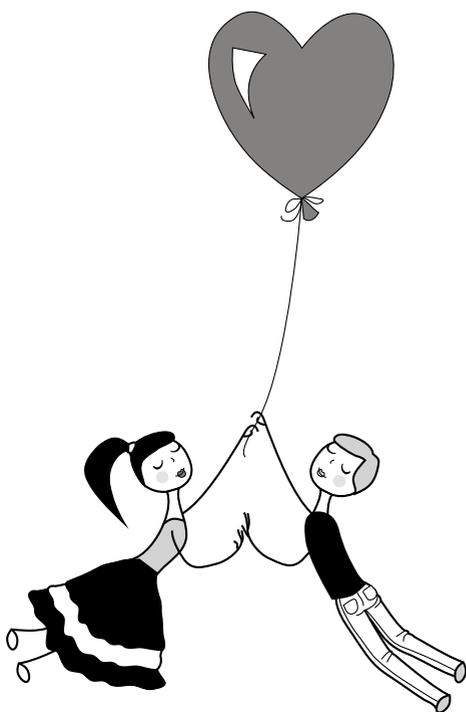


DARIUS KAMADEVA

Finde deinen Traummann

Wie du erkennst, wer der Richtige
für dich ist, und ihn auch bekommst



© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

mvgverlag 



Warum dieses Buch dein Leben verändern kann

Wahre Liebe. Wir alle sehnen uns nach ihr. Wir sehnen uns danach, geliebt zu werden und jemanden zu lieben. Das Gefühl, wenn wir frisch verliebt sind, ist einfach unbeschreiblich. Der Puls rast vor Glück und wir fühlen uns endlich nicht mehr einsam, sondern verbunden mit diesem einen ganz besonderen Menschen. Wir genießen dieses Gefühl in vollen Zügen und freuen uns zugleich auf den Moment, in dem aus der anfänglichen Verliebtheit tiefe Verbundenheit wird.

Doch leider gelingt es nur den wenigstens Menschen, diese nächste Stufe einer Beziehung zu erreichen. Und einige scheitern bereits an der ersten. Hast auch du dich schon einmal gefragt, warum du immer an die falschen Männer gerätst? Warum sich die Männer, die du spannend findest, nicht für dich interessieren? Oder warum deine Beziehungen stets enden, bevor sie richtig angefangen haben? Gehen diese Gedanken manchmal sogar in Selbstzweifel über und du stellst dir Fragen wie: Liegt es an mir? Was ist bloß falsch an mir? Bin ich zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, zu arm, zu reich, zu schüchtern, zu selbstbewusst, zu wenig charismatisch?

Seit über zehn Jahren arbeite ich mit Frauen, die genau diese Gedanken umtreiben. Ich kann dich daher beruhigen: Du bist nicht allein mit deinen Zweifeln an dir und deinem Leben. Tatsächlich ist es sogar so, dass es den meisten Menschen so geht wie dir. So ziemlich jede Frau kommt irgendwann in ihrem Leben an den Punkt, an dem sie unzufrieden mit ihrem Liebesleben ist. Normalerweise spricht nur niemand offen darüber. Schließlich wirkt es in unserer Leistungsgesellschaft nicht souverän, an sich selbst zu zweifeln.

Auf den folgenden knapp 100 Seiten möchte ich dir zeigen, dass es nicht an dir liegt, wenn du deinen Traummann noch nicht gefunden hast. Du wusstest bisher einfach noch nicht, wie dir das gelingen kann. Dieses Buch wird dir dabei helfen, deine Beziehung zu Männern für immer zu verändern. Du wirst herausfinden, wer der Richtige für dich ist, wie du zur Traumfrau deines Traumannes und so dauerhaft glücklich sein wirst – mit ihm, mit eurer Beziehung, aber vor allem mit dir selbst.

Eventuell bist du jetzt skeptisch. Vermutlich hast du bereits unzählige Ratsschläge im Internet, in Magazinen oder Ratgebern gelesen, doch keiner davon konnte etwas an deiner Situation verändern, richtig? Wie kann ich, der dich gar nicht kennt, dir sagen, wie du eine glückliche Beziehung führen kannst? Ich weiß doch gar nichts über dich ... Da hast du recht. Und deswegen betrachte ich mich selbst auch nicht als allwissenden Experten, der dir verriet, was richtig und falsch ist. Ich sehe mich eher als Prozessbegleiter. Dieses Buch und ich werden dir dabei helfen, dich selbst zu entdecken. Ich nehme dich mit auf eine Reise durch dein eigenes Leben und werde dich mithilfe von verschiedenen Fragen, Übungen und kurzen Denkanstößen durch einen Prozess der Selbsterkenntnis führen.

