

# WACHSTUM

Welcher mutige Schritt würde Dich mit Stolz erfüllen, wenn Du ihn 2017 endlich getan hättest?

---

---

---

---

Welchen Angstgegner hättest Du am Jahresende gerne bezwungen?

---

---

---

---

» Nur wenn du wagst,  
Dinge zu tun, die du bisher noch nicht  
beherrschst, wirst du wachsen. «

*Ralph Waldo Emerson*

## Wachsen ~

### **manchmal auch über Dich hinaus...**

Kennst Du vielleicht die ungewöhnliche Situation, dass einerseits Dein Herz heftig hüpfert, es aber gleichzeitig auch in die Hose rutscht? Es fühlt sich an wie intensive Angst und Vorfreude zugleich.

Ein sicheres Zeichen, dass ein nächster Wachstumsschritt ansteht. Man ahnt schon das neue Große – deshalb spürst Du ein Glücksgefühl und hast eine gewisse Ahnung davon, auf der richtigen Fährte zu sein. Dazu gesellt sich aber auch eine Furcht vor dem Ungewissen und dem Versagen. Das gehört aber unbedingt dazu. Es ist quasi der notwendige Wachstumsschmerz in diesem Prozess.

Es tut eben weh, wenn man alte Strukturen aufbrechen muss, weil sie einem zu klein geworden sind und man Platz zum Ausbreiten braucht. Wie der Schmetterling, der seinen Kokon zerstören muss, wenn er schlüpft. Dieses schmerzhafteste Gefühl zeigt Dir zweifelsfrei an, dass etwas sehr Wichtiges und Unausweichliches vor der Tür steht: Nichts weniger als Dein nächster Entwicklungsschritt!

### Wachstum ist etwas Wundervolles:

Die zu einem passende Erde, in der man wurzelt und gedeiht, nährendes Wasser, Platz zum Ausbreiten, Dünger für Herz und Seele und visionäres Licht. Hast Du einen grünen Daumen, wenn es um Dein ganz persönliches Wachstum geht?







Mein **Partnerschafts-Wunsch** für 2017 ist...

Mein **Freundschafts- & Familien-Wunsch** für 2017 ist...

## 7 Beziehungstipps

### „Schatz, wir müssen reden“ – Aber bitte mit Sahne!

In jeder Küche raucht's einmal. Aber niemand will hören, dass er schuld ist. Verpacke Deine Worte ohne Vorwürfe. Sag, was Dich stört und nicht, was der andere falsch macht. Solche Kleinigkeiten in der Kommunikation versüßen Dein Anliegen und verbessern das Klima.

### Zufriedenheit macht attraktiv

Denk auch mal an Dich. Das macht zufrieden und attraktiv. Trage Dir im Kalender Dein persönliches Date mit Dir ein. Ganz wichtig: Plane etwas, was Dir Spaß macht. Und sei dabei gerne auch ein bisschen verrückt und mutig.

### Puste Konfetti in Deine Beziehung

Wann habt Ihr das letzte Mal gemeinsam nackt einen Tango getanzt? Erinnerst Du Dich noch an den letzten Knutschfleck? Und wie lange ist es her, dass Ihr bei Vollmond am Strand die Sternschnuppen gezählt habt? Höchste Zeit für neue Verrücktheiten!

### „Was hast Du gesagt?“

### Zuhören – aber richtig!

Dein Partner ist kein Radio, dem man mit halbem Ohr zuhören kann. Sei deshalb wertschätzend. Sei konzentriert bei der Sache. Paarpsychologen haben herausgefunden, dass die Bereitschaft des Zuhörens am meisten missachtet wird.

### Der Ton macht die Musik

Welches Instrument spielst Du? Posaune oder Violine? Achte doch einmal darauf, in welchem Ton Du mit Deinem Partner sprichst. Im Befehlstone oder freundlich zugewandt? Vielleicht ein Impuls, Dein Verhalten bei nächster Gelegenheit zu überdenken. Es lohnt sich.

### Gute-Nacht-Küsse & Co. – Rituale sind wichtig

Für die einen ist es der gemütliche Sonntags-Brunch, für die anderen der Gute-Nacht-Kuss. Rituale - und sind sie noch so klein - zaubern Zufriedenheit in Euer Herz. Sie geben das Gefühl der Zusammengehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit.

### „Ich bin scharf auf Dich“ – Sex neu entdecken

Bring wieder Leidenschaft in Deine Beziehung. Statt eines flüchtigen Begrüßungskusses entfachst Du das Feuer mit heißen Küssen. Und sei selbstbewusst: Sag Deinem Partner, was Dir beim Sex besonders gefällt. Das heizt die Stimmung auf und macht Spaß.

Ein Tipp von Beziehungskoach  
Birgit Natale-Weber.  
Mehr über Beziehung & Co.:  
[www.natale-weber.de](http://www.natale-weber.de)

