

Chuck Spezzano

Wie du deinen Partner änderst ...
und dein Leben gleich mit

CHUCK
SPEZZANO

Wie du deinen
Partner änderst
... und dein Leben gleich mit

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Dr. Nirvana Verena Moser

INTEGRAL

In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemäße Wiedergaben entnommen aus dem Werk »Ein Kurs in Wundern«®, © 1994, 2008 Foundation for Inner Peace, Mill Valley, USA. Deutsche Ausgabe: Greuthof Verlag. Nähere Informationen: www.greuthof.de *Ein Kurs in Wundern*®, *EKIW*®, *A Course in Miracles*® und *ACIM*® sind als Marken eingetragen.

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern*®.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9264-3

Erste Auflage 2016

Copyright © 2015 by Chuck Spezzano

Titel des Originals: *Finally! How to Change Your Partner*

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016

by Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © AnikaSalsera/thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

www.integral-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Für Peter und Lisa Spezzano

»Es hat keinen Sinn, über die Welt zu jammern.
Es hat keinen Sinn, zu versuchen, die Welt zu verändern.
Sie ist nicht imstande, sich zu verändern,
weil sie bloß eine Wirkung ist.
Hingegen hat es in der Tat einen Sinn,
deine Gedanken über die Welt zu ändern.
Damit veränderst du die Ursache.
Die Wirkung wird sich von selbst verändern.«

Ein Kurs in Wundern, Übungsbuch,
Seite 34, Lektion 23, Ü-I.23.2:2-7¹

Inhalt

Wie du deinen Partner änderst ... und dein Leben gleich mit	11
Einführung	13
Grundsätze, mit denen du deinen Partner änderst	19
1. Akzeptanz	22
2. Verantwortung übernehmen	26
3. Wie diese Beziehung funktioniert	29
4. Den Kampf aufgeben	32
5. Konkurrenz heilen	35
6. Sieg für beide	38
7. Die Antwort liegt in der Verbundenheit	40
8. Übertragung heilen	44
9. Festhalten sabotiert die Gegenwart	47
10. Projektion heilen	49
11. Wenn du es brauchst, kannst du es nicht haben ..	54
12. Was dein Unterbewusstsein sagt	56
13. Beschwerden	59
14. Die entscheidende Lektion von Unabhängigkeit und Abhängigkeit	63
15. Transformierende Kommunikation	68

16. Dein Glaube bist du	72
17. Deine Geschenke	76
18. Emotionale Reife	79
19. Führung und Gnade	83
20. Dein persönlicher Mythos	85
21. Vergebung	88
22. Die Frage der Verantwortlichkeit	92
23. Verbindungsabbrüche heilen	101
24. Bedürfnisse heilen	104
25. Deine sexuelle Beziehung bereichern	107
26. Der Teil deines Bewusstseins	110
27. Herzensbruchmuster intuitiv heilen	113
28. Deine Lebensgeschichte I	116
29. Dein Partner als Gegenteil von dir	120
30. Deine Schuldmuster heilen	122
31. Kompensationen heilen	126
32. Deine Vorfahren heilen	131
33. Die Selbstkonzepte und die Schattenfigur des Rebellen heilen	134
34. Geheime Absprachen	138
35. Den Autoritätskonflikt heilen	140
36. Hingabe	143
37. Das Kernproblem aus vergangenen Leben heilen	145
38. Familienrollen heilen	149
39. Wenn dein Partner sich nicht ändert	154
40. Welchen Zweck hat deine Beziehung?	158
41. Deine Beschwerden	162
42. Introjektionen heilen	164
43. Distanz heilen	168
44. Hingabe lernen	170
45. Dein Erfolg in der Beziehung	173

46. Die eine Schlüsselperson.	177
47. Bereiche, in denen dein Partner sich nicht ändert.	179
48. Der Schmerz der Muster.	183
49. Deine versteckte schlechte Einstellung	186
50. Ho'oponopono.	190
51. Familien- und ödipale Verschwörungen	192
52. Sich Erfolg erarbeiten oder sich verbinden?.	198
53. Geiz	203
54. Die Lektion lernen	208
55. Weit zurückreichende Muster.	210
56. Eine Lüge leben	216
57. Die fünf wichtigsten Prinzipien	219
58. Zur Hölle und zurück.	225
59. Ego-Verträge und Pakte mit dem Teufel	228
60. Die Ursache deiner Scheidung	231
61. Das Schiff der Selbstliebe	234
62. Wenn dein Partner ein echtes Ärgnis ist.	238
63. Als dein Beziehungsschiff versenkt wurde	240
64. Tiefe Überzeugungen über deinen Partner	242
65. Der Eisberg deines Bewusstseins.	247
66. Verfluchen	251
67. Wiedersehen mit den dunklen Geschichten	253
68. Fehlen der Selbsteinbeziehung	261
69. Die Ich-Armer-Geschichte	264
70. Als die Selbstliebe verloren ging	267
71. Die Ursprungsmuster	269
72. Was deinen Partner motiviert	271
73. Vertrauen	276
74. Angst vor Intimität.	278
75. Verantwortlichkeit	281
76. Spirituelle Verbundenheit mit deinem Partner	283

