danke für deine große Liebe und Unterstützung und für deinen unerschütterlichen Glauben an mich. Du hast mir die schönsten Geschenke gemacht, die es im Leben gibt: Liebe, Lachen, Kameradschaft – und vor allem unsere zwei wunderschönen Töchter.

Einführung

37 Jahre – und immer noch Single

Bei meiner Arbeit als Lebensberaterin habe ich festgestellt, dass sich eigentlich fast alle Menschen so ziemlich das Gleiche wünschen: Sie möchten eine Arbeit oder eine berufliche Tätigkeit ausüben, die sie erfüllt und befriedigt; sie wünschen sich Geld, weil es Sicherheit bietet und weil man sich dafür etwas Schönes kaufen kann; und nicht zuletzt sehnen sie sich nach einer glücklichen Liebesbeziehung. Das sind für die meisten Menschen die wichtigsten Zutaten zu einem glücklichen Leben; manche hätten gern auch noch Kinder dazu.

In diesem Buch geht es um das Thema Liebe. Ich habe es für alle Menschen geschrieben, die entweder immer noch nach der großen Liebe ihres Lebens suchen oder bereits eine Beziehung führen, aber aus irgendeinem Grund trotzdem nicht zufrieden sind.

Wie komme ich dazu, dieses Buch zu schreiben? Nun, ich habe als Coach Tausende von Menschen zum Erfolg in allen Lebensbereichen geführt – habe ihnen geholfen, ihre beruflichen und privaten Ziele zu erreichen und den richtigen Partner oder die richtige Partnerin zu finden. Als Begründerin und Inhaberin der Firma Lifecoach.com verfüge ich über eine langjährige Erfahrung als Lebensberaterin; ich coache Menschen weltweit entweder telefonisch oder per Internet. Meine Ausbildung und Zertifizierung als Master Coach habe ich bei der Beratungsfirma Coach U absolviert; und ich habe Menschen in Seminaren und Workshops auf der ganzen Welt erklärt, wie man mühelos zwischenmenschliche Kontakte, Liebe und Erfolg anzieht. Vielleicht noch wichtiger als meine Qualifikation als Lebensberaterin ist jedoch meine persönliche Erfahrung – die Geschichte, wie ich den Mann meiner Träume gefunden habe.

Noch vor ein paar Jahren lebte und arbeitete ich in New York, war beruflich erfolgreich und attraktiv – eine lebenslustige Blondine, der es nie sonderlich schwerfiel, einen Mann zu finden, der gern mit ihr ausgehen wollte. Ich stellte mir vor, dass ich einfach immer weiter Männer kennenlernen würde, bis ich eines Tages den Richtigen fände. Ich würde mich bis über beide Ohren in ihn verlieben und wir würden heiraten und glücklich sein bis ans Ende unserer Tage. In der Zwischenzeit praktizierte ich das, was ich für die richtige Männer-Kennenlern-Strategie hielt: Ich traf mich mit drei oder vier verschiedenen Männern gleichzeitig (ohne jedoch mit einem von ihnen zu schlafen); dann ging ich schließlich nur noch mit einem von diesen vier aus und baute eine feste Beziehung zu ihm auf, die etwa sechs Monate bis vier Jahre hielt. Immer wenn mich das Gefühl beschlich, dass diese Beziehung keine Zukunft hatte, beendete ich sie – und begann das gleiche Spielchen wieder von vorn.

Ich könnte Ihnen jetzt ein ziemlich eindrucksvolles Bild von mir präsentieren. Ich könnte, ohne zu lügen, sagen, dass ich schon mit über 50 interessanten Männern aus verschiedenen Ländern der Welt ausgegangen bin und vier Heiratsanträge von sehr wohlhabenden, intelligenten Verehrern bekommen habe – die ich alle ablehnte, bis ich dann schließlich doch noch die große Liebe meines Lebens fand. Das stimmt zwar alles; und doch ist die eigentliche Wahrheit bei Weitem nicht so großartig und lässt mich in einem weitaus weniger glänzenden Licht erscheinen. Diese Wahrheit lautet nämlich, dass ich in einem gewissen Aspekt meines Lebens zwar sehr erfolgreich und selbstbewusst war, dass es mir dabei aber in Wirklichkeit gar nicht so gut ging. Ich zog immer wieder die falschen Männer an und ahnte nicht, dass das immer so weitergehen würde – so lange, bis ich meine innersten persönlichen und emotionalen Bedürfnisse erkannte und erfüllte. Und das war gar nicht so einfach.

