



Newsletter

Ausgabe 2 | Mai/Juni 2009

Liebe leben Büro
Filderstr. 50/1
70771 Leinfelden-
Echterdingen

Tel: 0711 / 75 42 448
Mo - Fr, 11.00 - 13.00 Uhr
Mo u. Mi, 15.00 - 18.00 Uhr
Fax: 0711 / 75 42 449
newsletter@liebeleben.de
<http://www.liebeleben.de>

Dieser Newsletter wird an Teilnehmer und Interessenten der Liebeleben-Veranstaltungen verschickt.

Wir wollen damit keine (evtl. unerwünschten) Werbe-E-Mails versenden, sondern das Liebeleben-Netzwerk und –Gedankengut fördern und Menschen, die sich damit verbunden oder daran interessiert fühlen, mit Informationen unterstützen.

Sie möchten den Liebeleben Newsletter nicht mehr empfangen? Antworten Sie auf diese E-Mail und schreiben Sie in die Betreffzeile UNSUBSCRIBE. Wir nehmen Sie dann umgehend aus dem Verteiler!



Inhaltsverzeichnis

thema
[Paar-Sein](#)

termine
[Liebeleben-Seminare](#)
[Last Minute](#)
[Aktuell und neu in München](#)
[Vorankündigung](#)

tipp für den alltag
[Selbstcoaching-Werkzeug](#)
[von Iris von Stosch](#)

kunst
[»Das Blaue Paar« von der](#)
[Bildhauerin ISOLDEN](#)

im gespräch
[mit Ingrid und Klaus](#)

Themen in diesem Newsletter:

- **Paar-Sein als Chance**
- **Tipp für den Alltag - für Paare**
- **Liebe leben Termine**
- **Interview mit einem Paar, das sich neu lieben gelernt hat**

Liebe Leser,

was braucht eine Partnerschaft um liebevoll und lebendig zu sein? Wie können wir die kraftvolle Frühlingsergie für das nutzen, was viele von uns sich sehnlichst wünschen, nämlich unsere Liebe zu leben und zu teilen?

In unserem Frühlings-Newsletter liegt der Schwerpunkt auf dem Leben zu zweit. Beziehungen haben ihre Herausforderungen. Mal ist es das Verhalten des Partners, das uns alle "Knöpfe drückt", mal ist Entwicklungs-Stillstand eingetreten und die Beziehung braucht wieder neue Energie. Da helfen z.B. ein Selbstcoaching Werkzeug angelehnt an Byron Katies "The Work" oder mal ein Austausch mit anderen Männern und Frauen. Und es hilft, sich immer wieder ehrlich und neu zu begegnen, z.B. im Seminar, um wieder in Liebe aufeinander zu gehen.

Wir sind in dieser Ausgabe im Gespräch mit einem Paar, das sich nach 21 Jahren Ehe neu entdeckt und wieder lieben gelernt hat. Wie das passiert ist, erfährt Ihr im Interview. Erfreut Euch auch an den Arbeiten aus dem Zyklus »Das Blaue Paar« von der Bildhauerin ISOLDEN, die wir über die ganze Seite verteilt, abgebildet haben.

Nicht zuletzt, fühlt Euch herzlich eingeladen, unsere Plattform im Liebeleben-Forum zu nutzen, um Euch mit Gleichgesinnten über Liebe, Partnerschaft und Sexualität auszutauschen. Es ist kostenlos aber nicht umsonst: www.liebeleben-forum.de.

Mit lieben Grüßen,

Iris und Johannes von Stosch

thema

Paar-Sein als Chance

«Nur wenige Menschen erkennen, wie machtvoll eine Liebesbeziehung als ein Medium gemeinsamer Heilung sein kann, sowohl im körperlichen als auch im emotionalen oder spirituellen Sinne» Stephen und Andrea Levine

Partnerschaft - ob wir eine haben oder nicht -
ist eine Herausforderung und Chance.