Warum ich glaube, dir diesen Weg zeigen zu können? Ich bin seit nunmehr zehn Jahren Flirt- und Dating-Coach und habe mittlerweile einigen Hundert Frauen mit meinen Einzelcoachings und Seminaren geholfen. Vor zehn Jah-

ren war ich allerdings alles andere als erfolgreich und glücklich. Meine erste große Liebe hat mir mehrfach das Herz gebrochen. Mehrfach, fragst du? Ja, ich war emotional nicht dazu in der Lage, mich von ihr zu distanzieren. Daher blieb ich bei ihr, egal, wie sehr sie mich verletzte und wie oft sie mich betrog. Irgendwann wurde mir allerdings bewusst, dass ich etwas an meinem Leben ändern muss, wenn ich eine liebevolle, respektvolle und glückliche Partnerschaft führen will. Ich musste aber nicht nur etwas ändern, ich musste mich ändern. Doch dazu musste ich mich erst einmal selbst besser verstehen.

Es begann dann eine Reise, die mich über ein Jahrzehnt meines Lebens beschäftigt hat und auch heute immer noch beschäftigt. In diesem Buch werde ich dir die Erkenntnisse aus dieser Zeit mitgeben. Es enthält das Beste aus Hunderten Büchern, Dutzenden Seminaren, Weiterbildungen und Erfahrungen aus der Arbeit mit zahlreichen Männern und Frauen.

Auch wenn du jetzt noch nicht so recht daran glauben solltest, dass du die Macht hast, dein Leben zu verändern: Ich weiß, dass du sie hast und etwas verändern kannst. Denn sehr viele Frauen vor dir haben es auch geschafft. Die Frage ist also nicht, ob du es schaffen kannst, sondern ob du es schaffen **möchtest**. Wenn du es schaffen möchtest, werde ich dir zeigen, wie dies gelingen kann.

Indem du die Fragen in diesem Buch ehrlich beantwortest und dich mit dir selbst beschäftigst, wirst du deinen individuellen Weg entdecken. Du wirst herausfinden, was du wirklich möchtest, wer du innerhalb einer Partnerschaft sein willst und was du tun musst, um zu der Person zu werden, die ihre Ziele in Sachen Liebe und Partnerschaft ganz natürlich und spielerisch erreichen wird.

Nimm dir genug Zeit und sei vor allem ehrlich zu dir. Niemand außer dir muss deine Antworten sehen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Verurteile

dich nicht für deine Antworten und sieh momentane Defizite eher als Chance, dich persönlich weiterzuentwickeln. Versuche einfach, neugierig zu bleiben und dich selbst zu entdecken. Betrachte dieses Buch als Forschungsreise, als Erkundungstour zu dir selbst.

Um dieses Buch so hilfreich wie möglich für dich zu gestalten, habe ich als Ergänzung für alle Leserinnen dieses Buches einen Mitgliederbereich auf meiner Webseite erstellt. In diesem findest du kostenlos eine Menge vertiefender Inhalte, Arbeitsblätter, Videos, Interviews und allerlei spannende Dinge rund ums Thema Männer, Partnerschaft, Liebe und Glück im Leben. Der Link zu dem Mitgliederbereich ist: www.dariuskamadeva.de/finde-deinen-Traummann. Doch am besten liest und bearbeitest du das Buch zunächst einmal in Ruhe und schaust dir erst im Anschluss den Mitgliederbereich an.

Du wirst überrascht sein, was es alles zu entdecken gibt. Viel Spaß dabei!

*Alles Liebe,
Darius*

Wie fühlt sich diese Situation an?

Was waren die Hauptfehler, die du in diesen drei Jahren gemacht hast und welche dieser Fehler machst du bereits heute?

