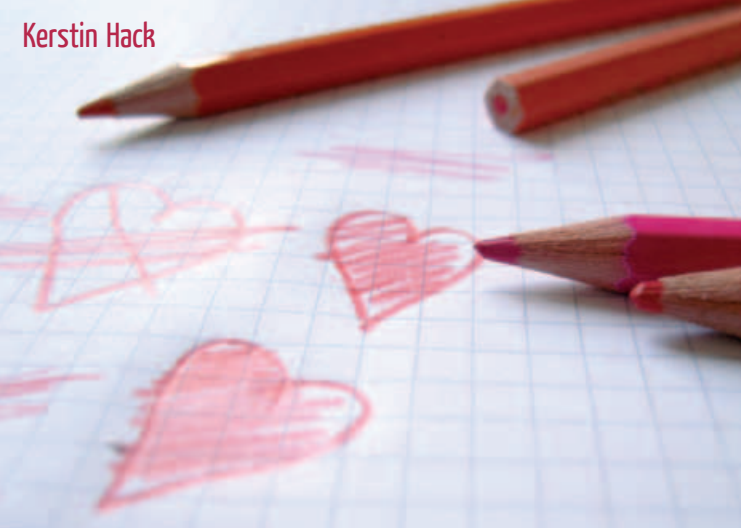


Kerstin Hack



Lieben

Impulse für Leben in Beziehung

DIE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Lieben – Impulse für Leben in Beziehung
Impulsheft Nr. 14

© 2011 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - complize (1), Gerti G. (2, 7, 9), derProjektor (5), designritter (11), ritschratschklick (13), YvonneSonne (19), codswollop (21), froodmat (23), fraueva (25), madochab (27), typowerk (29), sxc.hu (15-18)

Lektorat: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-42-8

ISBN eBook 978-3-86270-164-3; eBook-PDF: -166-7; Smartphone-App: -165-0

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Lieben – Impulse für Leben in Beziehung

Wer liebt, ist reich. —Autor unbekannt

Liebe ist ein Gefühl. Wir alle lieben die zärtlichen, leidenschaftlichen, romantischen, sehnsüchtigen Gefühle, die wir »Liebe« nennen und die einfach wunderbar sind, auch wenn sie uns zeitweise gewaltig durcheinanderbringen. Keiner fühlt für alle Menschen Liebe. Und »Liebe« kann man nicht machen. Deshalb geht es hier auch nicht um Liebe als Gefühl, sondern um lieben als Verb.

Lieben und liebevoll handeln kann man lernen: Jeder kann eine aktive Haltung der Wertschätzung einüben und mit anderen Menschen liebevoll umgehen – egal, ob es sich um Partner, Kinder, Freunde oder Kollegen handelt.

Dazu lädt dieses Impulsheft ein. Es zeigt sieben Wege, andere Menschen zu lieben, die bei der Umsetzung auch denjenigen glücklich machen, der sie praktiziert.

Meine Art zu lieben

Der Höhepunkt des Glücks ist es, wenn der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist. —Erasmus von Rotterdam

Jeder Mensch ist einzigartig und drückt auch Liebe ganz unterschiedlich aus. Die Art, wie sie ein Großvater zeigt, unterscheidet sich von liebevollen Umgangsformen einer Politikerin. Ein stiller Mensch drückt Liebe anders aus als jemand, der eher temperamentvoll ist. Der eine zeigt Liebe durch Fürsorge, ein anderer durch Geschenke.

Meine Eigenart lieben

Nur wer sich selbst wertschätzt, kann auch andere lieben. Du bist einmalig, einzigartig und wunderbar und es ist gut, dich oft daran zu erinnern. Behandle dich selbst liebevoll: Denke Gutes über dich selbst, tue dir Gutes und Sorge dafür, dass deine Seele sich wohlfühlt. Dann wird es dir leichtfallen, Menschen zu lieben.



■ Meine Art, mich geliebt zu fühlen

Jeder bevorzugt andere Ausdrucksformen von Liebe. Einer fühlt sich besonders geliebt, wenn jemand ihn achtet, andere, wenn sie ihren Kosenamen hören, jemand sich an ihre Lieblingsmusik erinnert oder ihnen Arbeit abnimmt. Häufig zeigen wir anderen Liebe so, wie wir selbst geliebt werden wollen – was vielleicht bei ihnen gar nicht so gut ankommt.*

Tipp: Welche Handlungen anderer Menschen geben mir das Gefühl, tief geliebt zu sein?

■ Meine Liebes-Kapazitäten erweitern

Es ist gut, wenn man neben den eingeübten Wegen, Liebe zu zeigen, auch hin und wieder neue Wege beschreitet. Besonders, wenn andere dadurch besonders deutlich spüren, dass sie geliebt werden.

Tipp: Entscheide: Welche Art zu lieben will ich üben?

* In »Die fünf Sprachen der Liebe« beschreibt Gary Chapman dies ausführlich.

