

ENDLICH

Beziehungsfähig

ACHT WEGE UM IHRE
PARTNERSCHAFT ZU RETTEN



Laurie J. Taylor

Endlich Beziehungsfähig

**Acht Wege um Ihre Partnerschaft zu
retten**

Inhaltsverzeichnis

EMOTIONALE INTELLIGENZ: DIE GRUNDLAGE FÜR
ERFOLGREICHE BEZIEHUNGEN

WIE MAN MIT EINEM EMOTIONALEN AUSBRUCH UMGEHET

LÖSUNGEN FÜR ANGESPANNTE KONFLIKTE

GEBEN UND NEHMEN

DIE WERTSCHÄTZUNG FÜREINANDER NEU DEFINIEREN

ROMANTIK UND EROTIK AUF EIN NEUES NIVEAU BRINGEN

GEMEINSAM ALS TEAM HANDELN: ECHTE,
GLEICHBERECHTIGTE PARTNER WERDEN

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

IMPRESSUM

ENDLICH BEZIEHUNGSFÄHIG

ACHT WEGE UM IHRE PARTNERSCHAFT ZU RETTEN

LAURIE J. TAYLOR

COPYRIGHT ©2022 VON LAURIE J. TAYLOR

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

KEIN TEIL DIESER VERÖFFENTLICHUNG DARF OHNE VORHERIGE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DES HERAUSGEBERS IN IRGEND EINER FORM ODER MIT IRGENDWELCHEN MITTELN, EINSCHLIESSLICH FOTOKOPIEN, AUFNAHMEN ODER ANDEREN ELEKTRONISCHEN ODER MECHANISCHEN METHODEN, ODER MIT EINEM INFORMATIONSSPEICHER- UND -ABRUFSYSTEM VERVIELFÄLTIGT, VERBREITET ODER ÜBERTRAGEN WERDEN, MIT AUSNAHME VON SEHR KURZEN ZITATEN IN KRITISCHEN REZENSIONEN UND BESTIMMTEN ANDEREN NICHT-KOMMERZIELLEN NUTZUNGEN, DIE NACH DEM URHEBERRECHT ZULÄSSIG SIND.

EMOTIONALE **INTELLIGENZ: DIE** **GRUNDLAGE FÜR** **ERFOLGREICHE** **BEZIEHUNGEN**

Beziehungen entstehen durch die Bemühungen von zwei oder mehr Menschen, eine Verbindung zwischen ihnen herzustellen. Diese Verbindung kann nur mit Verständnis, Anstrengung und einem allgemeinen Gefühl der Gemeinsamkeit zwischen den beiden Personen hergestellt werden.

Es ist nicht einfach, eine Verbindung herzustellen, aber es ist möglich, wenn bestimmte Faktoren und Bedingungen gegeben sind.

Ein Faktor, den die meisten Menschen im großen Ganzen vergessen, ist die emotionale Intelligenz. Was ist emotionale Intelligenz oder EQ, werden Sie sich fragen?

Es ist der Grad der Fähigkeit einer Person, ihre Emotionen und die Emotionen anderer zu steuern.

Warum ist das überhaupt wichtig?

Fragen Sie sich selbst, ob Sie es jemals bereut haben, jemanden angeschrien oder unsensible Bemerkungen gemacht zu haben.

Hatten Sie eine hitzige Meinungsverschiedenheit mit Ihrem Partner über ein kleines, unwichtiges Thema?

Ärgern Sie sich über die harmlosesten Kommentare oder über kritische Äußerungen zu Ihrer Arbeit?

Unüberlegte Entscheidungen treffen, die Sie später bereuen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann sind das alles Beispiele für mangelnde emotionale Intelligenz.

Warum halten die Menschen emotionale Intelligenz nicht für so wichtig, wenn es um Beziehungen geht? Das hat mit kulturellen Normen und dem allgemeinen Mangel an Bildung zu diesem Thema zu tun.

In der Kultur der meisten Gesellschaften ist der EQ, wie wir ihn nennen, ein nachträglicher Gedanke. Viele setzen ihn nur am Arbeitsplatz oder in Teams ein.

In der Praxis der Hilfe für sexuelle Beziehungen wird sie nie wirklich erwähnt. In dieser Hinsicht wird es eher in Therapiesitzungen als nützlich angesehen.

Sie wird nie als aktive Praxis erforscht, die phänomenal sein kann, wenn es darum geht, sexuelle Beziehungen aufzubauen und die üblichen Probleme bei der Bindung an den Partner zu vermeiden.

Auch das Bildungswesen als Ganzes ist nur begrenzt in der Lage, die Menschen über die wunderbaren Vorteile der emotionalen Intelligenz zu unterrichten und darüber, wie sie nicht nur Ihr persönliches Leben, sondern auch Ihre Beziehungen verbessern kann.

Dies ist ein trauriges Beispiel für die dekonstruktive Natur der Bildungssysteme überall, die sich auf den logischen Aspekt der den Menschen vermittelten Informationen konzentrieren.

Sie konzentrieren sich nie auf das Denken oder das Verständnis des Themas, wie es auf ihr Leben anwendbar ist und so weiter. Die meisten Bildungssysteme verlassen sich zu sehr auf Prüfungsunterlagen, die auf einem einfachen Frage- und Antwortformat basieren, und vermitteln ihren Schülern keine guten Fähigkeiten zum kritischen Denken.

Wir wissen, dass emotionale Intelligenz wichtig ist. Aber wie erlangt man emotionale Intelligenz? Um sie zu erlangen, ist ein langer und mühsamer Prozess der Selbstreflexion erforderlich. Die Ergebnisse dieses Prozesses werden sich auf andere Menschen in Ihrem Umfeld übertragen.

Zunächst müssen wir unsere innere Festigkeit aufbauen, und das wird nicht leicht sein. Es ist wie beim Bau eines Hauses.

Man kann ein Haus nicht auf einem schwachen Fundament bauen. Es muss auf einem starken Fundament stehen. Diese Bausteine sind entscheidend dafür, dass Sie gut mit Menschen umgehen und Ihren EQ über sich selbst hinaus erweitern können.

Ein starker EQ hilft nicht nur Ihnen, sondern auch anderen und regt die Menschen in Ihrer Umgebung an. Er hilft Ihnen, engere Verbindungen zu knüpfen und stärkere Beziehungen aufzubauen.

Lassen Sie uns über die Bausteine der emotionalen Intelligenz sprechen. Die Bausteine der emotionalen