77. Wozu ist eine Beziehung da?	285
78. Die Hundehütte	288
79. Dein Partner ist nur so gut, wie du ihn haben willst.	290
80. Wiederholung: Wofür benutzt du das?	292
81. »Ich werde mich dafür nicht verurteilen«	295
82. Eine Schachfigur sein	297
83. Aufopferung heilen.	299
84. »Du bist genau wie deine Mutter«.	304
85. Gefängnisgeschichten und -verschwörungen.	309
86. Deinem Partner helfen	314
87. Das Unverzeihliche vergeben	318
88. Zunichtemachen.	320
89. Selbstkreuzigung.	322
90. Das Astrale heilen.	324
91. Dunklen Einfluss heilen	328
92. Einige Beziehungen sind wie Stützräder	330
93. Astralangriffe	333
94. Die Elemente des Kämpfens	338
95. Deine Lebensgeschichte II	342
96. Was du deinem Partner vorhältst und warum	346
97. Eine kurze Spiegelübung.	349
98. Die großen Kriege	350
99. Wie ihr euch unterscheidet.	353
100. Den Himmel wählen	357
 Zusammenfassung.	 360
 Dank.	 363
 Anmerkungen	 364

Wie du deinen Partner änderst ... und dein Leben gleich mit

Du kennst bestimmt die alte Weisheit, dass du eine Beziehung nicht mit dem Gedanken beginnen solltest, dass du deinen Partner² ändern wirst. Das wird nicht funktionieren, und es wird dir leidtun, deine Zeit verschwendet zu haben. Andere Menschen drücken es weniger freundlich aus: Du könntest genauso gut darauf warten, dass die Hölle zufriert. Das wird nicht passieren. Du wirst deinem Partner nur auf die Nerven gehen. Hier setzt dieses Buch an und es ist ein hervorragender Ausgangspunkt. Wenn du dieses alte Sprichwort nicht akzeptieren kannst, machst du dein Glück von deinem Partner und deiner Umwelt abhängig. Dies kann eine Zeit lang gut gehen, aber letztendlich wirst du enttäuscht werden. Daher beginnt dieses Buch mit einem Paradox: Wenn du deinen Partner nicht so annimmst, wie er ist, wirst du nie lernen, wie du ihn ändern kannst. Dein Glück hängt nicht von deinem Partner ab. Es hängt von *dir* ab!

Dieses Buch kann dir helfen, einerseits Kontrolle und andererseits neurotische Resignation aufzugeben. Kontrolle erzeugt Streit und Langeweile. Resignation führt dazu, dass du in deiner Beziehung in Leblosigkeit und Niedergeschlagenheit stecken bleibst. Es besteht ein wesentlicher Unterschied

zwischen Kontrolle, neurotischer Resignation und Akzeptanz. Dieses Buch unterstützt dich dabei, diesen Unterschied zu erkennen. Es ist der Unterschied zwischen Erfolg und Niederlage.

Einführung

Mit neurotischer Resignation passt du dich der Situation an und nichts ändert sich. Oder du kämpfst gegen deinen Partner, indem du versuchst, ihn und die Situation zu kontrollieren, und nichts ändert sich. Je mehr du um Kontrolle kämpfst, desto mehr wird deine Beziehung zu einer Seifenoper. Wenn sich deine Beziehung zu einem Machtkampf zurückentwickelt hat, gibt es keine Bewegung nach vorn zu mehr Erfolg und Intimität. Die einfachste Tatsache der Psychologie besteht darin, dass du das bestärkst, was du erreichen möchtest. Je mehr du gegen etwas kämpfst, desto stärker wird es. Das ist selbstzerstörerisch. Sogar wenn du gewinnst und das Verhalten deines Partners kontrollierst, wirst du nicht die Intimität erreichen, die du dir erhofft hast. Dir wird einfach langweilig sein. Intimität kommt aus dem Herzen und dem Geist und entsteht nicht dadurch, dass du das Verhalten deines Partners durch Angriff oder Manipulation kontrollierst.

»Es muss einen anderen Weg geben!«³

Die Absicht, die *Ein Kurs in Wundern* zugrunde liegt

Wenn du diese Worte wiederholst, wird dir dein Bewusstsein einen besseren Weg zeigen. Aber wenn die Situation ein chronischer Zustand ist, könnte es sein, dass du diese Worte hun-

derte Male mit aller Willenskraft aussprechen musst, die dein Geist aufbringen kann. Es macht keinen Unterschied, ob du diese Worte laut äußerst oder im Geist zu dir selbst sagst. Sie erhalten ihre Kraft aus der Stärke deiner Absicht.

