

Jürgen Schröter

**Meine Beziehung
ist in einer
heftigen Krise.**

Was mache ich?



7 Schritte aus der Falle

Meine Beziehung ist in einer heftigen Krise.

Was mache ich?

Inhalt:

	Willkommen zu den Workshop-Heften	S. 3
	Hinführung zum Thema	S. 4
1. Schritt:	Entscheide dich: Willst du die Beziehung überhaupt noch?	S. 6
2. Schritt:	Wie du damit umgehst, wenn SIE dich nach der Trennung doch wieder haben will	S. 9
3. Schritt:	Nach der endgültigen Trennung: Lerne allein zu sein	S. 11
4. Schritt:	Woran erkennst du, ob deine Beziehung noch lebensfähig ist?	S. 14
5. Schritt:	Was vermutlich der Kern eurer Krise ist	S. 16
6. Schritt:	Vier Regeln, wie du lernst, SIE zu verstehen und achtsam mit ihr zu kommunizieren	S. 19
7. Schritt:	Wie du eine neue Leidenschaft für eure Liebe entflammst	S. 26

Verantwortlich: Jürgen Schröter
CH-6280 Hochdorf (Kanton Luzern)
Lavendelweg 8

Internet: www.Mannzipation.com



Jürgen Schröter

Willkommen zu den Workshop-Heften zum „Manifest der Mannzipation“

Diese Hefte widmen sich einem jeweils konkreten Problem und seiner Lösung.

Also: Bitte SOFORT Papier und Bleistift bereit legen - bei jeder Frage hier dann auch SOFORT die einfallenden Antworten aufschreiben. Der erste Impuls ist meistens der richtige (so abwegig er auch im ersten Moment erscheinen mag). Es wäre Schade, diesen ersten Impuls durch Unachtsamkeit wieder zu verlieren. Je schneller und gedankenloser du die Ideen aufschreibst, um so besser! Denn dann hast du nicht überlegt, sondern die tiefere Antwort aus deinem Inneren wahr genommen.

Die Workshop-Hefte **als „Erste-Hilfe-Set“** sind einfach aufgebaut:

- Konkrete Schritte zur Meisterung der konkreten Herausforderung
- Aufgabenstellung zur praktischen Umsetzung

Diese Hefte **dienen als schriftliche Unterlagen** für

- die Eigenarbeit mit Papier und Bleistift („Self-Coaching“)
- Online-Workshops
- Life-Workshops
- Einzel-Coaching mit mir

Ich biete also auch **ein privates Einzel-Coaching zu den Heft-Themen** an. Ich bitte zuerst um eine klare, schriftliche Beschreibung des Problems. Wir führe dann ein (kostenfreies) Telefongespräch, indem wir den Sinn eines Coachings klären. Sollte dann ein Telefon-Coaching als sinnvoll erscheinen, müssen (mindestens) sechs Sitzungen gebucht werden. **Mehr unter www.Mannzipation.com/Coaching**

Coaching-Anfragen bitte an folgende Adresse: Coaching@Mannzipation.com

Hinführung zum Thema

Männer sind in der Regel nicht diejenigen, die Beziehungen gestalten, weder den Anfang, noch das Mittelteil, schon gar nicht das Ende. Sie lassen sich von einer Frau „verführen“ und wachen dann plötzlich mitten in einer Beziehung auf. Sie haben es einfach geschehen lassen, ohne sich bewusst dafür entschieden zu haben. So unbewusst der Anfang ist, so unbewusst vollzieht sich dann auch die ganze Beziehung. In der Beziehung selbst haben die Frauen meist „die Hose an“, bestimmen, wo es lang geht. Ja und auch das Ende definieren die Frauen, den Tritt in den Hintern - und ob es ein noch freundliches oder ganz und gar unfreundliches Ende wird. Plötzlich hat sie einen neuen Lover, beendet die Beziehung, und der Mann fällt aus allen Wolken: „Wir waren doch so glücklich! Es war doch alles in Ordnung!“ Er hat durch seine ganze Beziehungsblindheit und Unsensibilität einfach nur nichts mitbekommen. Er hat auf der ganzen Linie versagt, und sie glaubt, in dem neuen Lover endlich ihren Prinzen gefunden zu haben.