Mit Anfang 20, als ich an der Georgetown University in Washington, D.C. Anglistik studierte, lernte ich einen 35-jährigen Mann kennen. Wir verliebten uns heftig ineinander. Nachdem wir uns einen Monat lang fast täglich getroffen hatten, verlobten wir uns. Ich war überglücklich. Endlich hatte ich den Richti-

gen gefunden! Mit ihm war sogar das Einkaufen im Supermarkt ein faszinierendes Abenteuer. Zwischen uns sprühten Funken. Ich konnte gar nicht genug von ihm bekommen – und er auch nicht von mir. Wir waren bis über beide Ohren verliebt.

Doch eines Tages stritten wir uns und er löste die Verlobung. Ich war total am Boden zerstört. Schon am nächsten Tag kam er auf Knien angekrochen und flehte mich an, ihm zu verzeihen – er habe einen schrecklichen Fehler begangen. Ich versöhnte mich wieder mit ihm. Einen Monat später hatten wir erneut Streit und er riss mir den Verlobungsring förmlich vom Finger und stürmte hinaus. Einen Tag später war er wieder da und bettelte mich, ihm zu vergeben. Innerhalb eines einzigen Sommers lösten wir sechsmal unsere Verlobung auf – das war die verrückteste emotionale Achterbahnfahrt meines Lebens. Irgendwann war es so weit, dass meine beste Freundin ihre Gäste bei einem Brunch warnte, erst einmal nachzusehen, ob ich den Ring noch am Finger trug, ehe sie meinen Freund erwähnten, weil man nie sicher sein konnte, ob ich gerade verlobt war oder nicht.

Schließlich war ich so zermürbt, dass ich einen Psychotherapeuten zurate zog. Nachdem ich mich eine Stunde lang bei dem Therapeuten ausgehult hatte, sagte er ganz ruhig und sachlich: »Sie müssen diesen Mann nicht heiraten«. Seltsamerweise hatte dieser eine Satz eine ungeheuer befreiende Wirkung auf mich – als hätte er mir damit die Erlaubnis erteilt, diese Beziehung ein für alle Mal zu beenden. Ich gab meinem Verlobten den Ring zurück und erklärte ihm, dass es diesmal kein Zurück gäbe; ich könne ihn niemals heiraten. Er blieb hartnäckig, schrieb Briefe und schickte mir Blumen, Karten und Geschenke; und er rief auch an. Aber ich blieb hart und hängt immer wieder ein. Schließlich gab er auf.

Dies war meine erste Erfahrung mit leidenschaftlicher Liebe. Es war ein Glück für mich, dass ich diese Erfahrung so frühzeitig in meinem Leben gemacht hatte. Denn dadurch habe ich gelernt, dass pure Leidenschaft – so aufregend

sie auch sein mag – nicht die ideale Voraussetzung für eine liebevolle, stabile Beziehung ist. Ich wusste, dass ich mit diesem Mann niemals Kinder in die Welt setzen konnte; ich wusste ja nie, ob er am nächsten Tag noch da sein würde!

Ein paar Jahre später war ich mit dem großzügigsten Mann befreundet, den ich je kennengelernt hatte. Auch war er bei meinen Freunden und meiner Familie sehr beliebt. Wir verbrachten zwei wunderschöne Jahre miteinander. Irgendwann war es dann an der Zeit, über eine festere Bindung nachzudenken. Er hatte schon mehrmals angedeutet, dass er mich heiraten wolle; also beschloss ich, mit ihm über unsere Konfessionen zu sprechen. Er war Jude und stammte aus Israel; und obwohl er nicht besonders religiös war, erwartete er, dass ich zum Judentum konvertierte und dass wir auch unsere Kinder im jüdischen Glauben erziehen würden. Das lehnte ich ab; denn ich respektierte seinen Glauben zwar, wollte meinen aber dafür nicht aufgeben. Irgendwie hatte ich schon immer gewusst, dass dies irgendwann zum Problem zwischen uns werden würde; und doch hatte ich zwei Jahre gewartet, ehe ich das Thema zur Sprache brachte. Das war das Ende meiner Beziehung mit meinem jüdischen Freund. Wir waren beide todunglücklich über unsere Trennung; immer wenn wir uns sahen, brachen wir in Tränen aus.

