Mini-Workbook

Mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche

5 Schritte, die dir als hochsensible Person die Partnersuche leichter machen

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

MACHE DICH GLÜCKLICH

Was kannst du jetzt schon tun, um so gut es geht, ohne Partner glücklich zu sein? Gehe deinen Hobbies nach. Gehe auf Reisen, nimm an Workshops, Seminaren und Weiterbildungen teil, die dich interessieren. Je glücklicher du jetzt schon bist, desto mehr strahlst du das aus und desto mehr Zeit möchten Menschen mit dir verbringen.

02

NEGATIVE GEDANKENSPIRALEN

Wenn du in negative Gedankenspiralen gerätst, hole dich bewusst da raus. 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

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. Dazu gibt es verschiedene Mediationen, falls das etwas für dich ist.

04 NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE

Welche Glaubenssätze hast du in Bezug auf Partnersuche? Um sie aufzulösen, musst du sie zuerst identifizieren. Negative Glaubenssätze können sein: „Ich bin nicht interessant genug. Ich bin nicht schön genug. Ich bin nicht klug genug. Ich finde eh keinen Partner, der mir gefällt und dem ich gefalle.“ Sammele deine eigenen Glaubenssätze und schreibe sie auf. 1) 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 mich besser? In welchen Situationen habe ich gezeigt oder erfahren, dass mein alter Glaubenssatz 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. Dann kannst du auf gezwungene Dates verzichten und auch auf meine Tipps ;-)

Übungen

Mehr Leichtigkeit bei der Partnersuche

Was macht dich **glücklich**? Notiere Dir 5 Dinge, die du gerne tun würdest. Ein Hobby, ein Workshop, eine Fortbildung, eine Reise? Was interessiert dich? Was würdest du gerne lernen? Was würdest du gerne tun, was andere tun?

Schreibe 5 Dinge auf, ganz oben was dir am wichtigsten ist und fange mit der ersten Sache an. So kommst du ins Handeln und Handeln erhellt unsere Stimmung. Gleichzeitig lebst du dein Leben, machst Dinge, die deiner Individualität 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 mich besser? In welchen Situationen habe ich gezeigt oder erfahren, dass mein alter Glaubenssatz nicht wahr ist? Bei welchen anderen Menschen sehe ich, dass der Glaubenssatz nicht wahr ist? Welche kleinen Schritte kann ich tun, um meinen neuen Glaubenssatz in meinem Leben zu integrieren?