

ALEXANDRA MOLINA · JOAQUIN MOLINA

Soul mate



Den richtigen Partner finden
und eine glückliche Beziehung leben

ALEXANDRA MOLINA · JOAQUIN MOLINA

Soul mate



Den richtigen Partner finden
und eine glückliche Beziehung leben

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



ISBN Printausgabe 978-3-8434-1503-3
ISBN E-Book 978-3-8434-6491-8

Alexandra Molina & Joaquin Molina: Soulmate – Den richtigen Partner finden und eine glückliche Beziehung leben © 2022 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Simone Fleck & Anna Twele, Schirner, unter Verwendung von #1146140957 (© More Images) und #475212322 (© Olga_C), www.shutterstock.com Layout: Simone Fleck, Schirner Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
--	---

www.schirner.com

1. Auflage Juni 2022

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Für die Liebe



Inhalt



Das erwartet dich in diesem Buch 7

Unsere Soulmates 10

KAPITEL I: *Liebe finden* 17

Was wir von Liebe erwarten18

Was macht es uns so schwer, die Liebe zu finden?.....23

Zwei große Missverständnisse über die Liebe25

Wie wir Liebe begrenzen31

Liebe kann uns herausfordern 38

So erkennst du deinen Soulmate 44

Heile dein verletztes Herz54

Lasse deine Ex-Beziehung(en) los61

Löse alte Muster63

Vergib deinem Ex-Partner und dir selbst.....68

Hast du den richtigen Partner an deiner Seite?.....74

So findest du deinen Soulmate 78

Wo ist die Liebe?83

Lasse deine Zweifel los.....90

Wie mit Sorgen und Ängsten umgehen? 95

Wovon gehst du aus: Worst oder Best Case? 102

Bist du bereit für deinen Soulmate? 105

Was braucht eine glückliche Beziehung?.....III

So meistert ihr Herausforderungen II6

Wie Konflikte und Dramen entstehen 126

Typische Konflikte in der Partnerschaft und
wie du mit ihnen umgehst 131

Von- und miteinander lernen 137

Kommunikation in der Beziehung I40

So stärkst du deine Beziehung durch Kommunikation 142

Gefühle erkennen – oder:

Wie drückst du deine Liebe aus?..... 146

Bedürfnisse erkennen 149

Geheimnisse einer glücklichen Partnerschaft 152

Wie Kinder die Partnerschaft verändern 161

Eure Zukunft gemeinsam gestalten 165

Dein Lebenssinn 169

Die Liebe lebendig halten:

Praktische Tipps für eine glückliche Beziehung 174

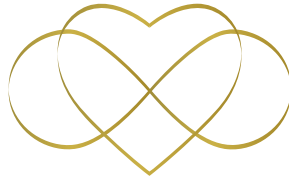
Happy End..... 178

Danke 179

Quellenverzeichnis 180

Bildnachweis 180

Über die Autoren 181



»Es gibt keine stärkere Kraft als die Liebe.
Liebe muss uns nicht finden.
Doch manchmal helfen uns andere Personen,
sie in uns wiederzuentdecken und zu teilen.«

Alexandra

Das erwartet dich in diesem Buch



Liebe ist ein Thema, über das man nie genug schreiben und erzählen kann. Denn Liebe ist die stärkste Kraft und das, was uns alle in unserem Leben antreibt. Wir alle suchen nach ihr, wir alle sehnen uns nach ihr. Und im Grunde ist alles, was wir tun, ein Ausdruck von Liebe oder der Suche nach ihr.

Vielleicht bist auch du auf der Suche. Und vielleicht fragst auch du dich, wo du die Liebe finden kannst. Wenn du schon Bücher von mir (Alexandra) gelesen hast, weißt du, dass meine Erfahrung ist, dass wir die Liebe in uns finden. Dass wir alles in uns finden, was wir im Außen suchen. Dass wir weder Partner, Kind, Status, Job noch materielle Dinge benötigen, um wertvoll und vollständig zu sein. Auch wenn uns die Gesellschaft, in der wir leben, immer wieder das Gegenteil suggeriert. Die Wahrheit ist: Wir müssen nichts tun, niemanden finden, nichts leisten oder werden, um wertvoll zu sein, Liebe zu verdienen und zu leben. Denn wir sind schon wertvoll. Liebe ist unsere Essenz.

Und dennoch ist es das Schönste, diese Liebe mit der richtigen Person zu teilen. Mit deinem **Soulmate**. Dem Menschen, der dich versteht, dem du vollkommen vertraust, mit dem du wächst. Deinen Soulmate und dich verbindet etwas, was mit dem Verstand nicht zu greifen ist. Ihr seid euch unglaublich vertraut, fühlt euch angekommen beim anderen, seid stark zusammen. Und zugleich lernt ihr mit- und voneinander. Ihr meistert Herausforderungen und spiegelt euch eure tiefsten Themen. Dein Soulmate ist der Partner an deiner Seite, der dich dabei unterstützt, ganz du zu sein. Der dich an die bedingungslose Liebe erinnert. Denn im Grunde ist die bedingungslose Liebe, die die andere Person in dir wachruft und nach der du dich vielleicht gerade sehnst, schon jetzt in dir. Sie schlummert vielleicht noch oder ist verdeckt von verdrängten Gefühlen und



Verletzungen. Aber sie ist da. Diese bedingungslose Liebe spürst du in einer Partnerschaft mit deinem Soulmate. Weil da plötzlich eine andere Person ist, die diese Liebe in deinem Herzen erweckt. Die diese Liebe in dir erkennt und sie dir spiegelt.