Wenn wir ein Bild unserer Zukunft entwickeln wollen, sei es ein positives oder auch wie in diesem Fall vielleicht ein negatives, ist es wichtig, sich diese so real wie möglich vorzustellen und nicht Formulierungen wie »Vermutlich werde ich ...« oder »Es könnte sein ...« zu verwenden. Damit distanzierst du dich emotional von deinen Worten und schaffst dir selbst die Ausweichmöglichkeit, dass es doch ganz anders kommen könnte. Wenn eine Visualisierung funktionieren soll, musst du versuchen, dich in die Situation hineinzusetzen: Ich arbeite als ... Ich wohne ... In meiner Freizeit gehe ich ... Auf diese Weise wirst du erleben, wie deine Vorstellung auch eine emotionale Reaktion in dir auslöst.



1.

Dein Umgang mit dir selbst

Die Grundlage einer erwachsenen und nachhaltigen Beziehung zu einem Partner ist immer eine glückliche und liebevolle Beziehung zu sich selbst. Hierfür wiederum ist entscheidend, wie gut dein Selbstbewusstsein, dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen ausgebildet sind.

Meist verwenden wir den Begriff Selbstbewusstsein, um auszudrücken, dass eine Person in der Öffentlichkeit sehr meinungsstark auftritt und gut dazu in der Lage ist, sich gegenüber anderen durchzusetzen. Doch wörtlich bedeutet er zunächst einmal, sich seiner Selbst bewusst zu sein. Dies ist die Grundvoraussetzung. Erst wenn wir uns und unsere Bedürfnisse wirklich kennen, können wir diese auch gegenüber unserer Umwelt kommunizieren und – wenn nötig – durchsetzen.

Selbstwertgefühl bezeichnet nichts anderes als die Meinung, die wir von uns selbst haben, wie wir uns selbst finden, ob wir mögen, was wir ihm Spiegel sehen. Je besser ich mich selbst also kenne (mir über mich selbst bewusst

werde), umso höher ist mein Selbstbewusstsein, und je positiver mein Bild von mir ist, umso höher ist mein Selbstvertrauen.

Wenn ich mir in Bezug auf meine eigenen Entscheidungen vertraue, entwickle ich ein tiefes Selbstvertrauen. Wenn ich mir jedoch ständig Dinge vornehme, diese aber nicht umsetze (weil ich zu faul bin oder mir etwas anderes dazwischengekommen ist), bröckelt mit der Zeit mein Selbstvertrauen.

Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind die drei wichtigsten Zutaten für echte Selbstliebe. Und eine gesunde und liebevolle Beziehung zu uns selbst ist das Fundament, auf dem wir eine langhaltende, liebevolle und glückliche Partnerschaft aufbauen können.

Fehlt dieses Fundament jedoch, bauen wir sozusagen »auf Sand« – wobei die emotionale Kälte mancher Menschen vermuten lassen könnte, dass es sich bei ihnen eher um einen zugefrorenen See handelt, auf dem sie versuchen zu bauen. Hier ist das Problem, dass das Eis tatsächlich anfängt zu schmelzen, sobald es etwas wärmer (emotionaler) wird. Doch dann fällt auch ihre ganze Beziehung ins Wasser.

Lass uns daher damit beginnen, deine Beziehung zu dir selbst zu entdecken.

Einen Brief an dich selbst – Teil 1

Bitte schreibe folgenden Brief in der Ich-Form und richte ihn an X (das bist in dem Fall du selbst).

- Erzähle X frei von jeder Zensur und ungeschminkt, was du über sie denkst.
- Halte weder mit kritischen noch positiven Bemerkungen zurück.

Liebe, _____

Ich sehe dich als einen Menschen, der ...

An dir mag ich ...

An dir mag ich nicht ...

© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Was du verändern solltest, ist ...

Andere Menschen halten von dir ...

Diese Übung ist eine meiner Lieblingsübungen. Da wir in der Übung nicht von uns selbst, sondern von X sprechen, fällt es uns leichter, über uns nachzudenken. Wir gewinnen Abstand zu uns, betrachten uns aus einer anderen Perspektive und können somit ein differenzierteres Selbstbild entwickeln.