Kannst du deinen Partner so akzeptieren, wie er ist? Dann wird sich die Situation ändern. Sie wird sich entwickeln. Es ist ein Paradox. Nur, wenn du die Situation akzeptierst, wird sie sich weiterentwickeln. Sobald du akzeptierst, wie die Dinge sind und wie dein Partner ist, wird das Problem nicht mehr länger im Zentrum deiner Aufmerksamkeit stehen. Du lässt deine Anhaftungen los und die Dinge können sich entfalten. Das ist es, was du dir wünschst. Durch Akzeptanz kommst du zum Frieden und denkst daher wirklich anders über deinen Partner und die Situation. Oder du fühlst dich als eine Folge deiner Akzeptanz nicht nur in Frieden, sondern die Person und/oder die Situation beginnen ebenfalls, sich zu verändern. Erinnerung dich daran, dass dir das, was gerade passiert oder die Art, wie sich dein Partner verhält, nicht gefallen muss. Ohne Akzeptanz wirst du jedoch die Situation oder die Eigenschaften, die dir nicht gefallen, nur verstärken. Wenn du deinen Partner nicht so akzeptieren kannst, wie er ist, erzeugst du Leid, Herzensbruch und Rache. Alles, was zwischen dir und Gott steht, wird zwischen dir und deinem Partner hochkommen. Jetzt kann es in dir, in deinem Partner oder in der Situation auftauchen. Während du Heilungsfortschritte mit deinem Partner machst, kannst du in deinem Unterbewusstsein und sogar im Bereich deines Unbewussten aufräumen. Der Himmel auf Erden wartet auf dich, wenn *du* den Mut zur Veränderung aufbringst.

Wenn sie einen Moment darüber nachdenken, würden es die meisten Menschen vorziehen, dass ihr Partner an ihrer Stelle das Problem auslebt. Wenn dein Partner also das Pro-

blem auslebt, sei dankbar dafür, dass er es für euch beide auf sich nimmt, denn wenn dein Partner dieses Problem hat, gehört es euch beiden. Transformation beginnt mit Akzeptanz. Akzeptanz bringt dich wieder zurück in den Fluss, bis etwas anderes auftaucht, das du nicht annehmen willst, um dich selbst aufzuhalten. Akzeptanz ist ein ziemliches Paradox. Wenn du etwas ändern möchtest, akzeptiere es so, wie es ist, und es wird sich weiterentwickeln. Anpassung funktioniert nicht. Sie führt zu Leblosigkeit. Kontrollieren und Gewinnen funktionieren nicht. Sie führen zu entweder mehr Streitigkeiten oder mehr Langeweile. Akzeptanz heilt Verletzungen und Herzensbruch und es heilt die Rachegefühle, den Hass und den Selbsthass, die damit verbunden sind.

Du wirst dir nicht vormachen können, dass die Dinge sich verbessern, wenn dies nicht der Fall ist. Nur Akzeptanz bringt Ergebnisse. Während du in diesem Buch liest, wirst du alle möglichen Dinge über dich selbst erfahren, die du in deinem unterbewussten und unbewussten Verstand versteckt hast. Du wirst herausfinden, ob du bereit bist, dich selbst, deinen Partner und die Menschen in deinem Umfeld zu ermächtigen, oder ob du selbstsüchtig darin schwelgst, dem Plan des Egos zu folgen. Wenn du dir die Grundsätze in diesem Buch zu eigen machst, wirst du lernen, dich selbst mehr zu mögen und deinen Partner ebenso. Die Liebe kommt, während du dich heilst, und dein Partner wird sich ändern, während du heilst.

Dies ist das dritte Buch in einer Serie, die mit *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe*⁴ begann und mit dem *Beziehungs-Notfall-Set*⁵ fortgesetzt wurde. Ich würde dir empfehlen, mit diesen Büchern zu beginnen, da alle drei zusammen eine natürliche Abfolge darstellen. Es ist etwa so, als wenn *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe* ein Vordiplom, das *Beziehungs-Not-*

fall-Set ein Hauptdiplom und *Wie du deinen Partner änderst* eine Doktorarbeit in Sachen Beziehungen ist. Auch wenn du *Wie du deinen Partner änderst* unabhängig anwenden kannst, sind die anderen Bücher sehr hilfreich. *Wenn es verletzt, ist es keine Liebe* ist – ähnlich einem Grundstudium an einer Universität – allgemeiner gehalten. Das *Beziehungs-Notfall-Set* ist sehr spezifisch und geht auf bestimmte Probleme wie Sucht und Untreue ein. *Wie du deinen Partner änderst* ist ein Buch, das ich schreiben wollte, um Menschen Methoden für positive Veränderungen aufzuzeigen, während sie gleichzeitig ihre Beziehungen verwandeln. Andere Bücher, die eine große Hilfe sein könnten, sind diejenigen aus der Serie über emotionale Reife: *Emotionale Reife*⁶, *Sprache des Herzens*⁷ und *Leben in emotionaler Freiheit*⁸. Das Buch *Heilung beginnt im Herzen*⁹ enthält Prinzipien zur Heilung aller großen Probleme, obgleich meine ursprüngliche Absicht darin lag, Menschen dabei zu helfen, körperliche Schmerzen und Krankheiten zu heilen. Ein weiteres allgemeines Buch dazu, wie du Erfolg in jeden Lebensbereich bringen kannst, heißt *Die inneren Gesetzmäßigkeiten des Erfolgs*¹⁰. Außerdem gibt es weitere Bücher über Beziehungen wie *Wo Engel gehen aufleisen Sohlen*¹¹, *Partnerschaft und spirituelles Leben*¹² und *Glückliche Partnerschaft*¹³.

