

„wünschen“



„wünschen“ von Cecilia Illes

Acryl auf Canvas-Papier, 22,8 x 30,5 cm, Preis \$170
(plus Versandkosten nach Europa von \$20)

Cecilia Illes

Synästhesie Malerin. Dank des Phänomens Synästhesie sieht sie Texte und Zahlen in Farben. Namen erscheinen ihr als Gemälde, die sie in ihrem einzigartigen Malstil wiedergibt. Ihr Werk umfasst Synästhesie-Gemälde von Namen und Geburtstagen, aber auch abstrakte Landschaftsinterpretationen und Emotionen. Sie nimmt gerne Bildbestellungen an.

www.wordsintocolor.com



Wertschätzung – ein wichtiger Erfolgsfaktor in der Partnerschaft

Achtung und Wertschätzung sind Begriffe, die für den beruflichen Bereich noch selbstverständlich sein mögen, doch besonders in Partnerschaften schleichen sich oft unbewusst Verhaltensweisen ein, bei denen es offensichtlich an einem respektvollen Miteinander fehlt.

Respekt klingt im ersten Moment altmodisch, gemeint ist „eine auf Anerkennung beruhende Achtung“. Wenn wir frisch verliebt sind, dann scheint uns der andere als das Wertvollste auf der Welt. Alles an ihm ist herrlich und genauso behandeln wir diese Person dann auch: zuvorkommend, respektvoll, liebevoll und voller Achtung. Mit der Zeit aber, wenn wir den anderen besser kennenlernen und der Alltag das Ruder in unserer Beziehung übernimmt, geht er oft leicht verloren, der wertschätzende Umgang.

Wie sprechen Sie mit Ihrem Partner? Die Art und Weise, wie wir miteinander reden, spiegelt sehr deutlich, wie respektvoll wir miteinander umgehen. Motzen wir uns an oder sprechen wir liebevoll miteinander? Wenn man etwas vom anderen will, wird das von vielen nicht als Bitte, sondern gleichsam als Befehl formuliert. Auch gängige Worte der Höflichkeit, wie „bitte“ und „danke“ scheinen in manchen Beziehungen in Vergessenheit zu geraten.

Wie drücken wir Zuneigung aus? In der ersten Verliebtheit ist es selbstverständlich, dem anderen die Tür aufzuhalten oder hilfsbereit etwas abzunehmen. Wir halten einander an den Händen und streicheln uns zärtlich zwischendurch. Wir schauen uns innig an und lächeln voller Liebe. Wir überlegen uns kleine Dinge, mit denen wir dem anderen eine Freude machen können. In längeren Beziehungen geht leider vieles davon verloren. Eine Bitte des anderen empfindet man schnell als Zumutung und dem anderen von sich aus etwas abzunehmen, scheint auch abwegig.

Lieben, was ist. Ganz typisch ist auch, dass wir genau das als Ärgernis empfinden, von dem wir am Anfang der Beziehung fasziniert waren. Anfangs lieben wir die Eigenheiten, später kritisieren wir immer öfter am anderen herum.

Drei Tipps für mehr Wertschätzung:**Sich selbst respektvoll behandeln**

Bevor wir andere Menschen respektvoll behandeln können, ist es wichtig, dass wir uns selbst gegenüber achtsam sind! In der Regel behandeln wir andere Menschen nämlich so, wie wir uns selbst behandeln.

Achten Sie die Privatsphäre des anderen

Offenheit gehört zu einer guten Partnerschaft – daher meinen viele: „Man liebt sich doch, kann es da eine ‚Privatsphäre‘ geben?“ Und ob! Denn sich klarzumachen, dass der Partner ein Recht auf eine Privat- oder Intimsphäre hat, ist bereits ein Ausdruck von Respekt. Jeder hat – vielleicht auch unterschiedliche – persönliche Bereiche, aus denen sich der andere herauszuhalten hat (das Nichtlesen des Tagebuches, eine geschlossene Klotür u. Ä.).

Respektvoll vom anderen sprechen

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie manche von ihrem Partner sprechen? „Faule Hunde“ und „dumme Gänse“ sind da keine Seltenheit. Abwertungen sind ein Zeichen für mangelnden Respekt. Und mangelnder Respekt tut weh. Die Art, wie Sie über Ihren Partner reden, sagt sehr viel darüber aus, wie sehr Sie ihn wertschätzen. Und natürlich auch, wie sehr Sie sich wertschätzen!

Heike Holz

ist Expertin für Erfolg und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. In ihren Trainings geht es neben dem selbstbewussten, souveränen und authentischen Auftreten darum, wie Sie Glück und Motivation aktiv beeinflussen. Seit 2008 begeistert sie mit ihren Podcasts wie zum Beispiel „Das Abenteuer Stil und Etikette“ Heike Holz ist durch ihre empathische und einfühlsame Art in ihren professionellen Trainings bekannt.

www.heikeholz.de

