

Männer - Frauen Katastrophen!?



Das chinesische Schöpfungsprinzip verstehen lernen

Worum es heute geht

- Mann und Frau sind unterschiedlich
- Das ist eine große Chance
- Wenn diese nicht genutzt wird, ist die Krise vorprogrammiert
- Was können wir also tun um unser Leben zwischenmenschlich zu bereichern anstatt in die Katastrophe zu schlittern
- Beginnen wir mit einer spannenden Reise.....

Schöpfungsprinzip

- Die Menschen früher praktizierten das Dao, den Weg des Lebens:
 - Sie verstanden das Prinzip des Gleichgewichts von Yin und Yang
 - Entwickelten Praktiken des Daoyin um den Energiefluss zu unterstützen
 - Sie übten sich in Meditation um in Einklang mit dem Universum zu kommen
 - Lebten nach den Rhythmen der Natur
 - Sie aßen ausgewogen und regelmäßig
 - Vermieden jede geistige und körperliche Überanstrengung
 - Waren in jeder Hinsicht maßvoll

Schöpfungsprinzip

- Die Menschen früher praktizierten das Dao, den Weg des Lebens:
 - Bewahrten sich ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden
 - Sie führten ein ruhiges, ehrliches Leben
 - Arbeiteten ohne sich zu erschöpfen
 - Waren einander hilfreich
 - Frei von Angst, Eifersucht und Neid
 - Frei von zerstörerischen Neigungen

Schöpfungsprinzip

- Zwischen der Aktivität und dem Leben der Menschen und ihrer natürlichen Umgebung besteht eine enge Verbindung
- Yin und Yang ist die natürliche Ordnung des Universums, die Grundlage aller Dinge, die Mutter jeden Wandels, die Wurzel von Leben und Tod
- Letztendes kann sich nichts im Universum der Polarität von Yin und Yang entziehen.
- Yin und Yang sind nichts Absolutes, aber die ihnen zugrundeliegenden Prinzipien sind unwandelbar!

Schöpfungsprinzip

- Hier liegt der Schlüssel für Gesundheit und gesunde Beziehungen oder eben Katastrophen
- Wir tun gut daran dieses Schöpfungsprinzip zu verstehen und zu lernen es anzuwenden!

Schöpfungsprinzip

Welche Ebenen müssen wir in Bezug auf Männer und Frauen in Betracht ziehen?

- Umgang mit der Natur – Mikrokosmos und Makrokosmos
- Kommunikation
- Umgang mit Stress
- Sexualität