Mit den Jahren ist mir klar geworden, dass Menschen, die sich wirklich verpflichtet haben, einen besseren Weg zu gehen, diesen Weg auch finden.

Was wärest du zu geben bereit, um deine Beziehung und deinen Partner zu transformieren? Dein Ego ist vollkommen dagegen, aber dein Höheres Bewusstsein engagiert sich voll und ganz dafür, dass deine Beziehung so gut ist, wie sie nur sein kann. Denn sie ist das perfekte Vehikel für dein Wachstum, und du wirst schnell wachsen, sobald du erkannt hast, was Beziehungen sind und was eigentlich vor sich geht.

Wenn du den geheimen Wunsch hegst, dass dein Partner oder die Beziehung versagen, und du diesen Teil nicht findest und heilst, werden die Dinge nur sehr begrenzt besser werden. Wenn du dieses Buch als Munition gegen deinen Partner missbrauchst oder um recht zu haben und deinen Partner schlecht dastehen zu lassen, liest du das falsche Buch.

Wie das Leben auch ist deine Beziehung das, was du daraus machst. Denn einige von euch stehen großen Herausforderungen gegenüber und hatten doch geglaubt, dass Beziehungen eine Art romantisches Hollywood-Märchen sein sollten. Diese Naivität musste einfach zu einem Herzensbruch und zu zerstörten Träumen führen. Finde heraus, was wirklich in Beziehungen passiert und wie sie funktionieren. Du kannst alles aus der Vergangenheit heilen, was dich für die Gegenwart programmiert hat, denn wenn es verletzt, hast du missverstanden, was geschehen ist. Und wenn du verstehst und heilst, wird sich deine Sicht der Vergangenheit vollständig verändern. Bei diesen vergangenen Ereignissen und in der Gegenwart geht es um so viel mehr. Dieses Buch wird dir ermöglichen, die Vergangenheit und die Gegenwart zu untersuchen, um Licht auf Elemente des Unterbewusstseins (also auf alles Geschehen seit deiner Empfängnis) und auf Elemente des Unbewussten (alles in deiner Seele seit Anbeginn der Zeit) zu werfen.

Dies ist deine Chance, dich selbst viel besser kennenzulernen und dich selbst viel mehr zu mögen. Jeder Ort in der Vergangenheit, an dem du gelitten hast und der nicht geheilt ist, enthält eine verborgene Schicht aus Schuldgefühlen, die dazu führen, dass du dich selbst bestrafst. Dies wird durch das schlechte Gefühl verstärkt, das eine weitere Schicht aus Schuldgefühlen darstellt. Ich kann dir aus persönlicher und professioneller Erfahrung sagen, dass alle deine Glaubenssätze

und Schuldgefühle und alle deine Vorstellungen von Sünde eine Illusion sind, die sehr zerstörerisch für dein Glücklichein und für die Wahrheit ist. Sie greifen dich und deine Beziehungen an. Sie werden projiziert, du greifst deinen Partner ebenso an wie dich selbst.

Wünsch dir aus ganzem Herzen die Wahrheit und dass deine Beziehung ein Sieg für dich, deinen Partner und den Himmel ist, während du dieses Buch liest.

Grundsätze, mit denen du deinen Partner änderst

1. Akzeptiere deinen Partner.
2. Übernimm Verantwortung für dich selbst, deine Emotionen, deine Situation und deinen Partner.
3. Gib deinen Kampf auf.
4. Gib deine Konkurrenz auf, die zu Streit und zu Leblosigkeit führt.
5. Die Antwort liegt in Verbundenheit.
6. Heile deine Übertragung von alten Beziehungen auf diese Beziehung.
7. Heile deine Projektionen.
8. Liebe deinen Partner bedingungslos.
9. Erlerne transformierende Kommunikation.
10. Sieh deinen Partner als dich selbst.
11. Furchtlosigkeit wird euch beide befreien.
12. Vergebung ist der Schlüssel zur Veränderung.
13. Lerne, das Unverzeihliche zu verzeihen.
14. Erlerne die vielen Formen der Vergebung.
15. Finde heraus, wofür du jedes Problem und jede negative Situation benutzt.
16. Heile deine Ahnenmuster.
17. Heile deine Seelenmuster.