Dann begann ich mich mit einem Franzosen zu treffen, der mir ein Leben voller Reisen und Abenteuer in Aussicht stellte. Also reiste ich nach Paris, um ein aufregendes und abenteuerliches Leben mit meinem französischen Charmeur zu führen. Doch schon nach ein paar Besuchen schuldete er mir mehrere hundert Dollar (die er mir – das muss ich zu seiner Ehrenrettung gestehen – ein paar Jahre später zurückzahlte) und unsere Beziehung verlief im Sand. Um dieselbe Zeit bot mir ein ausländischer Kunde der Bank, bei der ich arbeitete, 10 000 Dollar an, wenn ich ihn heiratete, damit er eine Green Card bekam. Auch dieses Angebot lehnte ich dankend ab. Das war nun schon mein dritter Heiratsantrag – auch wenn es in diesem Fall nur eine Scheinehe gewesen wäre!

Als Nächstes lernte ich einen Mann auf einer Party kennen und wir begannen uns miteinander zu treffen. Ich fühlte mich auf Anhieb zu ihm hingezogen – nicht wegen seines Aussehens, sondern wegen seiner Chuzpe. Das ist ein jüdisches Wort, das so viel wie »atemberaubende, schamlose Unverfrorenheit« bedeutet. Bei unserem ersten Treffen lud er mich zu einem Konzert der Rockettes ein. Er holte mich von der Bank ab und wir nahmen uns vor, uns auf dem Weg zum Konzert schnell noch die neueste Kunstaussstellung im Museum of Modern Art anzuschauen. Doch leider wartete vor dem Museum eine riesige Menschenschlange. Ich schlug vor, auf die Ausstellung zu verzichten, aber er ließ sich nicht so leicht von seinem Vorhaben abbringen. Bis heute weiß ich nicht, wie er die Dame am Schalter dazu überreden konnte, uns zwei kostenlose Eintrittskarten zu geben und uns vor all den anderen wartenden Menschen ins Museum zu lassen. Wir hatten mehr oder weniger den ganzen Ausstellungsraum für uns allein. Ich war tief beeindruckt.

Danach wollten wir essen gehen; doch in allen Bars und Restaurants musste man mindestens eine Stunde lang auf einen Tisch warten, sodass wir zu spät zu unserem Konzert gekommen wären. Mein Begleiter packte Plan B aus und zog mich durch die Menschenmassen in ein schickes Hotel, in dem gerade eine große Firmenfeier im Gang war. Er ging zum Empfangstisch, ließ seinen Blick über die Namensschilder gleiten und beschwerte sich, dass seines nicht dabei sei. Die junge Dame entschuldigte sich und stellte rasch ein Namensschildchen für ihn aus. Er erklärte ihr, ich sei seine Begleiterin; also gab sie auch mir ein Namensschild und im Handumdrehen standen wir in dem Saal, in dem die Party stattfand. Ein Büfett mit köstlichen Vorspeisen und Braten, Wein- und Champagnerflaschen breitete sich vor uns aus. Wir aßen nach Herzenslust, unterhielten uns ein wenig mit den Gästen und eilten dann zu unserem Konzert, wozu der Schwager dieses Mannes uns Plätze in der ersten Reihe verschafft hatte. Ein unglaublicher Abend! Schon zu diesem Zeitpunkt hätte ich eigentlich erkennen müssen, dass wir beide grundverschiedene Vorstellungen von Integrität hatten – ganz zu schweigen von unseren unterschiedlichen Konfessionen, die eine Heirat ohnehin unmöglich gemacht hätten. Aber

ich amüsierte mich so sehr mit diesem Mann, dass ich trotzdem noch über ein halbes Jahr lang mit ihm ausging. Irgendwann rächten sich seine kleinen Schummeleien und er verlor seinen Job. Erst da wurde mir klar, dass diese Beziehung nicht die richtige für mich war, und wir trennten uns.

Damals wusste ich noch nicht, dass meine unerfüllten Bedürfnisse mich immer wieder den falschen Männern in die Arme trieben. Am schwersten fällt es mir zuzugeben, dass ich mich sogar einmal auf eine Affäre mit einem verheirateten Mann einließ, der sich gerade erst von seiner Frau getrennt hatte. Ich wusste, dass ich kein Recht dazu hatte, mich mit diesem Mann zu treffen, da er vor dem Gesetz erst in zwei Jahren für mich frei sein würde; doch aus irgendeinem Grund (meine unerfüllten Bedürfnisse!) tat ich es trotzdem. Hier zeigte sich mein eigener Mangel an Integrität. Wir gingen vier Jahre lang miteinander; erst dann beendete ich die Beziehung, weil ich spürte, dass er drauf und dran war, mir einen Heiratsantrag zu machen. Inzwischen war er geschieden und wir hätten heiraten können (mein vierter Antrag); doch eigentlich hatte ich von Anfang an nicht seine Frau werden wollen. Es hatte mir einfach nur Spaß gemacht, mich mit ihm zu treffen.