B wie begegnen

4

Wir können uns nur von Angesicht zu Angesicht begegnen, wenn wir tatsächlich ein Profil haben. —Coretta King

In »Begegnung« ist das das Wort »gegen« enthalten. »Gegen« wie in »gegenüber«. Liebevolle Begegnung bedeutet nicht Selbstaufgabe und Selbstauflösung, sondern Wahrnehmung des anderen bei Beibehaltung der eigenen Identität.

Eigenes Profil

Wenn du geliebt werden willst, musst du »Du« sein, sonst läufst du Gefahr, dass die anderen die Rolle lieben, die du spielst – nicht dich. Menschen, die sich immer an alle anderen anpassen und gar nicht wissen, was sie selbst wollen, werden von anderen vielleicht für ihre Verfügbarkeit geschätzt, aber man kann ihnen nicht begegnen.

Tipp: Entdecke, wer du bist und was dich auszeichnet, und bejahe es: »Ja, das bin ich!«

Zitate und Gedanken über das Lieben

Lieben heißt...

Verschwende deine Zeit nicht
damit, zu überlegen, ob du deinen
Nächsten liebst. Handle so, als ob
du ihn liebst. Wenn du das tust,
wirst du beginnen, ihn zu lieben.

—Dostojewski

Wir sind sterblich, wo wir lieblos
sind, unsterblich, wo wir lieben.

—Karl Jaspers

Wer Bäume pflanzt, liebt andere,
nicht nur sich selbst.

—Autor unbekannt

Bis zu einem gewissen Grad selbst-
los sollte man schon aus purer
Selbstliebe sein.

—Marie von Ebner-Eschenbach

Das Zauberwort der
Liebe heißt: Für Dich!

—Johann Gottfried von Herder

E wie erleben

5

Es kommt in der Liebe nicht darauf an, dass man einander ansieht, sondern dass man in die gleiche Richtung blickt.

—Antoine de Saint-Exupéry

Beziehungen werden durch das gestärkt, was man miteinander erlebt.

Gemeinsam Neues entdecken

»Weißt du noch?« Es gibt nur wenige Dinge, die einer Beziehung so viel Kraft geben wie etwas gemeinsam zu erleben. Eine frühmorgendliche Wanderung oder ein Tanzabend erfordert, aus der Bequemlichkeit des Alltags auszubrechen – Ungewissheit und Spannung inbegriffen. Aber man wird mit Bildern, Erinnerungen und guten Emotionen beschenkt.

Tipp: Mache eine Liste mit den Dingen, die du schon immer mal entdecken wolltest, damit du dann, wenn Zeit dafür ist, nicht erst überlegen musst, sondern Ideen griffbereit hast.



■ Gemeinsame Visionen

Die Liebe zwischen Menschen wird gestärkt, wenn sie auf dieser Welt etwas gemeinsam verändern und verbessern können. Das gilt nicht nur für Paare, sondern auch für Teams, Familien, Gruppen und Gemeinden. Das gute Gefühl, miteinander etwas für andere zu tun, verbindet tief, egal, ob es sich um regelmäßiges gemeinsames Engagement in der eigenen Umgebung handelt oder um einen einmaligen Hilfseinsatz anstelle eines klassischen Erholungsurlaubs. Und ganz nebenbei entdeckt man bei solchen Unternehmungen auch ganz neue, faszinierende Seiten am anderen.

Tipp: Überlegt und diskutiert miteinander: Was können wir gut? Wo liegen unsere Stärken? Womit können wir anderen etwas Gutes tun? Was würden wir gerne in unserem Umfeld verbessern? Was möchten wir regelmäßig oder einmalig tun? Wen können wir noch einbeziehen?

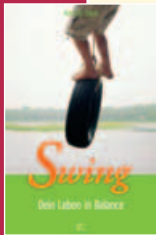


Ganz praktisch

Ich will folgende(n) Menschen mehr lieben:

Ich will lernen zu lieben, indem ich Folgendes übe:

Ich will folgenden Menschen danken:

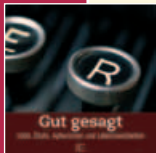


Kerstin Hack
Swing

Dein Leben in Balance, 144 Seiten

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch..... 12,80 €



Kerstin Hack
Gut gesagt

5000 Zitate, Aphorismen und Lebensweisheiten
Nie mehr sprachlos sein und um die richtigen Worten ringen! Mehr als 5000 Zitate und Lebensweisheiten. Demo: gutgesagt.down-to-earth.de

CD-ROM..... 8,80 €



Kerstin Hack
Entdecker-Fragen

Impulse, Menschen kennen zu lernen, 32 Seiten
Frische, fröhliche, provokante und tiefgehende Fragen. Für sich selbst und andere.

Impulsheft Nr. 7..... 2,00 €

Lieben

Die Liebe bleibt ein großes Geheimnis. Aber lieben kann jeder lernen.

Dieses Impulsheft gibt Ideen und Anregungen dafür, wie wir im Alltag lernen können, mit anderen Menschen liebevoller umzugehen und unsere Beziehungen zu stärken – egal, ob es sich um den Partner, die Familie oder Freunde und Kollegen handelt. Praktisch, inspirierend und umsetzbar.
Ideal für alle, die ihre Mitmenschen mehr und tiefer lieben möchten.

Extra: Die schönsten Zitate über die Liebe.