18. Integriere deine Kompensationen mit den dunklen Emotionen, die darin verborgen sind.
19. Gib die Versuche auf, von anderen zu nehmen, und lerne zu geben.
20. Lebe deine Lebensaufgabe und halte dein Seelenversprechen.
21. Der Himmel steht hinter dir. Bitte um Hilfe.
22. Lass deine Anhaftungen los.
23. Gib die Kontrolle auf. Hab stattdessen Vertrauen.
24. Nimm deinen Partner wichtiger als dein Schwelgen.
25. Vertrauen verwandelt alle Situationen in Wahrheit.
26. Gib dich nicht mit weniger zufrieden, pass dich nicht an und geh keine Kompromisse ein. Strebe nach der Wahrheit.
27. Kommuniziere so lange, bis dort eine Brücke entsteht, wo euch etwas getrennt hat.
28. Gib Erwartungen und Forderungen auf und setz dir stattdessen Ziele.
29. Segne deinen Partner, anstatt ihn zu verurteilen.
30. Hilf deinem Partner, anstatt ihn zu verurteilen.
31. Wenn du Angst spürst, erinnere dich daran, wer immer mit dir geht.
32. Wenn du das Gefühl hast, etwas nicht bewältigen zu können, erinnere dich, wofür der Himmel da ist.
33. Für jedes Problem, das dein Partner hat, hast du das Gegenmittel in Form eines Talents oder einer Gabe.
34. Merze alle negativen Gedanken aus und bitte stattdessen um Gnade.
35. Vergib den Schatten, den dein Partner zeigt und den du versteckt hast.
36. Erkenne deine Emotionen als Signale für das, was *du* heilen musst.

37. Erkenne in deinen chronischsten Problemen deine alten Wutanfälle, deine Sturheit, deine schlechte Einstellung und die Idole, an denen du festhältst.
38. Vergib Gott und anderen, denen du die Schuld an einer Situation gegeben hast.
39. Gib dich deinem Partner hin.
40. Empfange die Gnade, die dir bereits zuteilgeworden ist und die du brauchst, um alles zu erreichen.
41. Erinnerung dich an deine Liebenswürdigkeit.
42. Erinnerung dich daran, dass ihr beide Kinder Gottes seid.
43. Dein Glücklichein hängt von deiner Entscheidung ab, nicht von den Umständen.
44. Hilf jedes Mal, wenn du feststeckst, einem anderen.

1

Akzeptanz

Was du an deinem Partner nicht akzeptieren kannst, kannst du an dir selbst nicht akzeptieren. Wenn du deinen Partner ändern möchtest und Vertrauen hast, wirst du dich selbst ändern und du wirst erleben, wie sich dein Partner als Folge davon ändert. Wie dein Partner ist und sich verhält, ist unterbewusst Teil einer geheimen Absprache. Während du dich veränderst – und zwar nicht nur mit kosmetischen Verschönerungen, sondern wirklichen Veränderungen auf der Bauebene –, wird sich dein Partner ganz natürlich ebenfalls verändern. Alles andere ist Manipulation und Kontrolle deines Partners. Ein derartiges Verhalten wird einfach keine Wirkung haben. Es wird zu einem Streit führen, oder du wirst in deinem Partner Sturheit und Rückzug provozieren, was eine andere Form des Kampfes ist.

Die größte Falle in Beziehungen besteht darin zu glauben, dass dein Partner dazu da ist, deine Bedürfnisse zu erfüllen und dich glücklich zu machen. Du kannst auf dieser Überzeugung bestehen, aber dann wirst du nicht die emotionale Reife entwickeln, die erforderlich ist, um glücklich zu sein oder deinen Partner zu ändern. All dein Schmerz und deine dunklen Gefühle zeigen, dass dein Glück von ihm abhängt. Ohne dieses Bedürfnis wirst du ermächtigt, das Glück zu bringen, nach dem du strebst.

Schreib eine Liste der Dinge auf, die du an deinem Partner nicht akzeptabel findest. Sieh dir diese Liste sorgfältig an. Steht da etwas, was du an dir selbst nicht annehmen kannst?

Es gibt zwei wirklich effektive Methoden, um dir zu helfen, diese Dinge akzeptabel zu finden, anstatt mit deinem Partner zu kämpfen. Erinnerung dich: Wenn du dich gegen etwas wehrst, bleibt es bestehen. Ein Problem zu verdrängen oder einen Kompromiss einzugehen, wie du es manchmal getan hast, zählt nicht als Akzeptanz. Es ist eine »Flucht in die Gesundheit«, wenn du so tust, als ob du etwas akzeptiert hättest. Dann scheint es nur so, als hättest du die Lektion gelernt, und das funktioniert einfach nicht. Früher oder später wird es sich in Form einer Prüfung zeigen, und das ist nicht das, was du willst.

