

Es geht immer um die Energie und Kraft dahinter, Wörter sind nur Hilfe. Frau reagiert instinktiv darauf wenn der Mann in einer klaren Dominanten Energie ist und auch mit der Hingabe seines Herzens verbunden, so wie der Mann instinktiv darauf reagiert wenn die Frau in einer reinen verletzlichen Energie ist und sich aus ihren weiblichen Kern ausdrückt.

Männliche Kommunikation

Maskuline Energie möchte ein Ergebnis gestalten

1. Urteilen (Verhalten, Ergebnis, ... nicht du als Wesen Frau)

- Du hast dich Respektlos verhalten
- Das ist Manipulation
- Du Führst gerade
- Du hast gerade Widerstände
- Das ist eine Verurteilung

Aber auch schöne Dinge, z.B. Komplimente

- Du siehst heute wunderschön aus
- Du machst das sehr gut
- Wow was für eine Ausstrahlung du heute hast
- Ich liebe es wenn du dich so bewegst

2. Anweisungen (sagen was zu tun ist, nicht zu tun ist) -> Führen eures Relation-SHIPS

- Sag mir wie du dich gerade fühlst
- Sag mir was du spürst
- Komm her Schatz und setze dich auf meinen Schoß
- Nutze weibliche Kommunikation
- Frage mich um Erlaubnis
- Erzähle mir über das Problem
- Mach uns was schönes zum Essen
- Schatz gehe auf die Knie und Blase mir einen

Hat der Mann keine klare Haltung und weiß nicht was er will, ist wishy washy, passiv, kein Rückgrad -> verlierst du den Respekt vor ihm. Seine Anweisungen geben dir Halt und Sicherheit für dein System (Auch wenn du dich am Anfang vielleicht dagegen sträubst)

Je besser der Mann da ist, desto mehr kannst du einfach fließen und dich ausdrücken und spürst gleichzeitig immer das Stabile Flussufer. Freiheit im Rahmen

Wichtig: Du lässt dich nur Führen wenn du spürst er gibt seine Anweisung als ein Geschenk, mit Hingabe, er möchte dir damit dienen und ehrt dein Herz. -> Sonst weiter fließen

3. Korrigieren (was du nicht tun sollst)

Im besten Fall einfach ergänzend, ohne dass er dich auf Falsch/Fehler hinweist.

- Gehe aus dem Kopf in dein Herz
- Versuche es nochmal dieses Mal spüre wirklich hin
- Bleibe beim Gefühl,...

Am besten ohne Worte und er führt dich einfach mit seinen Händen

Manchmal auch in dieser Form, um mehr Klarheit zu schaffen. Er setzt dir Liebe voll Grenzen

- Mach das nicht
- Hör auf zu schreien
- Höre auf zu beschuldigen, zu verurteilen
- Unterbrich mich nicht
- Höre auf mich zu führen

Er führt dich so aus der maskulinen Energie in deine feminine Energie, in dein Herz, Weichheit, Sanftheit, Verletzlichkeit, ... Ende der Rebellin, Überlebens-Kämpferin, ...

Wichtig auch hier: Wenn der Mann dominieren, damit kritisieren möchte, achtsam sein!

Maskuliner Mann korrigiert aus Liebe und Hingabe. Er setzt Rahmen für sich (vor allem sein Herz), Dich, eure Kinder, eure Partnerschaft, eure Familie

4. Führende Fragen!

- Was fühlst du gerade?
- Wo spürst du das in deinem Körper?
- Warum fühlst du dich so?
- Was brauchst du?
- Sag mir wo du gerade deine natürliche Grenze spürst?
- Welche Emotionen spürst du hinter dieser Mauer?

In dein Herz, Verletzlichkeit, emotionale Verantwortung, Kontrolle loslassen, in den Körper führen (auch wenn du dich noch nicht sicher in deinen Körper fühlst)

Er fragt für seine Klarheit um dich besser führen zu können und führt dich in deine Klarheit

Wichtig: Respektiere deinen Mann und seine Führung UND Respektiere und schätze DEIN HERZ und deinen KÖRPER

Weibliche Kommunikation

Achtung: Femininen Energie in KEIN Ergebnis führen! – Natürlich möchtest du Ergebnisse, aber du führst da nicht hin.

Du lebst im Urvertrauen! Du drückst dich aus und vertraust das der Mann dann die Führung übernimmt.

Bleibt Indirekt, und so Unschuldig/ Rein

Bleibe im Ausdrücken ohne zu manipulieren, schön reden, dich Falsch zu machen, ...

Einfach ausdrücken was IN DIR vorgeht und spürenderweise leben.

1. Ausdrücken von Bedürfnissen (Sehnsüchten)

- Ich brauche Hilfe
- Ich brauche gerade Führung
- Ich brauche gerade Hilfe mit meinen Gefühlen
- Ich brauche Gewissheit, Zusicherung, Bestärkung,
- Ich brauche eine Umarmung
- Ich brauche Aufmerksamkeit, Anerkennung
- Ich brauche Raum für mich und meine Gefühle
- Ich brauche dich
- Ich brauche dich in mir, ich muss dich spüren
- Kannst du mir mit meinen Gefühlen helfen

-> Achtung die Energie dahinter darf nicht führend sein! Kontrollierst weil du dich mit deiner Verletzlichkeit noch unsicher fühlst. Auch nicht aus dem Opferdasein, sondern aus der Größe heraus.

