

Kerstin Hack



Partner finden

Entdecken, wer zu mir passt

DIE





www.meinquadro.de

Kerstin Hack: Partner finden. Entdecken, wer zu mir passt

Quadro Nr. 37

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - sör alex (1), morningside (6), dread kennedy (14), jala (22), aussy97 (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-775-1; ISBN E-Book: 978-3-86270-776-8

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert.

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

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Das Geschenk der Beziehung

■ Das ist Risiko pur – über ein Thema schreiben, bei dem man selbst noch keine direkten Erfolge vorweisen kann. Klar: Wenn man als glücklich verheiratetes Paar anderen Menschen Ratschläge gibt, tut man es aus einer sicheren Position heraus. Der eigene Erfolg gibt einem Recht. Wenn man als Single-Frau über – hoffentlich erfolgreiche – Partnersuche schreibt, fragt sich jeder: Wieso hat es denn bei ihr nicht geklappt? Wie kann sie es wagen, über etwas zu schreiben, wenn sie in ihrem Leben noch nicht den Beweis dafür gebracht hat, dass es geht? Das stimmt. Zum Zeitpunkt des Schreibens lebe ich als Single. Nicht unglücklich. Aber doch mit der Vorstellung, dass es durchaus schön sein könnte, gemeinsam mit einem Partner durchs Leben zu gehen. Bei anderen und mir selbst habe ich beobachtet, wie sich verschiedene Strategien zur Partnersuche auf Menschen auswirken. Manche warten passiv, bis der Traumprinz oder die Traumprinzessin vom Himmel fällt.

Haus und Besitz kann man von den Eltern erben; aber eine vernünftige Frau schenkt nur Gott, der Herr.

—Salomon, Sprüche 19,14

Das ist in meinen Augen keine Strategie, die Leben spendet. Im Gegenteil – man wird passiv und verliert das Vertrauen zu sich selbst und oft auch zu Gott und dem Leben. Hektisches Suchen und Ausprobieren sind ebenso wenig geeignet. Das können die bezeugen, die immer wieder an die Falschen geraten. Der oder die Richtige scheint schwerer zu finden zu sein als die sprichwörtliche Stecknadel im Heuhaufen. Viele geben entmutigt oder sogar verbittert auf. Es muss einen besseren Weg geben, dachte ich mir. Als Inhaberin eines Verlages weiß ich: Ich kann es nicht erzwingen, dass Menschen sich in meine Bücher «verlieben» und zugreifen. Ich kann jedoch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das geschieht. Etwa indem ich für ein attraktives Äußeres Sorge. Und indem ich gründlich überlege: Für welche Menschen ist dieses oder jenes Buch optimal geeignet? Wer könnte davon profitieren? Wie kann man den Nutzen, den sie davon haben, gut kommunizieren und dafür sorgen, dass sie es entdecken?



Das, was ich im Beruf gelernt habe, habe ich auf die Partnersuche übertragen und aufgeschrieben. Dieses Quadro ist inspiriert von der *Engpasskonzentrierten Strategie*, einem Konzept, das ursprünglich für Unternehmen entwickelt wurde, die nach der erfolgversprechendsten Marktnische suchen. Das habe ich zur Grundlage genommen, denn wie in der Marktwirtschaft gibt es auch auf dem »Beziehungsmarkt« Menschen und Eigenschaften, die zueinander passen. Man muss nur wissen, was es ist und wo man es findet.

Dieses Quadro ist keine bloße Theorie. Das, was ich empfehle, setze ich selbst um – mal mehr und mal weniger intensiv. Den Mann fürs Leben habe ich dadurch noch nicht entdeckt, aber das entspanntere Leben für den – noch zu findenden – passenden Mann durchaus. Ich habe mehr innere Stärke und Zuversicht gewonnen: Ich bin eine spannende und einzigartige Frau – und mit meinem Gaben- und Persönlichkeitsmix passe ich fantastisch zu einigen Männern.

Und zu anderen passe ich weniger gut. Das ist okay. Ich habe mehr Freude an dem gefunden, was mich ausmacht. Ich brauche nicht mehr überall zu suchen, sondern habe ein klareres Bild davon bekommen, wer zu mir passen könnte. Und wo diese »Sorte« Partner zu finden ist – und wo auch nicht. Das entspannt mich ungemein.

Es gibt – auch mit diesem Quadro – keine hundertprozentige Garantie, den richtigen Partner zu finden. Was ich euch jedoch zusagen kann: Wenn ihr die hier beschriebenen Prinzipien umsetzt, werdet ihr weniger an den falschen Stellen herumstochern. Stattdessen werdet ihr mehr Klarheit und Leichtigkeit entwickeln – und mehr Freude am Entdecken.

Viel Freude beim Suchen und Finden wünscht euch eure

Kerstin Hack

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Texte können fortlaufend oder einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten.