Mithilfe deiner Intuition kannst du Zugang zu den versteckten Tiefen des Bewusstseins erhalten und außerdem alle Antworten bekommen, die du brauchst. Deine Intuition wird die Abwehrmechanismen deines Egos überwinden. Frag dich in Bezug auf deinen Partner, wann du diesen Teil in dir selbst zurückgewiesen hast. Wenn dir keine Antwort kommt, rate einfach. Normalerweise bereitet das keine Schwierigkeiten, es sei denn, du hast Angst. Wenn du es wissen könntest: Wer war bei dir? Was ist geschehen, das dich dazu brachte, diesen Teil von dir selbst abzulehnen?

Jedes Mal, wenn du etwas ablehnst, erzeugst du Gefühle der Verletzung und des Herzensbruchs. Wenn du diese Emotionen fühlst, glaubst du vielleicht, dass sie durch etwas entstanden sind, was ein anderer Mensch getan oder nicht getan hat. Das Gefühl, ungewollt zu sein, Verletzung und Herzensbruch entstehen jedoch dadurch, dass du diesen Menschen ablehnst. Ganz gleich, was er auch getan hat: Der Schmerz beginnt in deinem Bewusstsein mit deiner Entscheidung. Wenn du

etwas ablehnt, tut es weh, und was du in anderen ablehnt, lehnt du in dir selbst ab. Eine Situation muss dir nicht gefallen, aber wenn du sie akzeptierst, entwickelt sie sich weiter und entfaltet sich. Wenn du die Situation, den anderen Menschen und dich selbst nicht akzeptierst, schaffst du ein selbstzerstörerisches Muster. Du wehrst dich dagegen, aber es führt dennoch zu mehr Herzensbrüchen der gleichen Art. Du könntest dich auch durch Rückzug und Kontrolle für dissoziierte Unabhängigkeit entscheiden. Dies führt ebenfalls nicht zum Erfolg und bringt seine eigenen Probleme mit sich. Frag dich also, was du damals an dir zurückgewiesen hast. Was hast du an anderen Menschen abgelehnt? Dies wird dir zeigen, was du auch in dir zurückgewiesen hast. Kannst du die anderen und ihr Verhalten in dem Wissen akzeptieren, dass diese Lektion zu einem schmerzhaften, von Prüfungen begleiteten Muster werden wird, wenn du es nicht tust?

Eine weitere Möglichkeit, die dir bei einem Mangel an Akzeptanz helfen kann, ist die Macht der Entscheidung. Du kannst sie sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart nutzen. Frag dich, wie viele Schritte du in Akzeptanz zurücklegen musst, um von einem bestimmten Problem oder einer bestimmten Situation frei zu sein. Stell dir vor, dass dich so viele Schritte von der Freiheit trennen. Erkläre jetzt: »Ich entscheide mich, dies so zu akzeptieren, wie es ist, da Akzeptanz in meinem besten Interesse liegt.« Mach einen Schritt oder stell dir vor, wie du einen Schritt in Richtung deiner Freiheit machst. Sieh dir die Szene an. Wie sieht sie jetzt aus? Wie fühlt sie sich jetzt an? Entscheide dich noch einmal und erkläre: »Ich entscheide mich dafür, dies zu akzeptieren, da Akzeptanz mich befreien wird.« Sieh dir erneut an, wie die Beteiligten, die Szene und du selbst jetzt aussehen. Wie fühlst du dich?

Wenn du Bereitwilligkeit zeigst, wird diese Szene schließlich beginnen, sich zu verändern. Wenn sich nach sieben Schritten nichts verändert hat, hast du ein starkes Interesse daran, dass sich die Vergangenheit oder die Gegenwart nicht ändern. Was ist dieses starke Interesse? Möchtest du diesen Schmerz wirklich behalten? Wofür benutzt du ihn?

Du kannst diese Methode anwenden, um die Eigenschaft und die Situation mit deinem Partner zu akzeptieren, die dir nicht gefallen. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, um Akzeptanz zu finden und dich in deinem Leben vorwärtszubewegen. Leg diese Schritte in Akzeptanz zurück, bis du frei bist.

2

Verantwortung übernehmen

Wenn du die Verantwortung für dein Leben, deine Situation und alles, was darin passiert ist, nicht übernimmst, wirst du in Schwäche, Hartherzigkeit oder Aufopferung stecken bleiben. Ohne Verantwortlichkeit wirst du ein Opfer sein und dich gleichzeitig schuldig fühlen. Verantwortung dagegen ist ein vollkommen anderer Weg. Auf diesem Weg legst du Rechenschaft ab und gehst auf Menschen und Situationen ein. Er bedeutet das Gegenteil von Schuld und Selbstbestrafung. Verantwortlichkeit hilft anderen und sorgt dafür, dass wir die Lektionen lernen. Ein Opfer zu sein ist eine versteckte Form des Angriffs und der Rache. In dem Ausmaß, in dem wir Opfer sind, tragen wir auch versteckte Schuld. Schuld hilft weder anderen noch sorgt sie dafür, dass wir die Lektionen lernen. Sie bestraft uns und dann greifen wir andere durch Verurteilen, Anschuldigungen und Groll über das an, dessen wir uns schuldig fühlen, um unsere Schuld zu verstecken.