So war aus einer unbekümmerten Single-Frau in den Zwanzigern plötzlich eine 37-Jährige geworden, immer noch alleinstehend und ohne Aussicht auf einen Ehemann. Allmählich begann ich mich zu fragen: Was habe ich eigentlich falsch gemacht?

Wenn ich heute auf die Geschichte meiner Beziehungen zurückschaue, erscheint sie mir sehr aufschlussreich: Ich erkenne darin meine unbewussten Bedürfnisse, die mich dazu trieben, mich mit lauter falschen Partnern einzulassen. Immer wieder war ich bei Männern gelandet, die mich zwar sehr liebten und verehrten, die ich aber eigentlich gar nicht heiraten wollte – entweder aufgrund religiöser Differenzen oder weil sie bereits verheiratet waren oder weil sie innerlich gar nicht zu einer festeren Beziehung bereit waren. Diese Männer waren sehr bequem für mich, denn sie erfüllten genau meine Hauptbedürfnisse: geliebt und verehrt zu werden und unabhängig zu sein.

Erst als ich an meinen persönlichen Bedürfnissen zu arbeiten begann, wurde mir klar, dass diese unerfüllten Grundbedürfnisse die treibende Kraft hinter all meinen Beziehungen waren. Sie waren die Erklärung dafür, warum ich stets die falschen Männer anzog und mich auch selbst zu den falschen Partnern hingezogen fühlte. Sie beteten mich an und verwöhnten mich ohne Ende; und doch konnte ich mir gleichzeitig immer noch meine Unabhängigkeit bewahren. All das tat ich natürlich nicht bewusst; ich hatte ja nicht einmal eine Ahnung von meinen Bedürfnissen, ehe ich mit meiner Coaching-Tätigkeit begann. Und Bedürfnisse sind so stark, dass sie uns zu den verrücktesten Dingen treiben – Dingen, von denen wir ganz genau *wissen*, dass wir sie eigentlich nicht tun sollten, und die wir trotzdem einfach nicht lassen können (zum Beispiel zu viel zu essen, sich auf verheiratete Männer einzulassen oder Geld zu verschwenden).

Nachdem ich mich also intensiv mit meinen innersten Bedürfnissen beschäftigt hatte, musste ich einer unbequemen Tatsache ins Auge sehen: Immer wenn ich mich heftig in einen Mann verliebte, steckten wahrscheinlich die falschen Gründe dahinter. Anfangs fiel es mir schwer zu glauben, dass dieses Gefühl, im siebten Himmel zu schweben, für mich in Wirklichkeit ein untrügliches Signal war, dass ich es mit dem *falschen Mann* zu tun hatte! Na gut, zumindest war ich jetzt mit einer sehr wichtigen Information gewappnet: Wenn ich nicht bis über beide Ohren verliebt bin, bedeutet das noch lange nicht, dass ich mit dem betreffenden Mann keine Aussicht auf eine glückliche Ehe habe. Im Gegenteil: Wenn ich mich Hals über Kopf verliebe, sollte ich eigentlich lieber sofort die Flucht ergreifen. Die Männer, in die ich mich leidenschaftlich verliebt hatte, waren alle nicht die richtigen für mich gewesen, obwohl ich das damals nie gedacht hätte. (Nicht umsonst sagt man, dass Liebe blind macht.) Damals war ich zutiefst überzeugt davon gewesen, dass diese Beziehungen für mich gut und richtig waren, weil sie meine Bedürfnisse erfüllten und weil es sich so wundervoll anfühlte. Niemand hätte mich vom Gegenteil überzeugen können.

Nachdem mir das klar geworden war, arbeitete ich bewusst daran, meine wichtigsten Bedürfnisse auf gesunde Art und Weise zu befriedigen. Ich erklär-

te meinen besten Freunden und Angehörigen genau, was sie tun mussten, um mir diese Grundbedürfnisse zu erfüllen. Das brachte mir eine ganze Reihe von Vorteilen: (1) Als Erstes fiel mir auf, dass ich jetzt plötzlich andere Menschen anziehen begann. (2) Ich hatte jetzt auch mehr Geld, sodass ich gar keinen reichen Mann mehr *brauchte* (daraufhin trat tatsächlich ein gut situierter Mann in mein Leben!). (3) Ich wurde in allen Bereichen meines Lebens selbstbewusster und zuversichtlicher. (4) Ich legte höhere Maßstäbe an Männer an und traf mich grundsätzlich nicht mehr mit Typen, die verheiratet waren oder sich danebenbenahmen. Und was das Allerbeste war: Ich brauchte jetzt keinen Mann mehr, um so leben zu können, wie ich es mir erträumte. Erst jetzt war ich innerlich wirklich bereit, jemanden anzuziehen, der die gleichen Ziele und Werte verfolgte wie ich.

