

# Wenn dein/e Partner:in keine Paartherapie machen will

Und warum das kein Problem ist

Ich definiere meine glückliche Beziehung

Wie will ich wirklich, wirklich leben?

Wohnumgebung:	
Job:	
Andere äußere Umstände:	

Beziehungsmindset

Jamila Mewes
Beziehungscoach

#### Ich definiere meine glückliche Beziehung

"Dein Herz führt dich besser durch die Krise, als dein Auge es je könnte"

Wie fühle ich mich geliebt und was ist für mich eine glückliche Beziehung?
Fühle ich mich geliebt?
Wie und wobei fühle ich mich geliebt?
Was ist für mich eine glückliche Beziehung?
Wie definiere ich Glück?



#### Ich definiere meine glückliche Beziehung

Wie sieht deine glückliche Beziehung aus?

Wann fühle ich mich richtig, richtig glücklich?
Woran würdest du im Alltag merken, dass du eine glückliche Beziehung führst?

Das sind eine Menge und sehr wichtige Fragen. Nimm dir Zeit dafür.

Dein Tempo für diesen Prozess ist genau das richtige.

Du hast eine Bereitschaft, dich zu entwickeln, du willst wachsen und siehst eine Chance in deiner jetzigen Beziehungskrise, sonst hättest du dich gestern einfach getrennt. Aber du bist heute hier in deiner jetzigen Situation und stellst dich diesen Fragen.

Das ist der Prozess, du bist mitten drin. Und ich freue mich, dich dabei zu begleiten. Nimm dir also die Zeit, die du brauchst, um dir die Fragen zu beantworten und wenn du soweit bist, kommst du zurück zum Audiobuch.



## Vorwurf umformulieren

Nimm dir Zeit für eine mentale Reise zurück zu den Vorwürfen, die du in unterschiedlichen Situationen deiner Partnerin oder deinem Partner gegenüber hast und versuche umzuformulieren.

Der Vorwurf ist der Aspekt, den du nicht mehr willst, die Umformulierung in den Wunsch, der dein Bedürfnis vertritt, ist die Veränderungschance. Achte darauf, das dein Wunsch in der ICH-Form formuliert ist.

Beispiel: "Ich wünsche mir, dass du mir einen Kuss gibst, zur Begrüßung."

YOU WANT TO

FIND LOVE?

LOSE YOUR FEAR.

YOU WANT TO

STAY IN LOVE?

LOSE YOUR EGO.

Cleo Wade aus dem Buch "Heart Talk"

### Sei neugierig und exploriere

Was steckt eigentlich hinter Vorwurf ....?

Was habe ich mir eigentlich von meiner Partnerin/ meinem Partner gewünscht?

Vorwurf:

Mein eigentlicher Wunsch:

Vorwurf:

Mein eigentlicher Wunsch:

Wann fühle ich mich übersehen? Wenn...? Bei...? Immer wenn...?

Beziehungsmindset



### Sei neugierig und exploriere

was ware anders, wenn mein Partner/meine Partnerin diese oder jehe Handlung verandert?	
Was kann ich tun, um mich besser zu vertreten?	

### Meine Beziehungsvorbilder

Wie wurde mir Beziehung vorgelebt? Was hast du beobachtet als Kind? Haben deine Eltern viel gestritten? Oder wurde überhaupt nicht kommuniziert? Bist du nur mit einem Elternteil groß geworden und es fehlt gänzlich an Referenz? Hast du ein harmonisches Bild, aber ein anderes Gefühl von der Beziehung gehabt, die du beobachtet hast?



#### Sensibilisiere dich für die

## Magie der Gutmütigkeit

und merke wann und wie du sie in deinem Leben und deiner Umgebung findest.

Was macht Gutmütigkeit mit mir?

#### Dein nächster Schritt

Du hast dir das Hörbuch bis zum Ende angehört. Das ist super und zeigt deinen Mut!

Was immer Du tun kannst, Du kannst damit beginnen. Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber

J.W.GOETHE



Als Dankeschön habe ich noch ein **Geschenk** für dich vorbereitet.

#### Wie kannst du meinen Konversations-Guide bekommen?



Indem Du diesen 3 einfachen Schritten folgst:

Schritt 1: Folge mir auf Instagram und erhalte wertvollen Content für deine Beziehung.





JAMILA\_MEWES\_BEZIEHUNGSCOACH



Schritt 2: Schreibe mir eine kurze Nachricht bei Instagram, dass du meinen Konversations-Guide haben möchtest

Schritt 3: Ich antworte dir innerhalb von 48 Stunden und schicke dir direkt bei Instagram den Download-Link deines Konversations-Guide zu.

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Umsetzen Deines neuen Beziehungsmindset

Wenn Du Dich für für meinen Onlinekurs für Paare "Die 5 Schlüssel einer glücklichen Beziehung" interessierst, dann trage Dich auf meine Warteliste ein:

www.jamilamewes.de



Bis bald, Deine Jamila

