

# Fünf Tipps für eine tiefere Verbundenheit in deinen Beziehungen

## Offenheit leben!

Nichts wirkt befreiender als ein offener Umgang miteinander.  
Echt sein - so dass dein Gegenüber dich wirklich erlebt - das ist der Schlüssel zu Nähe und Vertrauen.  
Und dieses kann nur wachsen, wenn wir uns verletzlich machen und ehrlich miteinander umgehen.

**Übung:** *Prüfe für dich selbst: „Wie gut bin ich darin, mich zu öffnen? Wie wurde ich an dieser Stelle in meiner Herkunftsfamilie geprägt?“*

## „Ich spüre, was du fühlst“

Die tiefe Sehnsucht, gesehen und verstanden zu werden tragen wir alle in uns.  
Sie wird nur gestillt, wenn wir ganz da sind. Mit dem ganzen Herzen und offenen Ohren bei dem Menschen bleiben, dem wir zuhören.

**Übung:** *Nimm dir immer wieder ganz bewusst Zeit, andere zu verstehen. So lange bis der Andere dir sagen kann: „Ja, ich fühle mich von dir wirklich verstanden.“*

## Mit den Augen des Himmels sehen

Nicht wer schön ist, wird geliebt, sondern wer geliebt wird ist für den Liebenden schön.  
Der durch die Liebe veränderte Blick, das ist der Blick Gottes; die Perspektive des Himmels.  
Lass uns Gott um diesen Blick für einander bitten.  
Der Himmel sieht das Gold in jedem Menschen. Es geht um einen Perspektivwechsel.

**Übung:** *Bevor du einer Person begegnest, bitte Gott, dass er dir seinen Blick für den anderen schenkt.*

## Loslassen, um sich neu zu finden

Vergeben heißt loslassen. Aus Versöhnung wird Verbundenheit und aus ihr tiefe Intimität, die aus dem Herzen fließt. Im Loslassen werden harte Herzen weich und in der Versöhnung werden sie verbunden. So wird versöhnte Verbundenheit zum festen Stand.

**Übung:** *Prüfe dein Herz: „Gibt es jemanden, dem ich vergeben muss?“ oder „Gibt es jemanden, den ich um Vergebung bitten muss“. Wenn du hier Schritte gehst, ist der ganze Himmel mit dir!*

## Kaffetrinken mit dem besten Beziehungscoach

Er ist der beste Beziehungscoach aller Zeiten!  
Ihm gelingt die Detailarbeit und er heilt auf wundersame Weise Herzen. Ihm ist nichts peinlich, unmöglich oder unbekannt. Er ist ein phantastischer Zuhörer und Tröster, ein wunderbarer Ratgeber und unglaublicher Helfer.  
Der heilige Geist! Lade ihn ein und stelle ihm alle deine Fragen.

**Übung:** *Nimm immer wieder bewusst Verbindung mit dem Heiligen Geist auf.  
Beziehe ihn in deine Beziehungen mit ein. Und versuche das, was er dir sagt, ganz praktisch umzusetzen.*