

WAS IHRE TRÄUME VERRATEN • NIE MEHR BEZIEHUNGSSTRESS AN WEIHNACHTEN • SEXY NACHHILFE FÜRS SCHLAFZIMMER



Herz über Kopf?

IN DER LIEBE STEHEN WIR UNS SEHR OFT SELBST IM WEG. EIN NEUER RATGEBER WILL DAMIT JETZT ABER ENDGÜLTIG SCHLUSS MACHEN

Die Coaching-Expertin Dr. Petra Bock verrät in ihrem Buch „Mindfuck Love“, wie wir uns mit negativen Denk- und Gefühlsmustern in Herzensangelegenheiten selbst schaden – und was wir tun können, um (wieder) sorgenfrei zu lieben.

Frau Bock, wie merke ich, dass ich mich in der Liebe selbst blockiere?

Wenn sie mehr Kraft kostet, als sie gibt, man immer wieder die gleichen Probleme und Konflikte erlebt. Oder wenn jemand länger Single ist, obwohl man sich eigentlich eine Partnerschaft wünscht und langsam misstrauisch wird, ob es jemals etwas wird mit der Liebe.

Gibt es besonders typische Beispiele aus der Praxis?

Jeder hat sein individuelles Muster der Selbstsabotage. Aber bei Singles wider Willen ist es oft die Angst, nicht attraktiv genug zu sein oder neue Enttäuschungen zu erleben. Viele wissen nicht, dass sie unterbewusst viel dafür tun, nicht den Richtigen zu finden. In Beziehungen behindert Dauermissrauen oder chronisches „Sich-selbst-Zurücknehmen“ das Liebesglück.

Wie können wir uns von diesen Denkmustern freimachen?

Als Erstes muss man erkennen, dass man gerade im Mindfuck-Modus steckt, und sich bewusst machen: Was ich mir hier zurechtlege, ist nicht real! Das ist natürlich nur der Anfang, im Buch erkläre ich alle Schritte ausführlicher.

Sie schreiben, jeder kann ein glückliches Liebesleben führen, wirklich jeder?

Ja! Ich habe bei den verschiedensten Menschen festgestellt: Wer die „Mindfucks“ versteht, kann sein volles Potenzial in der Liebe verwirklichen!

