

Paar-Wertschätzung: Ein neues Gefühl, ein neuer Gedanke

"Wertgefühle können nur in einer Atmosphäre gedeihen, in der individuelle Unterschiede geschätzt und Fehler toleriert werden, in der offen kommuniziert wird und Regeln flexibel sind - die Art von Atmosphäre, die man in einer fürsorglichen Familie vorfindet."

VIRGINIA SATIR; Familientherapeutin

Der Unterschied zwischen Ego und Selbstwertgefühl besteht darin, dass Selbstwertgefühl kein Publikum braucht.

DON VERNINE

Ein Paar beschrieb seine neu gewonnene Paar-Wertschätzung wie folgt:

Als sich unsere Beziehung verbesserte, entdeckten wir etwas, was wir noch nie zuvor in unserem Leben erlebt hatten. Es entstand ein neues Gefühl, das immer stärker und stärker und stärker wurde. Als das Gefühl nicht mehr zu leugnen war, machten wir es uns zur Aufgabe, es zu beschreiben. Es fühlte sich sehr nach Stolz an. Es fühlte sich ein wenig an wie das Gefühl, unserer Familie zum ersten Mal ein neues Leben, ein neugeborenes Kind, vorzuführen. Das war ein wunderbares Gefühl.

Es fühlte sich wirklich gut an und tut es immer noch. Tatsächlich fühlt es sich immer besser und besser an. Ausgelöst wurde dieses wachsende Gefühl immer wieder durch einen Gedanken über unsere Beziehung. Als immer klarer wurde, dass es keine Einbildung- sondern sehr real war, dachten wir, dass wir diesem Gedanken einen Namen geben mussten. Wir nennen es "Paar-Wertschätzung".

Paar-Wertschätzung war anders als jeder andere Denk- oder Gefühlsvorgang, den wir in unserer gemeinsamen Beziehung oder in irgendeiner anderen Beziehung, in der wir jemals waren, erfahren hatten. Wir sind stolz darauf, in dieser Beziehung zu sein, stolz darauf, miteinander verheiratet zu sein, und wir wissen ganz genau, dass wir das Richtige tun und richtig sind.

Es scheint, dass es tatsächlich so etwas wie Paar-Wertschätzung gibt. Wir und andere Paare, die wir kennen und die diese Arbeit getan haben und gegenwärtig tun, machen ebenfalls diese Erfahrung. Es

fühlt sich wunderbar an. Es fühlt sich sicher an. Es fühlt sich schamfrei an. Es fühlt sich lebendig an. Es fühlt sich vollständig an. Es fühlt sich perfekt an.

Arbeitsschritte in diesem Kapitel

Habt ein wunderbares Leben voller Freude zusammen!

ENTWURF