

# Die rosa Brille

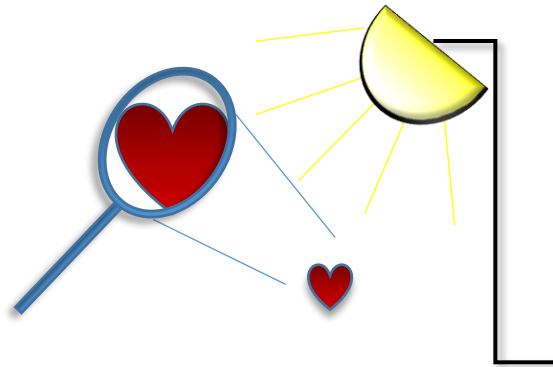
## Bühne frei – Spotlight an – Auftritt: das Positive!

**Wissen Sie noch, wie das war**, als Sie sich kennen gelernt haben? **Als Sie frisch verliebt** waren und alles irgendwie interessant und toll an Ihrem Partner / Ihrer Partnerin war?

Klar, dass der neurologische Ausnahmezustand mit der Zeit weniger wurde und wir unser Gegenüber etwas realistischer und umfänglicher wahrgenommen haben. Das ist auch gut so. Unser Körper könnte den Zustand des Verliebt seins nicht auf Dauer aushalten. Das wäre einfach zu viel (positiver) Stress.

Mit der Zeit – und besonders dann, wenn liebevolle Begegnungen weniger werden, der Alltag mit seinen Anforderungen den Stress erhöht und der Ton entweder rauer wird oder bedrückende Stille den Raum füllt – trüben die Brillengläser ein und alles wird grauer oder schwärzer.

Spätestens jetzt ist es Zeit,  
mit Absicht und Vorsatz  
die rosa Brille aufzusetzen,  
die Lupe auf die positiven Dinge zu richten  
und die großen Scheinwerfer drauf zu halten.



Denn das Positive ist ja noch da! Es ist nur in unserer Wahrnehmung verschüttet – vielleicht liegen ein paar Verletzungen oder Enttäuschungen drauf. Und vielleicht ist es auch weniger sichtbar geworden... umso wichtiger, umgehend mit der Suche, der Pflege und der Wertschätzung zu beginnen! Die kleinen verkümmerten Pflänzchen brauchen Zuwendung, wollen gesehen und benannt werden. Dann – wenn Sonne und Dünger auf sie fallen – werden sie größer und zeigen sich lieber und wachsen, gedeihen und verbreiten noch mehr Freude.

Probieren Sie es aus! Sie haben es in der Hand! Durch welche Brille wollen Sie Ihr Gegenüber sehen? Durch welche Brille beurteilen Sie Ihre Beobachtung?

Ps. Es geht nicht darum, etwas unter den Teppich zu kehren.

Es geht darum, sich auf die Suche zu machen nach dem, was Sie toll aneinander finden und es sich dann mitzuteilen. Dieser psychologische Trick ist alt aber gut: positive Verstärkung motiviert stark und so fördern Sie gegenseitig wieder die guten Seiten aneinander! Und frisch gestärkt lassen sich dann auch die heiklen Themen leichter besprechen.