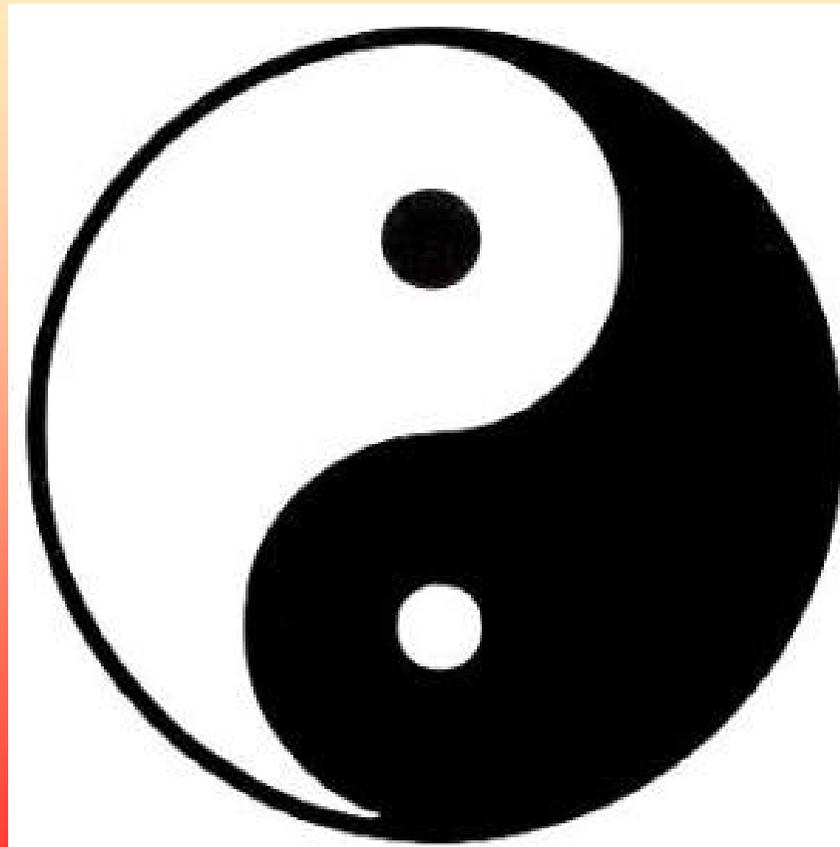
Schöpfungsprinzip

- Wir wollen, dass sich unsere Partner, wenn sie uns lieben, genauso verhalten wie wir uns ihnen gegenüber verhalten
- Ent-täuschung ist hier vorprogrammiert
- Männer sind anders - Frauen auch
- Sie sollen auch verschieden sein und haben das Recht dazu!
- Liebe kann nur dann glücklich und von Dauer sein, wenn wir das akzeptieren!

Was ist das Schöpfungsprinzip

Yang

Männlich
Oben
Heiß
Schöpferisch
Trocken
Initiation
Tag
Schnell
Aktivität
Sonne
Himmel,...



Yin

Weiblich
Unten
Kalt
Empfänglich
Nass
Transformation
Nacht
Langsam
Ruhe
Mond
Erde,...

„Yang ohne Yin ist ohne Freude, Yin ohne Yang ist ohne Kraft“

Umgang mit der Natur

- Im Einklang mit der Natur leben:
 - Sich den Rhythmen der Natur wieder anpassen und nicht umgekehrt
 - Tag, Nacht
 - Mond
 - Jahreszeiten
 - Zyklen des Lebens
 - Eigenen Biorhythmus
 - Eigene Bestimmung als Yin bzw. Yang
 - Respektvoller Umgang damit, denn die Natur ist stärker.
 - Wir können uns nicht darüber hinwegsetzen ohne die Konsequenzen tragen zu müssen

Nicht mehr in unserer Mitte

- Wir haben uns heute von unserer Natur unendlich weit entfernt
- Das macht uns Probleme!
- Und deswegen schlittern wir immer wieder in Katastrophen
- Wir sind uns selbst nicht bewusst und auch nicht im Umgang mit anderen

Venus und Mars oder Yin und Yang

- Frau und Frau versteht sich eher, weil sie beide von der Venus kommen, Yin sind
- Mann und Mann versteht sich auch, weil sie beide vom Mars kommen, Yang sind
- Mann und Frau - ??????????
- Es ist sehr wichtig, dass beide die Fähigkeiten beherrschen, die zu ihren primären Energiequalitäten zählen

Primäre Energie

- Eine Frau die ihre Yin Energie lebt, erlaubt es dem Mann ihr etwas zu geben (emotional, materiell, sexuell)
- Sie empfängt, verarbeitet und lässt ihn dann daran teilhaben
- Sie transformiert das, was der Mann ihr gegeben hat
- Und auch den Mann selbst, der wiederum daraus eine ungeheure Kraft gewinnen kann
- Und der Frau noch mehr geben kann usw.

Primäre Energie

- Der Einfluss von Yin ist tief und dauerhaft wie eben das Wasser
- Die Stärke einer Liebesbeziehung hängt mehr von den Yin Qualitäten ab
- Yang entfacht die Leidenschaft wie ein Feuer und sorgt dafür, dass zwei Menschen zusammenfinden
- Yin pflegt und nährt die Beziehung, sie ist die starke, ruhige Grundlage auf die ein lfr. Wachstum aufbauen kann

Primäre Energie

- Diese subtile Kraft des Yin verleiht Frauen große Stärke
- Ohne Empfänglichkeit kann nichts mitgeteilt werden, weder Gedanken und Gefühle, noch Liebe oder sonst etwas von Bedeutung!

