



Geheimrezept für die Liebe

Wenn die große Liebe von der Geistererscheinung zur Realität wird, kann doch eigentlich nur ein geheimes Rezept im Spiel sein. Und die Zutaten dafür gibt es in keinem Supermarkt der Welt. Wir gehen der leckersten Backmischung der Welt auf den Grund: der Liebe.

Wenn Liebe ein Rezept wäre, wie würde das Ergebnis eigentlich schmecken? Ich meine, wenn wir uns wirklich den idealen Partner einfach backen könnten – eine Hand voll Attraktivität, gemischt mit einer großen Portion Ehrlichkeit, Vertrauen und einer Prise Humor. Alles gut miteinander vermischen, in die ideale Form geben (ich habe das überprüft, es gibt sie tatsächlich die „Traummann-Backform“) und für...

für immer. Und „für immer bei 180 Grad Umluft im Backofen aufgehen lassen“ sollte auf keiner Backanleitung stehen. Auch nicht beim Rezept des Traumpartners. Stell dir das nur vor – das Ergebnis muss vollkommen ungenießbar sein! Zumal man genau das in einem solchen Fall natürlich nie erörtern könnte. „Für immer“ ist nämlich eine ziemlich präzise Anweisung. Schade eigentlich, denn es gibt kaum etwas Köstlicheres, als die wahre Liebe! Sie schmeckt nach Leichtigkeit, nach

„Liebe wärmt uns, wie eine köstliche Tasse Tee, sie ist das Bonbon, das uns am besten jeden Tag aufs Neue auf der Zunge zergeht.“

nun – wie lange braucht das dann eigentlich im Backofen? Schließlich findet jeder seinen Traumpartner zu einem anderen Zeitpunkt im Leben. Die einen haben ihn schon gestern gefunden, manche dürfen Jahre warten und ein paar vielleicht sogar

Freude, danach, wie man sich als Kind gefühlt hat, wenn man das erste Eis des Jahres verschlingen durfte. Liebe wärmt uns, wie eine köstliche Tasse Tee, sie ist das Bonbon, das uns am besten jeden Tag aufs Neue auf der Zunge zergeht.



Traumpartner Visionboard

Die Methode des Visionboards ist dir sicherlich bekannt. Oftmals finden sich dort großartige Villen, ein Check vom Universum und noch viele weitere Wuschklassiker. Hast du schon einmal daran gedacht, genau so ein Visionboard auch für deinen Traumpartner zu erstellen?

Darauf kannst du dann nicht nur das Aussehen deines Traumpartners festhalten, sondern auch seine vielen, außergewöhnlichen und überaus begehlichen Charaktereigenschaften.

Triff eine Entscheidung! Werde dir darüber klar, was für einen Partner du eigentlich möchtest – dann ist es umso wahrscheinlicher, dass sich dieser auch zeigt. Und – was wohl fast noch wichtiger ist – dass du ihn auch erkennst!

> —————



Drei Wünsche? Drei Werte!

Welche drei Werte sind dir bei deinem potentiellen Traumpartner eigentlich besonders wichtig? Schreibe diese auf ein Blatt Papier. Und dann bewerte dich selbst auf einer Skala von 1-10! Wo stehst du selbst in dieser Angelegenheit? Nehmen wir zum Beispiel das Thema Vertrauen – wie sehr vertraust dir eigentlich selbst? Du schreibst eine sechs auf deinem Blatt nieder? Da ist doch noch ein bisschen Luft nach oben! Versuche dir selbst bereits das zu geben, was dir auch bei deinem Partner besonders wichtig ist. Arbeite so lange an dir, bis auf deinem Zettel eine glatte 10 steht.

Und ganz ehrlich – auf diese köstliche, wahre Liebe sollten wir nicht tatenlos warten. Wir sollten nicht warten, bis uns besagtes Rezept eines lauen Frühlingmorgens ins Gesicht flattert oder wir unserem idealen Partner wie ein backfrisches Croissant in die Arme fallen, während wir nichtsahnend über den Gehsteig stolpern. „Ich könnte dich augenblicklich verschlingen!“, wäre wohl ein passender erster Satz. Doch die meisten von uns wissen ja: Das beschreibt eher die Anfangsszene einer romantischen Komödie, als die Realität.

Konkret bedeutet das also: ich halte es für absolute Zeitverschwendung die Däumchen zu drehen, wie Brezelteig! Das Liebesbonbon auf der Zunge muss nämlich gar nicht unbedingt nach Traumpartner schmecken. Schließlich ist Liebe ein Gefühl, ein Gefühl, das aus unserem

Inneren kommt und uns nicht im Supermarkt über den Weg läuft.