Einen Brief an dich selbst – Teil 2

Der Brief an dich selbst kann dir nicht nur dabei helfen, ein Selbstbild zu entwickeln, er kann dir auch etwas über dein Verhältnis zu dir selbst verraten. Der Inhalt des Briefes gibt das Selbstbild wieder, aber nun lies den Brief noch einmal und achte nicht darauf, was du über X sagst, sondern wie du über X sprichst.

Was für ein Verhältnis hat die Person, die diesen Brief geschrieben hat, zu X? Ist es distanziert, freundlich, kalt, warm, gleichgültig, oberflächlich, liebevoll oder ganz anders? Was für einen Namen würdest du diesem Verhältnis geben?

Auch wenn diese Übung auf den ersten Blick vielleicht etwas seltsam anmuten mag, ist der veränderte Blickwinkel oftmals genau das, was uns gefehlt hat. Er macht uns deutlich, an welchen Stellen wir Defizite haben. Denn erst wenn wir uns selbst und unsere Beziehung zu uns von außen betrachten, fällt uns auf, was daran seltsam oder limitierend ist.

Die Bereiche deines Lebens

Nachdem wir jetzt einen ersten Eindruck von deiner Beziehung zu dir selbst bekommen haben, lass uns etwas Struktur in das Thema bringen, um es besser handhaben zu können. Denn ich verstehe gut, dass ein Thema wie das der persönlichen Entwicklung sehr schnell unübersichtlich und komplex werden kann.

Frage:
Wie isst man einen Elefanten?

Antwort:
Stück für Stück

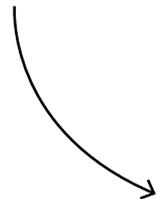
Um dich selbst besser kennenzulernen, schau dir zunächst einmal die verschiedenen Bereiche deines Lebens an. Wenn wir in einem dieser Bereiche (zum Beispiel unserem Liebesleben) unzufrieden sind, kommt es uns oft so vor, als ob dieser Bereich unser ganzes Leben bestimmen und unsere gesamte Person ausmachen würde. Wir übersehen in solchen Momenten gern, dass unser Leben aus mehr besteht als nur aus Partnerschaft, nur aus Karriere oder nur aus Familie.

Im Folgenden habe ich die verschiedenen Bereiche, in die man sein Leben unterteilen kann, aufgeführt. Lass uns zuerst damit beginnen zu definieren, wo du gerade stehst. Danach werden wir uns damit beschäftigen, wo du hinwillst, um uns im dritten Schritt zu überlegen, wie du von deinem Ist- zum Soll-Zustand gelangen kannst.

Bewerte die folgenden Bereiche deines aktuellen Lebens auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (großartig). Versuche, die Bewertung nicht zu stark zu durchdenken. Die Antwort, die dir innerhalb der ersten drei Sekunden in den Sinn kommt, ist meist die richtige.

- > deine Freundschaften und dein soziales Leben --
- > deine Abenteuer --
- > die Umgebung, in der du lebst --
- > deine Gesundheit --
- > dein spirituelles Leben --
- > dein intellektuelles Leben --
- > deine Fähigkeiten --
- > deine Karriere --
- > dein kreatives Leben --
- > deine Familie --

Bitte umblättern



© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Betrachtung der einzelnen Lebensbereiche

Zu einer glücklichen Partnerschaft gehört immer auch ein glückliches Leben der einzelnen Partner unabhängig voneinander. Und damit dein Leben dauerhaft glücklich sein kann, sollte es ausgeglichen sein.

Es wird zwar niemals möglich sein, in alle Lebensbereiche gleich viel Energie zu stecken. Darum geht es aber auch gar nicht. Denn es wird im Leben immer wieder mal Phasen geben, in denen einer der Bereiche mehr Aufmerksamkeit und Energie benötigt als die anderen. Und auch das ist gar nicht schlimm. Wichtig ist vielmehr, dass keiner der Lebensbereiche komplett ignoriert oder langfristig vernachlässigt wird, wenn du mit dir selbst in der Balance bleiben möchtest.

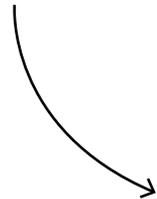
Die Bereiche deines Lebens, in denen du die niedrigsten Bewertungen abgegeben hast, sind wahrscheinlich die Bereiche, in denen du limitierende Glaubenssätze und Überzeugungen hast. Das ist gut, denn in diesen Bereichen wirst du wahrscheinlich auch mit überschaubarem Aufwand die schnellsten Ergebnisse erzielen.