Primäre Energie

- Yang Energie verkörpert sich in der Fähigkeit schöpferisch tätig zu sein
- Und in angemessener Weise zu den Bedürfnissen anderer beizutragen
- D.h. das zu geben was der andere braucht, will und empfangen kann
- Indem Mann angemessen von sich gibt, unterstützt er seine Frau in ihren Sehnsüchten
- Und gewinnt seinerseits große Kraft aus ihrer liebevollen und großzügigen Antwort

Primäre Energie

- Es ist ein feines Wechselspiel von Yin und Yang, das sich gegenseitig verstärkt
- Eine Frau die gut empfangen und transformieren kann, stärkt die Fähigkeit des Mannes zu geben
- Ein Mann der spürt, dass seine Frau sich von ihm etwas geben lässt wird motiviert sein noch mehr zu geben
- Dadurch fühlt sich die Frau sicher, was für sie sehr wichtig ist!

Sekundäre Energie

- Eine Frau, die ihre Yang Qualitäten gut nutzt, kann den Mann darin bestärken, seine Sehnsüchte zu erfüllen ohne unterwürfig zu werden oder eigene Bedürfnisse oder Emotionen zu unterdrücken 
- Ein Mann, der in Harmonie mit seinen Yin Qualitäten lebt, kann locker und flexibel und dabei stark bleiben. Er ist ein einfühlsamer Zuhörer und steuert sanft in eine Richtung die beide erfüllen kann 

Yin und Yang im Ungleichgewicht

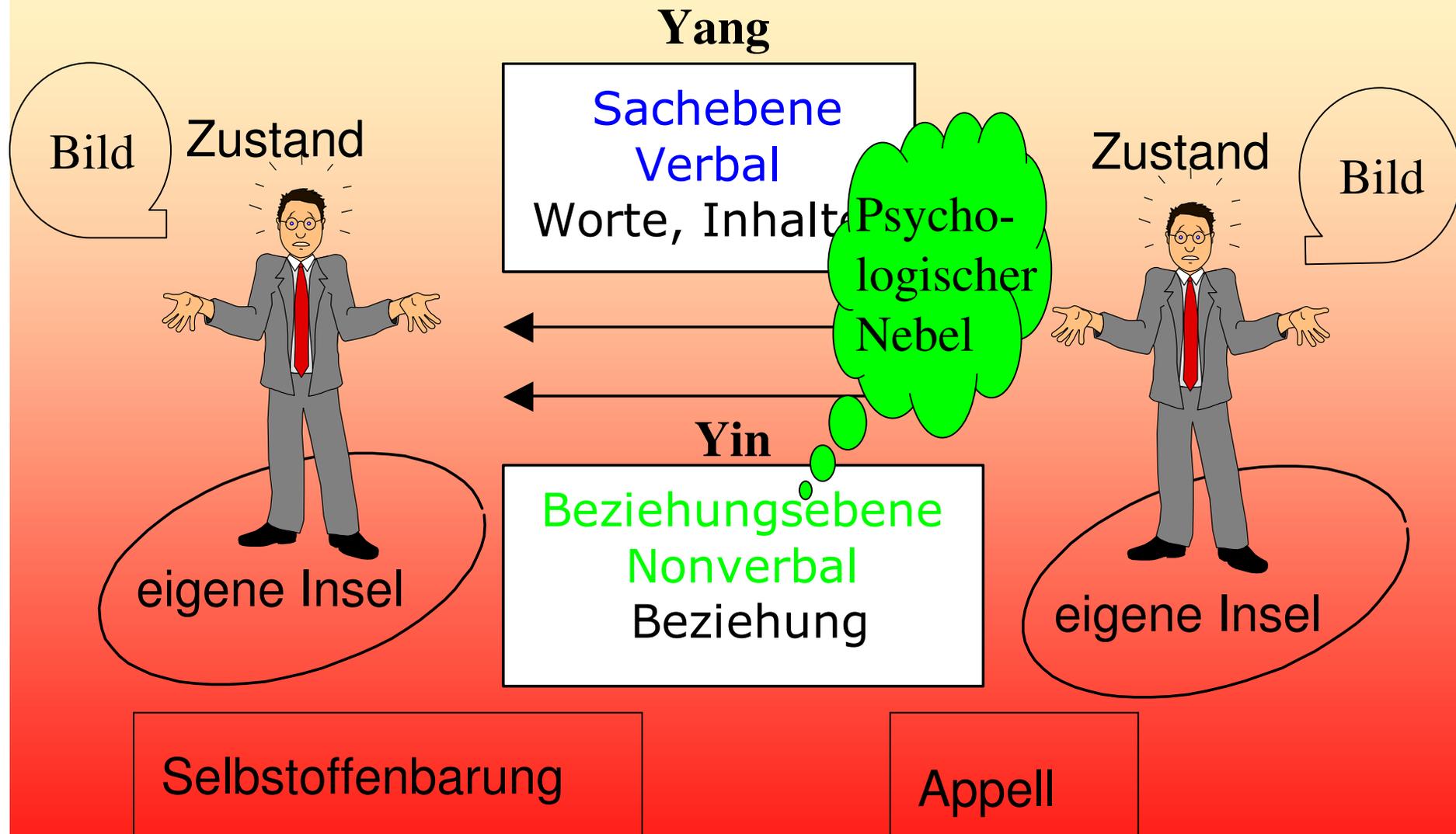
- Herrscht Ausgeglichenheit ist der Körper stark und ausdauernd und die Persönlichkeit harmonisch
- Die ewig wechselnde Natur der beiden Kräfte bewirkt, dass immer wieder Ungleichgewicht auftritt – das ist normal
- Mangel bei Frauen – zuwenig Yin
 - Stark kontrollierend, oder übermäßig gebend
- Mangel bei Männer – zuwenig Yang
 - Auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren

Yin und Yang im Ungleichgewicht

Ungleichgewicht, wenn die sekundären Aspekte der Partner zu wenig ausgeprägt sind

- Die primären Qualitäten werden in ungesundem Maße verstärkt
 - Mann wird ungeduldig, unsensibel und gefühllos
 - Frau wird unfähig ihre Bedürfnisse zu äußern und dafür zu sorgen, dass sie befriedigt werden und zieht sich in Yin-haftes Schweigen zurück

Kommunikation



Kommunikation

Männliche Lösungsmodelle und weibliche Verbesserungsvorschläge:

- Häufigste Klage der Frauen: Männer können nicht zuhören:
 - Sie will Mitgefühl, er bietet Lösungen an
- Häufigste Klage der Männer: Frauen versuchen immer ihre Männer zu ändern
 - Er will einfach nur akzeptiert werden, sie will fürsorglich sein
- Jeder meint es gut und macht es falsch

Jäger und Sammler

Yang Prinzip

- Männer wollen Macht haben, kompetent sein, effizient arbeiten und etwas leisten
- Männliches Verhalten definiert sich über die Fähigkeit, etwas Greifbares hervorzubringen
- Erfolg ist die Erfüllung
- Die Leidenschaft gilt oft dem Materiellen
- Sie wollen ihre Macht zum Ausdruck bringen, etwas bewegen und Ziele durchsetzen
- Sie wollen Dinge alleine tun

Jäger und Sammler

Yang Prinzip

- Autonomie ist für Männer ein Symbol von Effizienz, Macht und Kompetenz
- Männer müssen sich in ihre Höhle zurückziehen können
- Ein Mann löst seine Probleme alleine, außer er fragt ausdrücklich nach Rat
 - Ungefragte Ratschläge und Verbesserungsvorschläge der Frauen sind daher oft eine Beleidigung, ein Infragestellen der Kompetenz
- Männer mögen Uniformen, es zeigt ihre Kompetenz und Macht