Nichts ist selbstverständlich. Auch einen Partner zu haben ist nicht selbstverständlich. Und das bedeutet für Paare das gleiche wie für Singles, immer wieder neu anzufangen: sich neu engagieren, sich interessieren und auseinandersetzen, sich immer wieder neu öffnen für die Liebe.

Deshalb braucht es mehr als alles andere, **dass wir uns selber entwickeln**. Die Herausforderung lautet also, selber in Authentizität, Mut, Klarheit und in unserer Liebesfähigkeit zu wachsen.

Nutzt das LL-Netzwerk dafür und auch um Euch gegenseitig darin zu unterstützen - ob im Seminar, Urlaubsgruppe oder Forum.

Dazu gleich ein paar aktuelle Themen zu Partnerschaft, die ihr im Liebeleben-Forum findet.

Themen aus dem Liebeleben-Forum rund um die Partnerschaft:

- Wieso „schlafen Beziehungen ein“?
- Kommunikation in der Partnerschaft
- Wenn wir Frauen älter werden





aus dem Zyklus »Das Blaue Paar«
von der Bildhauerin ISOLDEN

- Wie wichtig ist die Sexualität in einer Beziehung?
- Fremdgehen – was passiert da und warum?
- Was braucht ein liebevoller Alltag für ein Paar, für eine Familie?

- Sexualität im Beziehungsalltag: Leichter gesagt als getan!
- Was wollen Frauen wirklich in der körperlichen Liebe?
- Was erfüllt den Mann?

In unserem Forum findet Ihr noch weitere Themen rund um Liebe, Partnerschaft und Sexualität - natürlich auch welche, die für Singles interessant sind. Außerdem stehen Euch weitere Bereiche wie zum Beispiel den Liebeleben-Marktplatz zur Verfügung.

Wir laden herzlich ein, unser Forum und seine verschiedenen Bereiche zu nutzen. Engagiert Euch für einen lebendigen, liebevollen Austausch! Bringt Euch ein!

www.liebeleben-forum.de

termine

Liebeleben-Seminare im Frühjahr

»Ein Quantensprung für die Liebe«



Mehrtägiges Paar-Seminar,

das alle Aspekte einer glücklichen Paarbeziehung anspricht. Vier Tage im Allgäu mit Wasserarbeit. Das Intensivseminar soll auf leichte und doch konzentrierte Art und Weise engagierten Paaren helfen, einen Durchbruch in eine noch viel tiefere und schönere Form ihres Zusammenseins zu erleben. Es geht um die Kraft bewusster Zuwendung und Wertschätzung, gute intelligente Gespräche, eine echte Romantik im Alltag und eine fühlbare und erfüllende Intimität in der Verbindung von Liebe, Leidenschaft und Stille.

Dieses Seminar ist eines der schönsten, das wir anbieten. Wir möchten es allen Paaren, egal wo sie stehen, von Herzen empfehlen.

Datum: 10.-14.06.09

Ort: Kißlegg, Allgäu

Der »Quantensprung für die Liebe« findet auch im September auf Mallorca statt.

weitere Infos:
www.liebeleben.de

»Die Quelle der Liebe« - Basisseminar



Ein Intensivwochenende für Einzelne und Paare

Die Quelle der Liebe liegt in uns selbst.

In Verbindung mit unserem Wesenskern lernen wir, das Leben und die Liebe aus einer größeren inneren Freiheit heraus zu leben, mit mehr Klarheit, Ruhe und Leichtigkeit. Wir gehen in ein zufriedeneres Leben jetzt und als "König" statt als "Bettler" in eine erfüllendere Partnerschaft.

Datum: 26.-28.06.09

Ort: Murrhardt bei Stuttgart

weitere Infos:
www.liebeleben.de

Last Minute

»Quantensprung Coaching Ausbildung«



»Quantensprung Coaching« heißt für uns, Paaren und Einzelnen zu helfen, ihr essentielles Anliegen herauszuschälen und von einem tieferen Platz der eigenen Intelligenz, Stille, Liebe und Intuition Lösungen für anstehende Lebensaufgaben zu finden. Mit einfachen und wirkungsvollen Interventionen lassen sich oft in wenigen Sitzungen »Quantensprünge« und nachhaltige Veränderungen erreichen.