■ Ich empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Mach dir auch Notizen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was mir der wichtigste Impuls war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Nimm dir nach dem Lesen und Bearbeiten einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser.

■ Lies das Quadro gemeinsam mit guten Freunden oder Freundinnen oder in einer Gruppe. Tauscht euch aus. Ihr werdet feststellen, dass ihr euch gegenseitig unterstützen, inspirieren und helfen könnt. Sicher kommt ihr noch auf weitere Ideen, wie ihr die Partnersuche gut gestalten könnt.

■ Bleib gelassen, Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen und Neues zu denken und auszuprobieren.

■ Mach eine Liste mit allen großen oder kleinen Erfolgen, die du in diesem Prozess hast – zum Beispiel dass du mehr Freude an anderen Menschen entwickelst oder offener wirst. Erzähle anderen von dem, was du in deinem Leben verändert hast.

■ Bleibe – bei allem Planen – offen für Überraschungen. Es könnte ja etwas sehr Gutes geschehen – jederzeit.

Woche 1
Meine Welt und ich



Der Ausgangspunkt

Glück besteht darin, all seine Fähigkeiten einsetzen zu können für ein Ziel.

—Aristoteles

■ Wer weiß, wo er steht, gewinnt Sicherheit, bevor er geht. Bevor man sich auf die Suche nach einem Partner macht, ist es sinnvoll, erst einmal einen Überblick über das eigene Leben zu gewinnen. Es ist ein Unterschied, ob man Anfang 20 ist, theoretisch in jedem Land der Erde arbeiten könnte. Oder ob man Ende 50 ist, Haus, Garten und alte Eltern zu versorgen hat. Oder altersmäßig irgendwo zwischendrin – mit Kindern aus einer früheren Beziehung. Es tut gut, sich zu fragen: Was kennzeichnet mein Leben? Wie sieht mein Umfeld, mein Leben aus? Meine Arbeitssituation? Meine finanzielle Lage? Meine geographische und berufliche Beweglichkeit? Mein soziales Netz? Bin ich beruflich oder ehrenamtlich fest eingebunden oder flexibel? Welche finanziellen, familiären und ehrenamtlichen Verpflichtungen habe ich?

Die Antwort könnte zum Beispiel lauten:

- Ich bin Ende 20, habe eine Stelle in einem internationalen Konzern und bin beruflich viel unterwegs.
- Ich bin Mitte 50, habe eine Stelle als verbeamteter Lehrer in Bremen, bin politisch aktiv, lebe in einer Eigentumswohnung. Ich kümmere mich um meine Eltern, die 40 Kilometer entfernt in einem Haus wohnen.
- Ich bin Anfang 40, arbeite halbtags in einer Bäckerei, habe zwei Kinder im Grundschulalter, engagiere mich im Kindergottesdienst und singe in einem Chor. Wer seinen Standort klar beschreiben kann, kann leichter von dort weitergehen.

■ Denk mal

Wenn ein Filmteam dein Leben filmen würde, was wären die wichtigsten Szenen, die es zeigen sollte?

■ Mach mal

Schreibe als eine Art »Drehbuch« die wichtigsten Aspekte auf, die dein Leben derzeit kennzeichnen.

2.6



Perspektive wechseln

■ Viele Partnersuchende gehen vor wie Vertreter, die ihr Produkt unbedingt verkaufen wollen. Sie suchen verzweifelt jemanden, dem sie es andrehen können – fast egal wem. Das macht wenig Sinn.

Es ist im Business wie in der Liebe erfolgversprechender, sich zu überlegen: Für wen genau (welche »Zielgruppe«) ist mein Angebot das richtige? Das befreit von Fixierung auf sich selbst. Es reduziert den Frust und macht offen für Begegnung.

In vielen Ratgebern wird empfohlen, zu überlegen: Wer passt zu mir? Ich empfehle, die Frage umgekehrt zu stellen: Zu wem passe ich? Für welche »Sorte« Männer bin ich eine interessante Frau? Für welche Frauen könnte ich ein attraktiver Partner sein?

Mal angenommen, du bist Biobauer mit eigenem Hof. Für Frühaufsteher-Frauen, die Natur lieben und gerne mit ihren Händen arbeiten wollen, bist du ein interessanter Kandidat. Oder du bist eine Frau, die beruflich viel international unterwegs ist.

Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst; denn das heißt ein neues Leben beginnen.

—Marc Aurel

Ein Partner, der mehrere Sprachen spricht, beruflich flexibel ist und gelegentlich auf Reisen mitkommen könnte, ist für dich vermutlich interessanter als etwa der Biobauer.

