

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN UND IHRE LIFESTYLES

woman

WIR!

25.10.2023 / €5,90

Osterreichische Post AG WZ 202042993 W
VGN Medien Holding GmbH, Tabakstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien





LIEBE NEU DENKEN

Zwischen Tinder, Ghosting und FOMO: Was macht das Liebesverhalten von heute tatsächlich aus? Wir haben SIEBEN NEUE THESEN, DIE UNSERE BEZIEHUNGEN ERKLÄREN, zusammengefasst. Wie wir daten, wonach wir uns sehnen und wann wir uns (nicht) trennen sollten – Expert:innen teilen ihre Erkenntnisse mit uns.

hung. Die Expertinnen motivieren, eben genau diese Scheiße in Dünger zu verwandeln, der schließlich das eigene (Liebes-)Leben bereichert, denn: „Bedürftigkeit zieht Bedürftigkeit an. Bedeutet: Wenn du aus dem Mangel heraus nach einem Mann suchst, ziehst du mit hoher Wahrscheinlichkeit komplizierte Dates an.“ Wer aus der Opferrolle aussteigt, hat den ersten Schritt in eine positive Richtung gemacht und die Entscheidung getroffen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen: „Sobald du deine Gedanken weg vom Drama, hin zur Lösungsfindung lenkst, kommst du sofort zurück in die Kraft. Das öffnet neue Perspektiven.“

AUCH EINE GUTE TRENNUNG BEGINNT BEI DIR SELBST

Die innere Einstellung kann auch beim Liebesaus viel bewirken. Vom ersten Impuls „Irgendetwas stimmt nicht mehr ...“ bis zur Frage „Wie sagen wir es den Kindern?“ kennt Trennungskoachin Dr. Annette Oschmann zahlrei-

„Unser:e Partner:in ist nicht perfekt Wir aber auch nicht.“

DR. ANNETTE OSCHMANN,
TRENNUNGSEXPERTIN

che Tipps aus jahrelanger Praxis und weiß: „Wenn ich mit mir im Reinen bin, wenn ich auch mit meinen harten Gefühlen umgehen kann, wenn ich (wieder) ruhig reden kann, erst dann kann ich auf den anderen schauen. Und versuchen, es gut hinzubekommen.“ Denn nur wenn ich mich selbst gut kenne und mit mir zufrieden bin, kann ich meine Gefühle – vor allem die schlechten – verarbeiten. Und danach in eine gute Kommunikation einsteigen. „Konstruktiv, respektvoll, wertschätzend. Ich-Botschaften sind hier ein guter Anfang.“ Das häufigste Warn-

signal gescheiterter Beziehungen: „Ich sehe mich von meinem Partner in meiner Individualität nicht mehr gesehen. Alles stört mich. Ich hacke auf ihm oder ihr herum, nörgle, bin unzufrieden.“ Doch Oschmann gibt Entwarnung: „Die Beziehung ist an diesem Punkt noch nicht am Ende. Was hilft: Sofort umschalten! Reden. Konstruktive Kommunikation, die nicht auf Recht haben aus ist, sondern auf Gemeinsamkeiten, Kooperation. Von beiden Seiten.“ Jeder Mensch hat schließlich Stärken und Schwächen. Die Kunst einer guten Beziehung ist laut der Mentorin, beides beim anderen liebevoll anzunehmen. „Unser:e Partner:in ist nicht perfekt – wir aber auch nicht. Auf dieser Basis können wir die Liebe achtsam pflegen.“

Gehen oder bleiben – was, wenn man sich darüber nicht im Klaren ist. Oschmann rät, sich nach dem Zwiebelprinzip von außen nach innen vorzutasten: „Fühle ich mich von meinem Partner noch gesehen? Sehe ich ihn, wie er ist? Kann ich mich auf ihn verlassen? Und dann geht es ans Eingemachte: Habe »



AKZEPTANZ.
Wie wir unsere intimen Beziehungen vor dem gesellschaftlichen Optimierungswahn bewahren. Oskar Holzberg, „Liebe braucht Liebe“, Kailash Verlag, € 20,-.



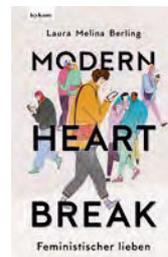
BEZIEHUNGS-AUS.
Hilfreiche Tipps aus der Praxis. Der Ratgeber begleitet durch den gesamten Entscheidungs- und Trennungsweg. Dr. Annette Oschmann, „Du darfst gehen“, Topicus, € 11,99.



PARTNERSCHAFT.
Viele Probleme in Beziehungen beruhen auf den eigenen Glaubenssätzen, sind die Paartherapeuten Tanja und Christian Roos überzeugt, „Das Ich im Du“, Allegria, € 18,50.



VERLETZLICHKEIT.
Ein Single-Ratgeber, der amüsant und gleichzeitig fundiert zeigt, wie echte Nähe möglich wird. Lila Sauer Schnig, Stefanie Scharaweger, „Pudel nackert“, GU Verlag, € 18,90.



UMDENKEN.
Wie sich Machtstrukturen und Geschlechterklischees auf die Liebe auswirken. Und wie es trotzdem gelingen kann. Laura Melina Berling, „Modern Heartbreak“, Leykam, € 18,50.



BEFREIUNG. Über ihr eigenes Coming-out zwischen vorgelebten Normen und dem Bruch mit Stigmata unserer heteronormativen Gesellschaft schreibt Alexa Grassmann, „sie lieben“, allegria, € 14,99.