In der kompakten Form der Ausbildung möchten wir tiefgehende, wirksame Instrumente, unsere langjährigen Erfahrungen und erprobte Methoden an Menschen weitergeben, die an einem tieferen Verständnis von Coaching' und einer leichten Form von Therapie' interessiert sind.

Durch die Coaching-Ausbildung erweitern Sie Ihre berufliche, aber auch Ihre persönliche emotionale und soziale Kompetenz.

Beginn: 30.5.09 (Pfingsten)

Ort: Mallorca und Raum Stuttgart

weitere Infos:
www.liebeleben.de/coaching-ausbildung.htm

Aktuell und neu in München

»Liebe leben« Vortrag mit Iris von Stosch in München

ACHTUNG TERMINÄNDERUNG:

Wir müssen leider den Vortrag vom 12.05 in München auf den 1.07 verschieben.

»Liebe leben« Vortrag

Impulse für Liebe, Partnerschaft und Intimität im Alltag

An diesem Abend geht es um die Liebe zwischen Mann und Frau, um liebevolle, intelligente Kommunikation, Offenheit und Intimität, um Sexualität als Ausdruck der Liebe, um Romantik und eine erfüllende Partnerschaft -- Tag für Tag.



Iris von Stosch

Vorträge zum Thema »Liebe leben« sind eine wunderbare und eindrückliche Form, uns und unsere Arbeit kennen zu lernen.

Datum: **1.07.09 (neuer Termin)**
Ort: München, Akasha Buchhandlg., Buttermelcherstr. 3, 20.00 Uhr

weitere Vorträge mit Iris:
www.liebeleben.de

Neu in München: Treffpunkt Herz Abend



Treffpunkt Herz Abend

Das Single-Dating bei Liebe leben
Datum: **15.05.09**

Ort: Kulturzentrum Wörthof, Wörthstr. 10 (Rückgebäude), München, www.woerthhof.de

weitere Infos:
www.treffpunktherz.de

Unsere Empfehlung



Angelika Riemensberger und Peter Rehn

Paarberatung in München

Unsere langjährigen Teilnehmer/Mitarbeiter Angelika Riemensberger und Peter Rehn, die auch das Liebeleben-Büro München betreuen, bieten seit langem Einzeltherapie und nun seit einiger Zeit auch Paarberatung/Coaching an.

Wir können die beiden sehr empfehlen!

Näheres findet Ihr unter:
www.lebeninbeziehung.de

Vorankündigung

»Liebe leben Jahrestraining 2009«

«Wenn wir wirklich zusammen sind, können wir alles bewältigen» Barry Long



Das »Liebe leben Jahrestraining« ist das Herzstück unserer Arbeit. Es ist ein wundervoller, umfassender und tiefgehender Prozess in einer geschlossenen Gruppe, der zu einer Ihrer wertvollsten Lebenserfahrungen werden kann, ob Sie gerade alleine oder in einer Beziehung leben.

Sich ein Jahr lang Zeit für die Liebe zu nehmen, mit Gleichgesinnten und vielleicht mit dem eigenen Lebenspartner, kann unser Verständnis füreinander, unsere Beziehungen und unser Liebesleben grundlegend verändern. Neue Erkenntnisse und Erfahrungen in der Liebe verankern sich tief im Alltag".

Beginn: 17.-19.07 in Murrhardt bei Stuttgart
Achtung: Der Frühbucherrabatt gilt nur noch wenige Tage!

weitere Infos und Termine:
www.liebeleben.de
unter Seminare

tipp für den alltag

Selbstcoaching-Werkzeug von Iris von Stosch



Iris von Stosch

Den Partner akzeptieren Projektionen und Bewertungen auflösen

In vier Schritten

I. Die Bestandsaufnahme

Was stört dich an deinem Partner? Was frustriert dich? Was sollte anders an deinem Partner sein? Was bewertest du, was wirfst du deinem Partner vor?
(Halte dich nicht zurück, sei bewusst Opfer, rechthaberisch, vorwurfsvoll, bewertend, unglücklich, emotional etc.)