Dieser Perspektivwechsel – vom anderen her zu denken – bewirkt zwei Dinge. Du wirst gestärkt, weil du erkennst: Für manche Menschen passe ich gut. Das gibt dir mehr Selbstsicherheit. Und du gewinnst Klarheit. Du fängst an, dich mit deiner »Zielgruppe« auseinanderzusetzen und dich auf sie einzustellen. Das erhöht Chancen.

■ Denk mal

Für welche Sorte Mann bzw. Frau bist du ein interessantes Angebot?

■ Mach mal

Schreibe zehn Charakteristika auf, die deine Zielgruppe kennzeichnen.

Die Sehnsüchte unseres Herzens sind nicht zufällig in uns. So wie der Wind die Wetterfahne bewegt, benutzt Gott unsere Leidenschaften, um unser Leben zu bewegen.

—Max Lucado

Hinter deine Wünsche sehen

■ »Ich habe mir immer einen Mann mit VW-Bus gewünscht!«, vertraute mir eine Freundin in meiner Studienzeit an. Sie hat ihn gefunden – den Mann inklusive VW-Bus. Ich war sogar Trauzeugin bei ihrer Hochzeit. Und die Ehe hält bis heute, weil sie glücklicherweise mehr verband als die Vorliebe für eine bestimmte Automarke. Ich vermute, dass hinter ihrem VW-Bus-Wunsch ein tieferes Bedürfnis steckte. Ich kann mir vorstellen, dass der Bus Symbol für Freiheit war, für die Möglichkeit, jederzeit aus dem engen, schwäbischen Umfeld auszubrechen und ein Abenteuer zu erleben. Frei und ungebunden zu sein. Manche Menschen haben sehr konkrete Vorstellungen von einem Wunschpartner. Er soll einen bestimmten Beruf ausüben, über ein bestimmtes Maß an Finanzen und Gestaltungsraum verfügen. Hinter diesen Wünschen versteckt sich unter Umständen ein tieferes Bedürfnis, z.B. nach Schutz, Status und Sicherheit oder nach Abwechslung und Ausbruch aus Langeweile.

Es ist gut, wenn du diese Bedürfnisse wahrnimmst und anerkannt. Und die Sehnsucht nach ihrer Erfüllung dann innerlich von der Verknüpfung mit Partnerschaft löst. Hier kann es sinnvoll sein, die Hilfe eines Beraters oder Coaches in Anspruch zu nehmen. Er kann dir helfen, unangemessene Erwartungen zu erkennen und hinderliche Verhaltensmuster, mit denen du der Erfüllung deiner Wünsche im Weg stehst, aufzulösen. Damit du mit möglichst wenig Ballast in Begegnungen gehen kannst.

■ Denk mal

Was sind deine größten Bedürfnisse, deren Erfüllung du dir von einer Partnerschaft erhoffst?

■ Mach mal

Finde mindestens fünf Möglichkeiten, wie du die obigen Bedürfnisse selbst oder durch andere Menschen – ein Stück weit – erfüllen kannst.

4.6



Bleibe gelassen

*Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.
—Sprichwort*

■ Wenn du dich auf die Partnersuche machst, dann liegt ein Stück Weg vor dir. Die Statistik belegt (siehe 3.1), dass du knapp 5000 Begegnungen erlebst, bis es auf beiden Seiten funkt. Und nicht aus jedem Funken wird ein Feuer. Das weiß jeder, der einmal versucht hat, Feuer zu machen. Aus dem Funken wird erst eine kleine Flamme, dann eine größere. Die Voraussetzung: Man legt passend Brennmaterial nach – weder zu viel noch zu wenig.

Das ist bei Beziehungen ähnlich. Manche sehen ein charmantes Lächeln – und hören gleich die Hochzeitsglocken läuten. Andere sehen ein Lächeln und spüren sofort viel Verantwortung und sind extrem zögerlich. Oder sie denken an frühere Ablehnung und gehen nicht auf das Lächeln ein – aus Sorge, einen Korb zu bekommen. Beides belastet und verhindert, dass das Feuer wächst. Gelassenheit erhöht die Chancen, dass aus dem ersten Sympathiefunken ein dauerhaft brennendes Beziehungfeuer wird.

Nur wenn zwei Menschen sich sowohl körperlich als auch emotional und charakterlich attraktiv finden, hat eine Beziehung eine solide Basis. Du darfst dir mutig und gelassen Zeit nehmen, den anderen zu entdecken.

Für die Zeit, bis es funkt: Genieße Begegnungen. Du bist attraktiv, wenn du dich magst und deine Stärken kennst. Und wenn du dich an Menschen freust und das Besondere in ihnen entdeckst. Ich wünsche dir, dass du bald fündig wirst – und jeden Schritt des Weges genießt!

■ **Denk mal** _____
Wie viele neue Begegnungen pro Woche oder Monat passen gut in dein Leben?