Um herauszufinden, was du in deinem verändern solltest, damit du ein ausgeglichenes und großartiges Leben führen kannst, ist es wichtig, ein wenig strategisch vorzugehen. Lass uns daher ein klein wenig tiefer in die einzelnen Bereiche hineinleuchten.

Wie bereits angekündigt, geht es nicht darum, dass ich dir sage, was richtig und was falsch ist. Deswegen gibt es auf die folgenden Fragen auch keine richtigen oder falschen Antworten. Du kannst die Fragen also ohne Angst beantworten. Niemand außer dir muss sie lesen, und der Nutzen für dich ist umso größer, je ehrlicher und ausführlicher du bist.

Sollte bei dieser oder bei einer anderen Übung der Platz im Buch nicht ausreichen, kannst du auf einem Block oder deinem Computer weiter-schreiben. Ich habe mir für solche Sachen ein extra Tagebuch ange-legt, welches ich immer wieder ergänze. Vielleicht ist das ja auch eine Idee für dich?

Bitte umblättern



Deine Freundschaften und dein soziales Leben

1. Was bedeutet Freundschaft für dich?

2. Was ist deiner Meinung nach das Ziel einer Freundschaft oder einer Gruppe von Freunden?

3. Glaubst du, dass du deiner Gemeinschaft etwas zurückgeben kannst? Wenn ja, was?

Deine Abenteuer

1. Hättest du gern mehr Raum für Abenteuer in deinem Leben?
Wenn ja, für welche?

2. Gibt es eine Reise oder ein Abenteuer, das du schon lange Zeit machen wolltest, bei dem du allerdings bisher immer auf den richtigen Zeitpunkt gewartet hast? Wenn ja, warum?

Deine Umgebung

1. Wo fühlst du dich am wohlsten?

2. Was macht für dich dein Zuhause aus?

3. Welche vier Dinge könntest du an deiner aktuellen Wohn-/Lebenssituation verbessern, um dich noch besser zu fühlen an dem Ort, an dem du die meiste Zeit verbringst?

Deine Gesundheit

1. Wie definierst du Gesundheit und Fitness?

2. Lebst du gesund? Falls nein, was würdest du gern ändern? Falls ja, wie kannst du das noch weiter verbessern?

3. Wie schätzt du dein derzeitiges Fitnesslevel ein? Was sind drei einfache Dinge, die du tun könntest, um dieses Level zu verbessern?

© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Dein spirituelles Leben

1. An welche spirituellen Werte glaubst du? Wie oft praktizierst du diese und wie?

2. Ist Spiritualität eine soziale oder eine individuelle Erfahrung für dich?

3. Steckst du in kulturellen oder religiösen Systemen fest, die du aus Angst, andere zu verletzen, nicht aufgeben willst?

Dein intellektuelles Leben

1. Wie viel Neues lernst du in deinem Leben?

2. Was tust du, um dich bzw. deine geistigen Fähigkeiten weiterzuentwickeln?

3. Wie viel Kontrolle hast du über deinen Geist und deine täglichen Gedanken?

© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Deine Fähigkeiten

1. Worin bist du deiner Meinung nach gut?

2. Gibt es ein Verhalten, das du gern ändern würdest? Falls ja, welches? Was hält dich davon ab, diese Veränderung zu leben?

3. Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften hättest du gern, die du momentan noch nicht oder nicht genug hast? Was hält dich davon ab, diese zu entwickeln?

Deine Karriere

1. Was bedeutet dir deine Arbeit?

2. Ist es dir wichtig, Karriere zu machen? Falls ja, warum? Wie definierst du Karriere?

3. Glaubst du, du hast das, was nötig ist, um erfolgreich zu sein? Wenn ja, was ist das? Und wenn nicht, was ist es, das dir fehlt?

© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vv.de>

Dein kreatives Leben

1. Hältst du dich für kreativ?

2. In welchen kreativen Tätigkeiten gehst du auf?

3. Gibt es eine kreative Person, deren Fan du bist? Was gefällt dir besonders an ihr/ihm?

© des Titels »Finde deinen Traummann« (ISBN 978-3-86882-801-6)
2017 by mvq Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>