Die restlichen Schritte bzw. den kompletten Text haben wir für Euch hinterlegt:
www.liebeleben.de/downloads/den-partner-akzeptieren.pdf

kunst

»Das Blaue Paar« von der Bildhauerin ISOLDEN

Das Blaue Paar

Zu Zweit sein, ganz sein, Eines bilden – dies ist das zentrale Thema bei den Wandskulpturen »Das Blaue Paar«. Aus Aluminium gesägt, mit Pigment und Steinquarz farbig gefärbt, scheinen die in Beziehung gesetzten Farbflächen vor der Wand zu schweben.

Das tiefe Blau ist Ausdruck von Zukunft, Kosmos, Kommunikation, Sehnsucht und Treue. Die spielerisch leicht wirkenden Paarkonstellationen schmiegen sich in den Formen an, spiegeln Freude, Heiterkeit und Sinnfindung.



aus dem Zyklus »Das Blaue Paar«
von der Bildhauerin ISOLDEN

Das Paar – als mythologisches Symbol – findet hier Wiederklang im Abbild von Mann und Frau. Zudem wird die Wirklichkeit der Dualität formuliert als Seinszustand auf Erden.

Text und Wandskulpturen von der Bildhauerin ISOLDEN - mehr über und von Isolden: www.isolden.de

im gespräch

mit Ingrid und Klaus

52 und 58 Jahre, sie ist Richterin, Mediatorin und Yogalehrerin und er Studienrat. Seit 21 Jahren sind sie verheiratet und haben drei Kinder

Liebe leben | Ihr seid seit über 20 Jahren ein Paar. Was würdet Ihr als die Hauptschwierigkeit in den letzten Jahren Eurer Beziehung bezeichnen?

«Wenn ich ihren Erwartungen nicht entspreche, dann ist das so schlimm für sie, dass sie sogar die ganze Beziehung in Frage stellt»



Ingrid und Klaus

Klaus | Wir beiden haben einfach zu wenig Zeit füreinander, sind stark angespannt und in vielen Bereichen aktiv. Wenn Ingrid plötzlich von 0 auf 100 in Dinge springt, die vom Herzen her kommen und die Offenheit bei mir nicht da ist, fällt sie in ein Loch. Teilweise denke ich, dass es bereits von ihr vorgegeben ist, was sie hören möchte. Wenn ich ihren Erwartungen nicht entspreche, dann ist das so schlimm für sie, dass sie sogar die ganze Beziehung in Frage stellt. Das kann ich nicht nachvollziehen, wenn man Tatsachen mit Emotionalität vermischt.

Ingrid | Was ich am meisten bei ihm vermisst habe, ist seine Bereitschaft zuzuhören sowie sein Interesse zu erfahren, was mich bewegt. Ich hätte mir gewünscht, mehr über persönliche Dinge zu reden, während seine Aufmerksamkeit sich hauptsächlich auf die Dinge richtet, die es im Alltag zu erledigen gibt. Das hat mich letztendlich von ihm entfernt.

Liebe leben | Ihr habt zusammen das Liebe leben Seminar »Oster-Special« besucht. Was hat Euch motiviert gemeinsam ein Liebe leben Seminar zu besuchen?

«ich konnte ihm nie vermitteln, was es heißt, sich auf Gruppenprozesse einzulassen»

Ingrid | Mein Beweggrund ein gemeinsames Seminar mit Klaus zu besuchen, war mein Wunsch, dass er die Erfahrung macht, sich im Gruppenprozess zu öffnen. Ich selber arbeite mit Gruppen und konnte ihm nie vermitteln, was es heißt, sich auf Gruppenprozesse einzulassen. Klaus konnte auch nicht verstehen, wenn ich davon geredet habe »im Prozess zu sein«. Dass ich diese Erfahrung nicht mit ihm teilen konnte und er in seiner ablehnenden, abwehrenden Haltung verharrte, hat mich sehr bedrückt.