Es geht immer um dein Bedürfnis NICHT um die Lösung wie du dieses Erfüllt bekommst

2. Ausdrücken von Problemen

- Ich kann das nicht tun
- Der Computer ist kaputt
- Die Kreditkarte funktioniert nicht
- Ich weiß nicht wie ich hier verletzlich sein kann
- Ich weiß nicht was ich tun soll

ohne ihm gleich die Lösung zu sagen,

sonst machst du ihn zum Lemming(er unterwirft sich deiner Führung, fällt aus seiner Kraft und du erhältst vielleicht dein Ergebnis, verlierst aber den Respekt ihm gegenüber = es ist nicht erfüllend)

und manipulierst- du siehst es an der Haltung des Mannes ob er es als Braver Junge für Mama macht(Gebückt) oder als Mann für seine Frau da ist (Stolz und Stramm).

oder

Ohne dich zu Beschweren, Beschuldigen,...

„ Die Waschmaschine funktioniert schon wieder nicht, ich dachte du hast das gemacht!!!“

3. Ausdrücken von Gefühlen (Ich fühle...) und Emotionen (Ich spüre...) und Empfindungen (alte Gefühle, Zustände)

- Ich fühle Trauer
- Ich fühle Wut
- Ich fühle Scham
- Ich fühle Irritation
- Ich fühle mich glücklich
- Ich fühle Freude
- Ich fühle mich horny/Geil/erregt
- Ich fühle Angst
- Ich fühle Unsicherheit
- Ich fühle mich leer
- Ich fühle mich Verloren
- Ich fühle ... Frustration, Verwirrung,

Gefühle nicht mit Bewertungen verwechseln

- Ich fühle mich ungeliebt
- Ich fühle mich Unattraktiv
- Ich fühle mich unbedeutend
- Ich fühle mich nicht Respektiert

Fokussiere dich rein auf das Gefühl und nicht auf die Geschichte (20min erklären warum du Traurig bist, da steigt dir jeder Mann aus)

Spiele dich mit Spüren & Fühlen (im englischen meist kein Unterschied gemacht, sagen zu allem ich fühle, I feel...)

Spüren kannst du immer einen Ort zuordnen, EINDEUTIG und dann sind keine Gedanken, Geschichten, Gefühle dabei. Spüren ist wesentlicher und je mehr du in deinen Körper kommst, desto weniger Gefühle hast du (speziell jene die dich Überfordern)

Fühlen ist meist eher wolkig, nicht genau zuordbar, mit Gedanken und Geschichten...

Empfindungen sind immer mit alten abgespeicherten Gefühlen verbunden und meist sind es dann Dauerzustände. Jemand immer etwas traurig ist, hängt er in Empfindungszuständen (Kreis) drinnen

Wichtig: Kein ICH BIN... Wütend, Ängstlich,... Identifikation mit deinen Gefühlen nicht ausdrücken

Kein ES fühlt sich so...an; das ist Traurig... – drückst du dich nicht aus sondern Projizierst es auf etwas im Außen

Kein Ich HABE... in Besitznahme der Gefühle

Ziel: Durchfühlen, Durchspüren, Durchlieben. – Mehr brauchst du oft nicht

KEIN Gefühl aus etwas machen was kein wirkliches Gefühl ist. z.B, Ich fühle mich nicht

Respektiert= meist eine Übersetzung für du Respektierst meine Mauer, Führung nicht und du übergehst damit deine wirklichen Gefühle, willst nicht hinschauen. Schutzmechanismus Oder ich fühle mich Kontrolliert – Kein Gefühl. Schau hin was darunter ist.

Ja ich weiß es ist sehr verletzlich dich so zu zeigen, du wirst aber sehen je reiner deine Gefühle werden je öfters du sie Ausdrückst, desto mehr inspirierst du die Männer um dich welche dir dann dienen wollen. Und so baust du dir deinen Natürlichen Schutz wieder auf der automatisch Respektiert wird und brauchst dich nicht einsetzen damit deine Mauern respektiert werden. So reguliert sich auch dein Nervensystem mehr und mehr und deine Membrane werden stabiler, deine Autonomie steigt, weil dein weiblicher Selbstwert steigt der sehr im verletzlichen Ausdrücken liegt.

4. Um Erlaubnis Fragen (Permissives)

Problem die meisten fühlen sich hier unterdrückt, weniger wert, schwach... es ist aber eine der schönsten Formen wie du den Respekt gegenüber dem Mann ausdrückst und ihn aktivierst, er wird wach. Gleichzeitig wirst du dann auch gehört, wenn er JA sagt. Du machst es WEGEN DIR – Finde die Frequenz wo dein Körper weich wird und zu leben beginnt

- Kann ich etwas Hilfe haben?
- Kann ich mehr Klarheit haben?
- Kann ich auch kommen?
- Darf ich ein Getränk haben?
- Darf ich ein Gefühl teilen?
- Darf ich etwas Zeit für mich haben?
- Können wir in den Park gehen?
(Bei WIR achtsam sein, gehst du schnell in eine führende Energie)
- Kann ich deinen Schwanz haben?
- Darf ich rein kommen?
- Darf ich dich was Fragen?

Er fühlt sich da sehr Respektiert und möchte dir DIENEN. Und er wird die beste Entscheidung treffen für euch Beide, welche Jetzt möglich ist.

Du schenkst ihm und den Männlichen dein Vertrauen

Wichtig: Der Mann Braucht Respekt, gib im diesen.

Dein Ausdrücken ist auch Respekt!

Respekt = Ich liebe was du tust

Wenn er was macht was dich unsicher, verletzt,... dann ist es dein Respekt ihm gegenüber dich verletzlich auszudrücken(Er schenkt dir den Raum dich Verletzlich auszudrücken auch wenn er Fehler macht, so das er Verantwortung dafür übernehmen kann, sein penetrieren dosieren & anpassen kann). **Wenn du schweigst und dich unterdrückst, dich selber übergehst ist das Respektlos!!!**

Deine VERLETZLICHKEIT ist GENUG!