Dem Gefühl nach

Liebe – wenn wir da mal einen genaueren Blick drauf werfen, dann wird uns vielleicht auffallen, dass es sich dabei letztlich auch „nur“ um ein Gefühl handelt. Ich sehe die „Liebe“ auch gern als eine Art „Ober-“, oder „Muttergefühl“ an, das sich in viele kleine andere positive Gefühle aufteilt. Etwa Enthusiasmus, Neugierde, Freude. Oft beschränken wir das Wort „Liebe“ nämlich auf ein Gefühl, das wir nur gegenüber unseren Mitmenschen hegen. Obwohl die Liebe so viel mehr Farben hat als nur rosarot. Ich empfinde sogar Liebe, wenn ich mir morgens meinen Kaffee aufbrühe oder mein Lieblingslied höre. Und da wird es auch schon ein klein wenig magisch – denn

sobald wir anfangen die Liebe in unserem Leben zu sehen und zu fühlen, sie in uns aufzusaugen – und das ganz unabhängig davon, ob der Traumpartner bereits auf der Matte steht – verwandelt sich unsere Welt in die wohl schönste Symphonie der Freude, die wir jemals gehört haben. Denn ja, für unsere Gefühle sind wir – und nur wir – verantwortlich. Klar ist es einfach und bequem dem Schicksal die Schuld zu geben, dass der Prinz oder die Prinzessin noch nicht im weißen Porsche vorgefahren ist, um mit uns in den Sonnenuntergang und damit in ein besseres Leben zu brausen. Und eine hohe Prozentzahl der Menschheit wird wahrscheinlich genau diese Theorie vertreten: Dass da oben im Himmel ein ziemlich fieses Männlein mit einem weißen Bart sitzen muss, das jeden Tag neue Ärgernisse in das dicke Buch unseres Schicksals schreibt. Woran könnte das liegen? Nun – es ist einfach Verantwortung abzugeben. Und es erfordert eine große Portion Mut und Vertrauen, das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen. Das eigene Glück selbst in die Hand nehmen? Glaube mir, diesen Gedanken musst du ganz sicher nicht erstmal „für immer“ im Backofen deines Schicksals reifen lassen. Denn die beste Zeit damit anzufangen ist jetzt. Ich sage immer so gerne: Mit dem Glück verhält es sich, wie mit einem Sixpack – man muss es trainieren!

Verantwortung

Im Grunde ist es so: Dein Außenleben spiegelt ziemlich gut auch dein Innenleben wieder. Wenn du dich selbst also für einen Pechvogel in Sachen Liebe halst, kannst du davon ausgehen, dass dir in nächster Zeit

sicher nicht das große Liebesglück winkt. Aber vergiss nicht – das ist eine Entscheidung, die du selbst getroffen hast. Wenn du dich vorher nicht dafür entschieden hast, einen charmanten Brad in dein Leben zu lassen, darst du dich nicht wundern, wenn nervige Hans-Würstchen an die Türe zu deinem Herzen klopfen. Danach fängt die eigentliche „Arbeit“ an. Denn du musst dich auf Dinge konzentrieren, die sich gut anfühlen. Hör auf damit dich selbst zu bemitleiden. Fühl dich gut! Und das um jeden Preis. So ist es umso wahrscheinlicher, dass du plötzlich mehrere zündende Ideen bekommst, wo oder wie der ideale Partner aus dem Backofen springt. Und dann gehe mutig los und schnapp ihn dir! Und vergiss nicht: Das eine Universal-Rezept gibt es nicht, denn jeder Mensch ist so individuell wie du. <

NAOMA CLARK



Spiegelarbeit - Ich liebe mich!

Die meisten sind auf der Suche nach jemandem, der sie von ganzem Herzen liebt. Doch besteht der Sinn des Lebens nicht eher darin zu lieben, anstatt geliebt zu werden? Und am besten fangen wir dabei mit uns selbst an. Frei nach dem Motto: „Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner!“ Inspiriert durch Louis Hay' Spiegelarbeit kannst du zum Beispiel beginnen, dir jeden Morgen tief in die Augen zu sehen und positive Affirmationen wie „Ich liebe dich!“ zu sagen – bis sich diese wundervollen Worte tief in dein Unterbewusstsein verankert haben. Wirkt Wunder für eine unwiderstehliche Ausstrahlung!

Die Autorin

Naoma Clark ist studierte Journalistin, heute selbstständig als

Multimedia Artist und kreatives Phänomen. Als Carrie Bradshaw des Glücks schrieb sie sich schon auf ihrem Blog GLÜCKSpilz in die Herzen ihrer Leser. Ihren Geschichten liegt ihr größtes Herzenthema zugrunde: Glück – mit einem Hauch von Wunder, Magie und Liebe. Im Dezember erschien ihr Roman „Applepie Stories“ im Piper Verlag, in dem Protagonistin Lola der Liebe mit kleinen Zauberkuchen auf die Sprünge helfen will.

Ohne es zu ahnen, stürzt sie damit in ein Abenteuer, in dem eine Überraschung die nächste jagt.

Instagram: [naomaclark.official](https://www.instagram.com/naomaclark.official)