Männer sind meisten die „Beziehungs-Opfer“, weil sie als Beziehungswesen vollkommen inkompeten sind (das klingt wie impotent ... und es hat ja auch etwas von dieser „Unfähigkeit“) ¹

Doch wenn du gerade jetzt in einer heftigen Krise steckst, dann ist das eine einmalige Chance, deine Beziehungskompetenz zu entwickeln und auch in Beziehungsdingen in deine männliche Autorität zu kommen. Männer sind Beziehungswesen genau so wie Frauen auch - sie haben es nur nicht gelernt, Beziehungskompetenz zu entwickeln. Diese Hilflosigkeit von Männern, Beziehungen wirklich bewusst zu FÜHREN, ist vielleicht das größte Loch in der männlichen Psyche.

Dieses Workshop-Thema greift die Situation auf, dass du in einer Beziehungs-Krise steckst und darunter leidest. Du kannst den Ausgang der Krise von deiner Partnerin gestalten lassen und wirst dann in Zukunft auch immer wieder das gleiche erleben.

Oder du packst es jetzt wirklich als große Chance in deinem Leben an!

¹ Es gibt dazu weitere Workshop-Heft: „Es geht nicht darum, männlicher zu werden, sondern liebes- und beziehungsfähiger“ - „Was es für dich heißt, die Beziehung zu einer Frau wirklich zu FÜHREN.“

Jede Krise birgt eine grundlegende Chance zur Veränderung. Ich wünsche dir von Herzen, dass du mit dieser Krise deiner Beziehung wirklich den Schalter umlegen kannst, und das heißt: diese Krise in deiner ganzen männlichen Autorität BEWUSST löst und deine Beziehungen in Zukunft BEWUSST führen kannst. **Diese Krise kann wirklich dazu führen, dass du EIN NEUER MANN wirst, dich aus deinem alten Korsett der Hilflosigkeit in Beziehungen befreist. Ja, diese Chance hast du jetzt. Also: MANN, komm, packen wir es an! Es ist eine ideale Situation für dich, an dieser Herausforderung jetzt zu wachsen.**

Zunächst musst du klären, ob deine Beziehung nicht bereits „ausgelutscht“ ist, also keine Zukunft mehr hat. Vielleicht sitzt du schon längst auf einem toten Pferd und es wird höchste Zeit, dass du absteigst. Oder deine Beziehung ist in einer heftigen Wachstumskrise und wartet auf deine entscheidenden Impulse, um ins nächste Entwicklungsstadium zu kommen. Dessen musst du dir zuerst bewusst sein.

Wir werden **im ersten Schritt** also klären, woran du erkennst, ob die Beziehung sich ausgelebt hat und es besser für dich (und euch) ist, wenn du die Beziehung (in Freundschaft und nicht im Groll) beendest. Wenn du durch deine damit gewonnene Beziehungsklarheit ein neuer Mann geworden bist, dann will SIE dich vielleicht wieder zurück haben. **Im zweiten Schritt** klären wir, wie du mit dieser Situation umgehen kannst. Bei einer dann endgültigen Trennung wirst du eine zeitlang alleine leben müssen, nein: WOLLEN. Wie du dieses Phase des Alleinseins ganz bewusst als Beziehung mit dir selbst gestaltest, besprechen wir **im dritten Schritt**.

Wenn - und ich hoffe es für dich - deine Beziehung sich nicht in der Endphase befindet, sondern in einer entscheidenden Wachstumskrise (insbesondere, wenn Kinder dabei sind), dann klären wir das **im vierten Schritt**. Alle weiteren Schritte dienen der Lösung dieser Krise: Wie du den Kern der Krise erkennst (**im fünften Schritt**), wie ihr eine verständnisvolle und lösungsorientierte Kommunikation führt (**im sechsten Schritt**) und wie du (**im siebten Schritt**) eine neue Leidenschaft für eure Liebe entflammst.