Mini-Workbook

Mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche

5 Schritte, die dir als hochsensible Person mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche bringen

MIT DONATA WOJCIK

Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit

Partnersuche ist stressig und oft verzweifelnd. Gerade Hochsensible verlieren sich in ihren Sorgen darüber, dass sie niemanden finden, der so richtig passt und von dem sie genauso angenommen und geliebt werden, wie sie sind und umgekehrt. 5 Dinge, die du tun kannst, wenn dir dein Gedankenkarussell, keine Ruhe lässt.

x Donata

01

HOCHSENSIBEL GLÜCKLICH

Was kannst du jetzt schon tun, um so gut es geht, ohne Partner glücklich zu sein? Nimm deine Hochsensibilität als Stärke an, statt gegen sie anzukämpfen. Fang an dich selbst als Wunder zu sehen und für das, was du bist, zu lieben. Lebe dein Leben so, wie es für dich als hochsensible Person gut ist. Gehe liebevoll mit dir um, sei fürsorglich und verständnisvoll mit dir selbst. Behandle dich selbst so, wie du von deinem zukünftigen Partner behandelt werden möchtest. Erst wenn du selbst deinen Wert erkennst, kann es auch dein potentieller Partner. Gehe deinen Hobbies nach. Tue Dinge, die dich glücklich machen und interessieren (z.B. Reisen, Wellness, Workshops, Seminare und Weiterbildungen). Je glücklicher du dich selbst jetzt schon machst, je mehr du dich so annimmst, wie du bist, desto mehr strahlst du das aus und desto mehr Zeit möchten Menschen mit dir verbringen.

02

NEGATIVE GEDANKENSPIRALEN

Deine Hochsensibilität ermöglicht es dir, deine Gedanken intensiv zu denken und alles zu analysieren. Das ist eine große Stärke. Es kann aber auch anstrengend werden, wenn wir viele negative Gedanken haben. Wenn du in negative Gedankenspiralen gerätst, kannst du dich dich bewusst da rausholen. Dazu 3 Tools: 1) Bewegung: z.B. Spazieren im Park oder im Wald, Joggen, Fahrradfahren, schwimmen, Fitnessstudio, mache, was Dir am meisten Freude bereitet. Bewegung hat einen positiven Effekt auf unsere Stimmung. 2) Atmung: Lege deine Hände auf den Bauch. Schließe die Augen. Atme tief durch die Nase in den Bauch ein. Halte die Luft an. Und atme locker aus dem Mund wieder aus. Mache dies einige Male. Achte dabei darauf, wie sich deine Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. 3) Beame dich gedanklich an einen sicheren Ort. An welchem Ort fühlst du dich sicher und glücklich? Das kann ein realer oder ein Phantasieort sein. Wichtig ist, dass du ihn dir vor deinem inneren Auge bildlich vorstellst, die Geräusche und Gerüche an diesem Ort wahrnimmst sowie das Gefühl, das dieser Ort in dir auslöst.

03

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist für Hochsensible, die sich oft verlieren, ein sehr wirksames Tool, um wieder zu sich selbst zu finden. Betrachte achtsam deine Gedanken aus der Vogelperspektive und frage dich: Ist das, was ich denke, wirklich wahr? Ist das die Realität oder sind das „nur“ meine Gedanken und vergangene Erfahrungen? Hinterfrage deine eigenen Gedanken und überlege dir stattdessen, welche Gedanken du denken könntest, die besser für dich sind.

04

NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE

Da Hochsensible durch ihr intensives Fühlen oft schwierige Erfahrungen in der Kindheit gemacht haben und zudem nicht dem Ideal der westlichen Gesellschaft entsprechen, also nicht extrovertiert und voller Selbstvertrauen zu sein, haben sie häufig negative Glaubenssätze. Welche Glaubenssätze hast du in Bezug auf dich selbst und auf deine Partnersuche? Um sie aufzulösen, darfst du sie zuerst identifizieren. Negative Glaubenssätze können sein: „Ich bin nicht interessant genug. Ich bin nicht klug genug. Ich finde keinen Partner, der mir gefällt und dem ich gefalle.“ Sammele deine eigenen Glaubenssätze. 1) Hinterfrage: Woher kommt der Glaubenssatz? Wieso glaube ich, dass er wahr ist? Woran hindert er mich? 2) Auflösen: Wie klingt der Glaubenssatz für mich besser? In welchen Situationen habe ich erfahren, dass er nicht wahr ist? Welche kleinen Schritte kann ich tun, um meinen neuen Glaubenssatz in meinem Leben zu integrieren?

05

EHRLICHER PARTNERWUNSCH?

Frage dich ehrlich, ob du dir wirklich einen Partner wünschst oder ob es der soziale Druck ist, der den Partnerwunsch auslöst? Bist du eigentlich alleine glücklich, aber hast das Gefühl, Familie und Freunde werden dich verurteilen, wenn du Single bist? Dich als komisch und beziehungsunfähig betrachten und bemitleiden? Dann sprich offen mit ihnen, dass du glücklich bist, dir keine Beziehung wünschst und nicht bemitleidet werden möchtest, da es dazu keinen Grund gibt.

Übungen

Mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche

Was macht dich **glücklich**? Überlege dir Dinge, die du gerne tun würdest. Ein Hobby, ein Workshop, eine Fortbildung, eine Reise? Was interessiert DICH? Was würdest DU gerne lernen? Was tun andere, was du auch gerne tun würdest?

Notiere 5 Dinge und priorisiere von 1 - 5. Nachdem du priorisiert hast, fange mit der ersten Sache an. Recherchiere dazu, melde dich an, nimm an einer Probestunde teil oder verabrede dich mit jemandem, um es gemeinsam anzugehen. So kommst du ins Handeln und Handeln erhellt unsere Stimmung. Gleichzeitig lebst du dein Leben, machst Dinge, die deiner Individualität als hochsensible Person entsprechen und lernst möglicherweise neue interessante Menschen kennen.

Übungen

Mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche

Welche **Glaubenssätze** hast du in Bezug auf Partnersuche und Partnerschaften? "Ich werde nie einen Partner finden, mit dem ich wahrhaftig glücklich werde. Ich kann mich gegenüber einem Menschen, den ich toll finde, nicht so zeigen, wie ich bin, aus Angst vor Ablehnung."

1) Erforsche und notiere deine eigenen Glaubenssätze. 2) Hinterfrage: Von wem ist der Glaubenssatz? Ist er wirklich wahr? Wieso glaube ich, dass er wahr ist? Woran hindert er mich? Wofür ist er gut?

2) Auflösen: Wie klingt der Glaubenssatz für dich besser? In welchen Situationen hast du gezeigt oder erfahren, dass dein alter Glaubenssatz nicht wahr ist? Bei welchen anderen Menschen siehst du, dass der Glaubenssatz nicht wahr ist? Welche kleinen Schritte kannst du tun, um deinen neuen Glaubenssatz in deinem Leben zu integrieren?