Jäger und Sammler

Yin Prinzip

- Frauen haben andere Prioritäten
- Sie mögen Schönheit, Beziehung, Liebe und Kommunikation
- Sie verbringen viel Zeit damit einander zu helfen und pflegen
- Das Selbstbewusstsein definiert sich durch Emotionen und die Qualität von Beziehungen
- Sie erleben Erfüllung im Teilen und Mitteilen
- Harmonie, Gemeinschaft und liebevolle Hingabe prägen das Zusammenleben

Jäger und Sammler

Yin Prinzip

- Der Ausdruck der individuellen Persönlichkeit, der Emotionen ist wichtig
- Das äußert sich auch in der Kleidung, je nach Stimmung
- Sie sind beziehungsbewusst, intuitiv und nicht zielorientiert
- Psychologie, persönliche Entwicklung, Spiritualität, alles was Leben, Heilung und Wachstum fördert ist ihnen wichtig

Jäger und Sammler

Yin Prinzip

- Auf die Bedürfnisse und Emotionen der Mitmenschen wird Rücksicht genommen
- Unaufgefordert wird Unterstützung und Rat gegeben und das ist willkommen
- Es liegt in ihrem Wesen Dinge verbessern zu wollen, selbst wenn sie eh schon gut funktionieren
 - Männer haben die Grundregel: „repariere nie etwas, was funktioniert“

Kommunikation

Beziehungsebene-Sachebene

- Wenn Frau und Mann kurz davor sind sich zu streiten, missverstehen sie sich meistens
- Es gibt einen enormen Unterschied in der Art und Weise wie Mann und Frau denkt, Informationen und Bilder verarbeitet
- Reden versus Schweigen
- Eine Frau fängt an zu reden und findet durch diesen Selbstausdruck ihre Meinung und Lösungen
- Sie braucht diesen Prozess: das Ausdrücken von Gedanken in freier Assoziation
- Sie bekommt dadurch Zugang zu ihrer Intuition

Kommunikation

Beziehungsebene-Sachebene

- Männer grübeln im Stillen nach und fangen erst dann an zu sprechen
- Sie formulieren Lösungen und ihre Antwort innerlich vor und drücken sie dann erst aus
- Kann einige Minuten dauern oder Wochen oder...

Problem:

- Das Reden der Frauen wird falsch interpretiert
- Das Schweigen der Männer wird falsch interpretiert

Die Rhythmen der Natur

- Wir alle unterliegen den Rhythmen der Natur!
- Männer ziehen sich zurück und nähern sich wieder an – wie Gummibänder
 - Rückzug: um sein Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Autonomie zu befriedigen
 - Instinktiver Drang sich zu entfernen

Yin- der Transformationsprozess

- Frauen haben in ihrer Fähigkeit liebevoll und positiv zu sein, gute wie schlechte Zeiten
 - Sie sind wie Wellen – ständiges Auf-und Ab
 - Emotionen schlagen hoch, werden dramatisiert und beruhigen sich schnell wieder
 - Im Wellental: fällt sie in ein emotionales Loch, sinkt sie in die Tiefe des Unterbewusstseins, in Dunkelheit und gefühlsmäßiger Verwirrung, es wird leicht alles zu viel, sie wird überempfindlich und bedürftig,

Die Rhythmen der Natur

- Braucht in dieser Phase besonders viel Liebe und Sicherheit
- Und kommt damit schnell wieder heraus
- Probleme können aber trotzdem nicht gelöst sein und im nächsten Wellental wieder kommen
- wenn die Gefühlswelle der Frau zusammenbricht: emotionale Reinigung
- Ohne dieser Reinigung würden beide ihre Liebesfähigkeit verlieren

Timing und der Ton macht die Musik

**Das Problem liegt einerseits im TIMING und
andererseits in der Art und Weise WIE etwas gesagt
wird!**

**Beziehungsebene und Sachebene nicht vermischen,
sondern respektieren. Achtung: psychologischer
Nebel!**

- **Geheimrezept zur Vermeidung von rücksichtsloser
Kämpfe = liebevolle Kommunikation!!!**

Lösungen:

- **Frauen: Kritik und Ratschläge zurückhalten**
- **Männer: zuhören aus dem einzigen Grund zu verstehen
und zu respektieren was sie gerade durchmacht**