Wenn ich diese innere Arbeit nicht geleistet hätte, wäre mir der wunderbare Mann, mit dem ich heute verheiratet bin, nicht begegnet; das ist mir inzwischen klar geworden. Er hätte meine Bedürftigkeit gespürt und sich davon abgeschreckt gefühlt. In diesem Buch werde ich Ihnen erklären, wie Sie Ihre vier wichtigsten emotionalen und persönlichen Bedürfnisse entdecken können und was Sie tun müssen, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen, damit sie Sie nicht in falsche Beziehungen hineintreiben. Wenn Sie bereits eine Beziehung haben, werden Sie die Erfahrung machen, dass es eine sehr gute Methode gibt, eine allmählich erkaltende Liebe wieder neu zu entfachen: Erfüllen Sie sich Ihre Bedürfnisse – und zwar selbst!

In der Zeit, als ich mit dieser inneren Arbeit begann, lernte ich einen äußerst netten Engländer kennen. Er begegnete mir bei einem meiner Coaching-Seminare – eine Tätigkeit, die mich immer wieder mit totaler Begeisterung erfüllt –, und ich begann mich regelmäßig mit ihm zu treffen. Unsere Beziehung lief so mühelos, dass sie fast schon ein bisschen langweilig war. Dieser Mann war wie ein bequemer alter Schuh für mich; mit ihm zusammen zu sein, war ebenso selbstverständlich wie Atmen – man merkt es erst, wenn es aufhört. Ich weiß, es klingt schrecklich: Aber ich dachte, er könne einfach nicht der

Richtige sein, *gerade weil* mit ihm alles so einfach war. Außerdem entsprach er nicht von meiner Vorstellung von Mr. Perfect (insgeheim hatte ich mir immer erträumt, einen großen, dunkelhaarigen, breitschultrigen Clark-Kent-Typen zu heiraten – ja, natürlich, ein Supermann musste es sein!). Meine Beziehung mit Paul dagegen war absolut undramatisch. Wir waren einfach gern zusammen, genossen gemeinsam das Leben, reisten gern in fremde Länder und konnten über alles reden – mit einem Wort: eine echte Seelenverwandtschaft.

Als er mir einen Heiratsantrag machte, war ich außer mir vor Freude. Und das ist genau der Punkt, auf den ich mit meiner Geschichte hinauswill: Erst nachdem ich meine innersten Bedürfnisse erforscht und für ihre Erfüllung gesorgt hatte – erst nach dieser harten Arbeit war ich endlich in der Lage, den richtigen Mann anzuziehen. Und genau in dem Augenblick, als ich meinen eigenen Werten entsprechend lebte und das tat, was ich gern tue (andere Menschen zu führen und zu inspirieren), begegnete mir Paul. Inzwischen sind wir verheiratet, leben in einer kleinen Stadt am Meer in Südengland und haben zwei entzückende kleine Töchter. Endlich haben sich meine Träume von der großen Liebe erfüllt. Mit Paul zusammen zu sein, ist tatsächlich so wie Atmen – es geht ganz mühelos, und ein Leben ohne ihn könnte ich mir inzwischen nicht mehr vorstellen.

Aufgrund meiner Arbeit und meiner persönlichen Erfahrung kann ich Ihnen mit Sicherheit prophezeien: Wenn Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse nicht kennen, werden diese Bedürfnisse Ihr Leben beherrschen; und wenn Sie sie nicht irgendwie in den Griff bekommen, können sie Ihr Leben sogar *ruinieren*. Und wenn Sie nicht Ihren Leidenschaften und Werten entsprechend leben, versäumen Sie eine wunderbare Chance, vollkommen mühelos genau die Beziehung zu finden, die Sie brauchen. Wenn Sie jetzt mutig genug sind, ein bisschen tiefer unter die Oberfläche zu blicken, möchten Sie vielleicht herausfinden, was Sie daran hindert, den Partner Ihrer Träume zu finden oder die Liebe wiederzuentdecken, die in Ihrer jetzigen Beziehung irgendwie abhanden gekommen zu sein scheint. Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Also: Machen wir uns an die Arbeit!