■ **Mach mal** _____
Überlege, wen du in den letzten vier Wochen neu kennengelernt hast – und freue dich über die Kontakte.

Noch mal das Wichtigste

■ In diesem Quadro hast du einiges an Strategien und Tipps für erfolgreiche Partnersuche gelesen. Ich fasse noch einmal die wichtigsten zusammen. Ich empfehle dir, dich immer wieder darauf zu besinnen und sie dir aktiv in Erinnerung zu rufen.

- Entdecke, was dich einzigartig und besonders macht, was das Besondere ist, das du jemandem anbieten kannst.
- Frage dich: Wen genau suche ich? Und vor allem: Was genau sucht diese Art von Menschen? Was wünschen sie sich besonders? Und überlege, wie du vermitteln kannst, dass du genau das bietest.
- Identifiziere deinen Engpass – das, was dir Partnersuche bisher erschwert hat – und bitte in deinem Umfeld um Unterstützung dabei, ihn zu lösen.
- Aktiviere dein Netzwerk mit konkreten Informationen und spezifischen Unterstützungsanfragen.
- Übe dich darin, offen für Begegnungen zu sein. Flirte entspannt und locker mit den Menschen, die dir begegnen.

Wenn du zu sehr an den Nägeln sparst, verlierst du das Hufeisen.

—Albanisches Sprichwort

- Erhöhe die Häufigkeit deiner Kontakte mit der möglichen Zielgruppe oder mit Menschen, die Zugang zur Zielgruppe haben.
- Sei aktiv – das tut dir gut und erhöht deine Chance auf Begegnungen.
- Wähle Aktivitäten, die dir Freude machen – und deine Chancen erhöhen, interessanten Menschen zu begegnen – spezifisch aus.
- Lebe dein wunderbares Leben!

■ Denk mal

Welcher Tipp ist derjenige, der für dich am wichtigsten ist?

■ Mach mal

Erzähle einem Freund oder einer Freundin, wie du diesen Tipp konkret umsetzen wirst.



Was mir wichtig wurde

■ Folgende Aspekte wurden mir besonders wichtig

A grid of dotted lines for writing notes, consisting of 10 rows and 20 columns.

■ Das will ich konkret umsetzen

A grid of dotted lines for writing notes, consisting of 10 rows and 20 columns.

Coaching: Gerne unterstütze ich dich bei deinem Weg, die für dich passendsten Strategien zur Partnersuche zu entwickeln. www.kerstinhack.de



Kerstin Hack
Liebe
schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Liebe ist mehr als ein Gefühl. Es ist ein Weg zu leben. Ein Buch voller Inspiration für Partnerschaft und Mitmenschlichkeit. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit. Anregungen und praktische Ideen für alle, die in der Liebe wachsen wollen.

schlicht + ergreifend Nr. 4



Kerstin Hack
Lieben
Impulse für Leben in
Beziehung, 32 Seiten

Dieses Impulsheft gibt wertvolle Ideen und Anregungen dafür, im Alltag mit anderen liebevoller umzugehen und unsere Beziehungen zu stärken. Praktisch, inspirierend und umsetzbar. Ideal für alle, die mehr und tiefer lieben möchten.

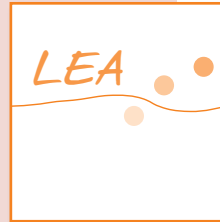
Impulsheft Nr. 14



Hanna &
Harald Sommerfeld
Beziehung leben
Tragfähige Partner-
schaften gestalten,
40 Seiten

Wie führt man eine Beziehung, die tragfähig ist und die Stürme der Zeit überdauert? Humorvoll und ehrlich sprechen die Autoren über Herausforderungen im Miteinander und geben Tipps für eine gelingende Beziehung.

Quadro Nr. 34



Kerstin Hack
LEA-Kurs
Leichtigkeit, Energie
und Lebensfreude

14 Wochen lang 2 x wöchentlich per E-Mail Impulse: Wie du körperlichen und seelischen Ballast loswerden und energievoller leben kannst. Ideal für alle, die leichter durchs Leben gehen wollen.

dte-training.de/lea

Online-Trainingskurs

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Partner finden

Jeder Topf findet seinen Deckel. —Sprichwort

Gehörst du zu den Menschen, die sich nach einem Partner sehnen, aber keine Lust haben, ihn wie eine Stecknadel im Heuhaufen zu suchen? Oder unendlich lange zu warten, bis er vom Himmel fällt?

Dann ist dieses Quadro das Richtige für dich. Es hilft dir zuerst, deine Einzigartigkeit zu erkennen und zu stärken. Dann zu entdecken, zu wem du passt. Und schließlich konkrete Schritte zu gehen, die deine Chancen erhöhen, den Richtigen oder die Richtige auch zu finden.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die fündig werden möchten.

Quadro | Finden – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-775-1



9 783862 707751