Timing und der Ton macht die Musik

**Beide müssen aufhören, ihre eigenen
Methoden dem anderen aufzudrängen**

- Wenn Frau weiß, warum Mann das braucht, dass er sich in seine Höhle zurückzieht, kann sie das besser verstehen lernen
- Niemals in die Höhle folgen – der Drache speit dann Feuer
- Ihn in Ruhe lassen, ihm zutrauen, dass er seine Probleme lösen kann

Liebe zeigen können

Streit kommt oft zustande weil wir uns nicht geliebt fühlen! Krankmachendes setzt immer dort an wo Mangel herrscht!

- Ein Mann zeigt seine Liebe in dem er sich keine Sorgen macht
- Die Frau zeigt ihre Liebe in dem sie sich sorgt und bemuttert
- Frauen brauchen:
 - Fürsorge, Verständnis, Respekt, Hingabe, Wertschätzung, Sicherheit
- Männer brauchen:
 - Vertrauen, Akzeptanz, Anerkennung, Bewunderung, Zustimmung, Ermutigung

Nicht das eigene Wesen verlieren

- Kleine Veränderungen in der Kommunikation bewirken schon sehr viel!
- Wir brauchen und sollen nicht unser gesamtes Wesen verändern, Yin soll Yin, Yang soll Yang bleiben!
- Nur so ist es möglich , dass es beiden auf Dauer miteinander gut geht
- Arbeiten an der eigenen „Insel“ und die dem anderen zeigen!
- Respektvoller Umgang mit der „Insel“ des anderen - den Bedürfnissen des Partners

Lösungen

- Mann: Auf den Rückzug in die Höhle vorbereiten - beruhigende Worte sprechen,
- Frau: Das Zuhören erleichtern - keine Verantwortlichkeiten austeilen, sich fürs Zuhören bedanken
- Wenn Mann aus der Höhle rauskommt, dann ist der Zeitpunkt zu reden

Vom unterschiedlichen Umgang mit Stress

Einer der größten Unterschiede:

Männer verarbeiten Stress ganz anders als Frauen

- Männer ziehen sich in die Konzentration (in ihre Höhle) zurück und werden ernst – sie wollen ihr Problem lösen
- Sie werden dadurch anderen gegenüber distanzierter, abwesender, vergesslicher
- Lösen sie das Problem, kommen sie aus der Höhle raus

Vom unterschiedlichen Umgang mit Stress

- Finden sie nicht so schnell eine Lösung, versuchen sie sich kfr.abzulenken: Zeitung lesen, Sport machen, Fernsehen, etc.
- Steckt ein Mann in seiner Höhle, ist er nicht in der Lage der Frau Aufmerksamkeit zu schenken
- Frauen wollen sich emotional mitteilen und weinen dabei oft – sie wollen darüber reden

Das geht einfach nicht

- Es ist nicht möglich, von einem Mann zu erwarten, dass er sofort offen, freundlich und liebevoll ist, wenn er aus seiner Höhle rauskommt
- Es ist auch nicht möglich von einer Frau zu erwarten, dass sie sofort wieder ruhig und vernünftig ist, wenn sie gerade noch in der Emotion war
- Die Erwartung, dass ein Mann jederzeit seine Gefühle zeigen kann ist genauso falsch wie die Hoffnung, dass die Emotionen der Frau jederzeit rational und logisch sind!!!