Wenn du dich schuldig fühlst und als Folge davon deinem Partner die Schuld an der Situation gibst und ihn verurteilst, wird sich nichts ändern. Schuld und Sünde sind die zerstörerischsten aller Ideen. Mit Schuld lernen wir die Lektion nicht, sondern machen den Fehler nur schlimmer. Wir greifen uns und andere an. Das ist der Ursprung des Egos, das die gegen-

wärtige Situation nur erhalten will. Diese Schuld, dieser Angriff und dieser Selbstangriff sind das, was wir trotz gegenteiliger Proteste zu wollen scheinen. Wir benutzen sie, um unser Ego intakt zu halten und den Himmel und die Liebe zu bekämpfen. Die Fähigkeit zur Verantwortung, also zum Eingehen auf andere, bringt uns wieder in den Fluss. Sie hilft anderen. Sie ist bereitwillig. Sie möchte die Lektion lernen, damit unser Leben besser wird. Wenn du nicht verantwortlich bist, wirst du versuchen, deinen Partner dazu zu bringen, sich für dich zu ändern. Dies gehört zur ersten Falle in Beziehungen: Du versuchst, deinen Partner zu ändern, um dich glücklich zu machen. Wenn du keine Verantwortung für deine Emotionen übernimmst, wirst du sie nicht dazu verwenden herauszufinden, was *du* brauchst, um zu heilen und deine Fehler zu korrigieren. Deine Emotionen werden dann zu einer Form des Angriffs und der emotionalen Erpressung. Wenn du keine Verantwortung für dein Leben übernimmst, wirst du deinen Eltern, Vorgesetzten, Expartnern, den Umständen, dem Pech, deinem Partner oder Gott die Schuld geben. Du beschuldigst, aber du übernimmst keine Verantwortung. Erkenne, was du vor dir selbst versteckt hast, und lerne die Lektion. Wenn du immer noch Schmerz verspürst, Schuldgefühle hast oder Groll hegst, dann hast du keine Ahnung, was wirklich in einer Situation passiert ist. Das hast du in deinem Unterbewusstsein versteckt. Du bist immer noch ein Opfer, und dieser Schmerz, dieser Groll und die versteckte Schuld geben dir nicht die Macht, dein Leben, deine Situation und deinen Partner zu transformieren. Wenn du Verantwortung für deine Situation, deine Vergangenheit, dein Leben, dich selbst und deinen Partner übernimmst, begibst du dich auf einen evolutionären Heilungsweg, und dies ist der Weg der Veränderung.

Ich habe viele Jahre damit verbracht, den unterbewussten Verstand zu studieren, während ich die tiefen Ebenen des Geistes kennenlernte, für die wir verantwortlich sind. Der Grund, warum wir ein Unterbewusstsein haben, besteht darin, dass bestimmte Dinge für uns nicht akzeptabel sind und wir sie deshalb verdrängen. Dazu gehören sexuelle und aggressive Impulse, bestimmte Emotionen und unsere Verantwortlichkeit bezüglich aller Dinge in unserem Leben. Wir entscheiden uns für Schwäche, um sowohl Macht als auch Verantwortlichkeit abzulehnen. Das Ego will Schwäche, denn mit Macht brauchen wir kein Ego. Wir entscheiden uns wegen Hintergedanken und versteckter Gewinne dafür, ein Opfer zu sein. Wir verstecken uns lieber, als unser Licht strahlen zu lassen. Wir haben vor unserer Unschuld Angst, obwohl sie genau das ist, was uns und andere rettet. Wir möchten lieber vor unserer Lebensaufgabe davonlaufen als glücklich zu sein. Wir benutzen lieber Ausreden als uns für unsere Macht zu entscheiden.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Wenn du das tust, warten Geschenke und Ermächtigung auf dich sowie die Erkenntnis, dass Verantwortung Schuldgefühle und Groll auflöst und dich einem größeren Verständnis der Partnerschaft öffnet.

3

Wie diese Beziehung funktioniert

Soll ich es ganz offen sagen? Deine Beziehung wird funktionieren, wenn du willst, dass sie funktioniert. Sie wird nicht funktionieren, wenn du nicht willst, dass sie funktioniert. Wenn du dieses Buch liest, um zu beweisen, dass du recht hast und dein Partner unrecht hat, dann wird sie dir nicht gelingen. Wenn du dieses Buch liest, um zu beweisen, dass dein Partner unmöglich ist und nichts funktioniert, nicht einmal dieses Buch, wird es nicht funktionieren. Wenn du dich wirklich bemühst, aber nicht glaubst, dass es möglich ist, wirst du beweisen, dass du recht hast, und es wird nicht funktionieren. Wenn du wirklich hart daran arbeitest, diese Beziehung zu retten, im Geheimen aber nicht willst, dass sie funktioniert, wird es nicht gelingen. Wenn du zweifelst und ein Skeptiker bist und dich selbst von diesem Prozess ausnimmst, wird es nicht funktionieren.

