

Liebe Leserinnen und Leser,

und schon ist es wieder Dezember und damit Weihnachten und die Jahreswende greifbar nahe.

Ein Monat, der berührende Momente vorsieht – Ausdruck unserer Liebe zueinander.

In unserem Bestreben nach Nähe und Verbundenheit verfallen wir nicht selten dem Gedanken, dass es ein bestimmtes Verhalten des Gegenübers braucht, um zu lieben und zu vertrauen.

In der Aussage: „Ich kann ihr/ihm nicht mehr vertrauen; sie/ihn nicht mehr lieben“ schwingt große Betroffenheit, Enttäuschung bis Trauer oder vielleicht auch Wut mit. Wem gegenüber denn wirklich?

Dem *Ich kann ihr/ihm nicht mehr vertrauen; sie/ihn nicht mehr lieben* folgt ein *Weil ...*, als wäre dies die Begründung für die eigene Entscheidung: Ich vertraue nicht mehr!

Doch ist das wirklich so? Ist das, was der andere tut, entscheidend für Sie, ob Sie vertrauen oder nicht? Ob Sie lieben oder nicht?

Ob Sie vertrauen oder nicht, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung.

Dahinter stecken Gründe, weshalb Vertrauen und Lieben mit genau diesen und nicht anderen Erwartungen verknüpft werden. Es sind Ihre ganz persönlichen Vorstellungen von „wenn ..., dann ...“ und gehört zu Ihnen, macht Sie in Ihrer Einzigartigkeit aus.

Wenn nun ein Gegenüber die gewünschten Voraussetzungen nicht erfüllt, so ist dieser aber nicht verantwortlich für Ihre nicht erfüllte Erwartungshaltung und schon gar nicht für die daraus resultierenden Gefühle. Er oder sie ist frei, zu sein.

Wenn Sie mögen, dann überprüfen Sie Ihr „Wenn ..., dann ...“ dahingehend, ob es Ihnen damit gut geht.

In dem Wort *Vertrauen* befindet sich ein wunderbares Angebot – sich trauen!

Ich wünsche Ihnen bei allen inneren und äußeren Vorbereitungen auf das Fest der Liebe, dass Sie sich trauen, Ihre Erwartungen an andere zu hinterfragen und ebenso, ob Sie Erwartungen anderer erfüllen müssen oder wollen.

Vertrauen zu sich selbst, zum anderen und zum Leben an sich ist möglich, wenn wir der Weisheit unserer Herzen folgen.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit

Gabriele Gärtner

Aktuelles

- Individuelles Einzelcoaching *nach Vereinbarung*
- Lehrgang „Körpersprache interpretieren“ in Immenhausen 18.03. – 22.03.2019