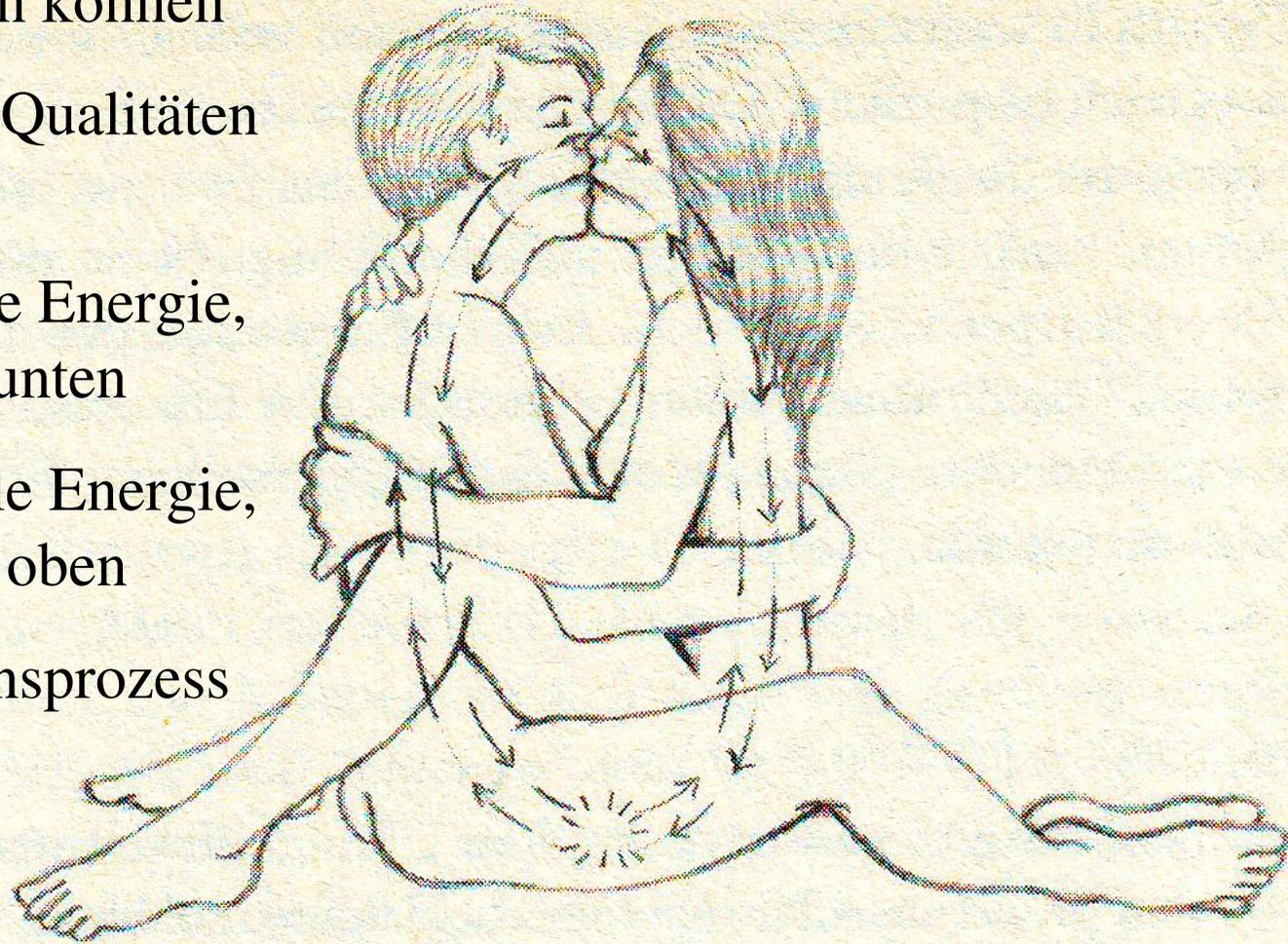
Was wir dringend lernen müssen

Was wir dringend lernen müssen im Sinne der primären Energien:

- Frauen müssen lernen ANZUNEHMEN
 - Die tiefste Angst ist, auf andere angewiesen zu sein.
- Männer müssen lernen zu GEBEN
 - Die tiefste Angst ist, dass er nicht gut genug oder inkompetent sein könnte
- In unserem Wesen WIR SELBST bleiben

Sexualität

- Qi muss fließen können
- Yin und Yang Qualitäten beachten
- Yin – langsame Energie, von oben nach unten
- Yang – schnelle Energie, von unten nach oben
- Transformationsprozess
- Beide werden gestärkt!



Viel Erfolg!

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit und gutes
Gelingen!**