Klaus | Ich habe mich auf das Seminar eingelassen, weil ich es in einer schwachen Minute Ingrid zugesagt hatte. Es war aber klar, dass ich jederzeit abbrechen würde, sollte ich mich nicht wieder finden.

Liebe leben | Was habt Ihr während des »Oster-Specials« erfahren, was Eurer Beziehung gut getan hat?

Ingrid | Ich habe gelernt mehr Verständnis für das Mann-Sein zu bekommen. Dadurch kann ich heute meinen Mann mit seinen typisch männlichen Verhaltensweisen mehr schätzen und lassen. Z.B. wenn er sich immer wieder zurückzieht und in Schweigen hüllt. Früher habe ich mich dadurch abgelehnt gefühlt und wurde immer fordernder. Diese Überreaktion ist mir erst durch die Thematisierung unseres Problems in der Gruppe bewusst geworden ist.

Klaus | Für mich war es erst einmal sehr erleichternd von anderen Männern zu erfahren, dass ich mit derartigen Beziehungsschwierigkeiten nicht allein da stehe.

Ingrid | Es war toll meinen Mann so in der Gruppe zu erleben, wie er sich absolut eingelassen und mitgeteilt hat. Das war eine komplett neue Facette, die ich an ihm entdeckt habe. Es war nichts, was ich vorher von ihm kannte und es war das, was ich immer bei ihm vermisst hatte.

Liebe leben | Ein wichtiger Aspekt in Iris und Johannes Arbeit ist die Erfahrung der Essenz von Mann und Frau. Welche Erkenntnisse habt Ihr aus diesem Thema gezogen?

«Die Verbindung mit dem Frau-Sein macht richtig Spaß, macht mich lebendiger und bringt meiner Meinung nach mehr Leichtigkeit zwischen die Geschlechter.»

Ingrid | Für mich war es sehr wertvoll, die Aufmerksamkeit auf die Unterschiedlichkeit von Frau und Mann zu legen und mich tiefer mit meinem Frau-Sein zu verbinden. Diese Verbindung macht richtig Spaß, macht mich lebendiger und bringt meiner Meinung nach mehr Leichtigkeit zwischen die Geschlechter. Da möchte ich unbedingt dranbleiben und es weiter vertiefen.

Klaus | In jedem Fall hat die einfühlsame und gute Führung von Iris und Johannes sowohl die Frauen in ihrem Frau-Sein wie auch die Männer in ihrem Mann-Sein bestärkt.

Ingrid | Grundsätzlich kann man sagen, dass wir über die Erfahrung von Mann- und Frau-Sein und deren Unterschiede ein neues Verständnis füreinander bekommen haben und dadurch eine sehr starke Nähe zwischen mir und Klaus entstanden ist, die so noch nicht da



aus dem Zyklus »Das Blaue Paar«
von der Bildhauerin ISOLDEN

war.

Liebe leben | Habt Ihr das Gefühl, dass Euch der »Oster-Special« einen Quantensprung in Eurer Liebe weitergebracht hat?

«Ich habe sozusagen Blut geleckt und möchte unbedingt dranbleiben»

Ingrid | Ja, es ist definitiv etwas Entscheidendes passiert. Wir können nicht mehr dorthin zurückfallen, wo wir mal waren.

Klaus | Für mich hat sich ein komplett neues Gebiet erschlossen - ich habe sozusagen Blut geleckt und möchte unbedingt dranbleiben sowie mehr Herzenswärme in meinen Alltag bringen. Wir sind übrigens nach 21 Jahren Ehe wieder soweit, dass wir uns vermissen!

Liebe leben | Herzlichen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Sophie Krespach