Wenn du dagegen zweifelst und ein Skeptiker bist, dich jedoch trotz deiner Vorbehalte vollständig auf diesen Prozess einlässt, wirst du bemerkenswerte Entdeckungen machen und ungeheures Vertrauen sowie die Macht zurückgewinnen, dich selbst und dein Umfeld zu verwandeln. Du wirst lernen, in deinem Leben und in Beziehungen immer größere Verantwortung zu übernehmen, und daher immer mehr Einfluss darauf haben. Du wirst lernen, ebenbürtig zu sein. Du wirst

lernen, mit höherem Einsatz zu spielen, damit ihr beide gewinnen könnt. Du wirst das Umfeld einer glücklichen Familie schaffen, deren Fundament eine wirklich »saftige« Beziehung ist. Ihr werdet beide an Bewusstheit gewinnen. Du wirst die nötigen Hilfsmittel und Talente verwirklichen, und dieser Weg wird sich als Segen bei allem erweisen, was du tust – jedoch nur dann, wenn du nicht bereit bist, dein Ego zu verteidigen und immer recht zu haben. Wenn du auch nur die geringste Bereitwilligkeit hast und willens bist aufzugeben, dass sich deine Beziehungen darum drehen, wie besonders du bist und wie viel Aufmerksamkeit du erhältst, dann kann du erfolgreich sein.

Indem du deine Beziehung mit deinem Partner ins Reine bringst, wirst du notwendigerweise deine Beziehung mit dir selbst, deinen Eltern und dem Himmel ins Reine bringen. Wenn du diese Beziehung benutzt, um dich selbst zurückzuhalten, weil du Angst vor der Liebe, vor deiner Größe und deiner Lebensaufgabe hast, wird sich das Unwahre an dieser Beziehung bald zeigen. Wie ich schon an früherer Stelle gesagt habe: Alle heiraten aus den falschen Gründen. Und es wird dir überlassen sein, an einem bestimmten Punkt zu heiraten, aus dem richtigen Grund in dieser Beziehung zu sein – wie wäre es also damit, das jetzt zu tun? Menschen, die sich nicht einlassen, finden immer einen Weg, jemand anderen oder etwas anderes ins Unrecht zu setzen. Es geht niemals darum, was du nicht gegeben hast. Es geht niemals um deinen Mangel an emotionaler Reife oder wie du dich überlegen oder unterlegen verhältst oder in Konkurrenz gefangen bist. Es geht niemals darum, dass du Verantwortung ablehnst und stattdessen kämpfst. Es geht niemals darum, dass du es vermeidest, einen Platz als Führungsperson einzunehmen, die für das Wohl aller arbeitet. Es geht nur um Ausreden!

Was willst du? Was willst du wirklich? Wenn du willst, dass die Beziehung funktioniert, werden dir Möglichkeiten präsentiert werden, damit sie funktionieren kann. Wenn sie nicht durch dieses Buch zu dir kommen, dann auf andere Weise. Der Grund dafür ist deine Bereitschaft, sie in einem anderen Licht und als etwas zu sehen, das funktioniert. Dich selbst und deinen Partner zu heilen wird zu deinem Weg nach vorn werden. Setz dich aus ganzem Herzen dafür ein, weil dein ganzes Leben als Ergebnis davon besser werden wird und dein Bewusstsein und dein Glück wachsen werden.



Chuck Spezzano

Wie du deinen Partner änderst

... und dein Leben gleich mit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 368 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-7787-9264-3

Integral

Erscheinungstermin: Mai 2016

Der Königsweg zu einer starken, tiefen Liebe

In jeder Partnerschaft gibt es Situationen, in denen man sich nur noch wünscht: »Ach, wenn du doch ein bisschen anders wärst!« Aber ist es überhaupt möglich, einen geliebten Menschen zu ändern? Chuck Spezzano gibt eine überraschende Antwort: »Ja, es ist möglich – durch Selbsterkenntnis und Akzeptanz.« Man muss nicht unbedingt mögen, wie sich der Partner gerade verhält. Wenn man aber versteht, woran man sich selbst stört, und die Situation gleichzeitig zu akzeptieren lernt, kann Erstaunliches geschehen: Man hadert nicht mehr mit dem anderen, man kommt mit sich selbst ins Reine, seelische Verletzungen werden geheilt. Eine neue Energie entsteht, die die Beziehung und das ganze Leben spürbar zum Positiven wandelt – und schließlich auch den Partner verändert.

 [Der Titel im Katalog](#)