Aus unserer Coachingpraxis wissen wir, dass viele Menschen sich danach sehnen, diese bedingungslose Liebe zu erleben. Wir werden oft gefragt, wie man seinen Seelenpartner findet. Und die Antworten darauf findest du in diesem Buch. Wir waren selbst lange unbewusst auf der Suche nach unserem Soulmate und haben ihn ineinander gefunden. Unsere persönlichen Erfahrungen sowie viele Coachingübungen und Praxisbeispiele möchten wir in diesem Buch ebenso mit dir teilen wie die Erfahrungen anderer Paare, die wir zu den wichtigsten Themen im Hinblick auf Liebe, Partnersuche und Beziehung befragt haben. Dieses Buch ist also eine Sammlung von Expertentipps dafür, die große Liebe zu finden und zu halten. Von Paaren, die Höhen und Tiefen erlebt haben, die gemeinsam auch durch schwierige Zeiten gegangen und teilweise schon sehr viele Jahre zusammen sind. Wir hoffen, dass die Anekdoten, Beispiele und Erfahrungen dich, oder, wenn ihr das Buch als Paar lest, euch, auf deinem oder eurem Weg unterstützen.

Im ersten Kapitel geht es darum, wie wir die Liebe finden. Du erfährst, woran du deinen Soulmate erkennst und was wichtig ist, um ihn in dein Leben zu lassen, welche Merkmale eine Seelenpartnerschaft hat und wie du mit Herausforderungen auf den ersten Metern umgehen kannst. Darüber hinaus nehmen wir uns Zeit, alte Verletzungen im Hinblick auf Liebe und Beziehungen zu heilen, decken negative Beziehungsmuster auf und verändern sie, sodass du dich wirklich für deinen Seelenpartner öffnen kannst.

Im zweiten Kapitel geht es darum, wie wir die Liebe zu unserem Soulmate halten. Du erfährst, was du selbst tun kannst, um langfristig eine glückliche und erfüllte Partnerschaft zu leben. Wir beleuchten die Themen »Konflikte« und »Kommunikation« sehr eingehend und teilen mit dir wirkungsvolle Tools aus der Coachingpraxis. Wir sprechen auch darüber, wie Kinder eine Partnerschaft verändern, was die Geheimnisse einer glücklichen Beziehung sind, und zeigen auf, wie du und dein Partner gemeinsam wachsen und eure Zukunft aktiv gestalten könnt. Auch in diesem Kapitel findest du, und findet ihr als Paar, zahlreiche wertvolle Coachingübungen, Expertentipps und Praxisbeispiele. Zudem erwarten euch viele praktische Tipps, die ihr im Alltag sofort umsetzen könnt, um eure Liebe und eure Beziehung zu stärken und lebendig zu halten.

Für uns ist dieses Buch ein echtes Herzensprojekt. Der Start in unsere Beziehung war nicht leicht, aber wir sind unserem Herzen gefolgt. Und daher möchten wir auch dir Mut machen, deinem Herzen zu folgen, mögliche Hürden zu überwinden, alte Muster loszulassen und dich ganz für die Liebe zu öffnen, um zusammen mit deinem Soulmate ein glückliches Leben zu führen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und hoffen, unser Buch zeigt dir neue Wege auf, die dir helfen, die Liebe zu finden und zu halten.

Alles Liebe
Alexandra und Joaquin



HINWEIS:

Wir haben in diesem Buch der Einfachheit und Übersichtlichkeit halber eine genderneutrale Sprache gewählt und werden ausschließlich die männliche Form verwenden, auch wenn alle Geschlechter gemeint sind. Selbstverständlich darfst du dich, wenn du auf der Suche nach deiner Seelenpartnerin bist, ebenfalls angesprochen fühlen und dir die weibliche Form dazudenken.



Unsere Soulmates



Annika und Frederick

Annika und Frederick sind verheiratet und haben drei Kinder. Annika ist Moderatorin und Sprecherin. Frederick ist Schauspieler. Als sie zusammenkamen, war Annika Anfang 30 und Frederick Anfang 20. Die zehn Jahre Altersunterschied waren für einige in ihrem Umfeld ein Problem, und so mussten sie sich vielen kritischen Stimmen stellen. Doch die beiden spürten, dass sie zusammengehören, folgten ihrem Herzen, und schon nach einem Jahr Beziehung kam ihr erstes Kind zur Welt. Annika

und Frederick wissen, wie man anfängliche Herausforderungen überwindet und wie es als Paar, das im Rampenlicht steht, gelingt, eine glückliche Partnerschaft zu führen. Annika sagt, Freddy ist alles für sie. Und Liebe ist, Vertrauen und ein warmes Gefühl zu haben, wenn man an den anderen denkt.

Julia und Sascha

Julia und Sascha sind seit über zehn Jahren ein Paar. Sie sind verheiratet und haben ein Kind. Julia ist Managerin, und ihr Mann ist Sänger, bekannt als Sasha. Sie haben ineinander die große Liebe gefunden, auch wenn es für sie zu Beginn einen Berg von Herausforderungen zu bewältigen gab. Julia sagt, als sie Sascha das erste Mal sah, wusste sie ganz tief drinnen, dass da etwas ganz Wunderbares auf sie zukommt.



Bea und Mike

Bea und Mike sind seit vier Jahren ein Paar. Bea hat zwei Kinder aus erster Ehe, Mike brachte ebenfalls zwei Kinder mit in die Beziehung. Bea arbeitet als Coach und Mike als Elektrotechniker. Beas erste Ehe war eher toxisch, sagt sie. Beruflich unterstützt sie Frauen dabei, sich aus toxischen Beziehungen zu befreien und deren eigenen Weg zu gehen. Ihr Partner Mike verkörpert für sie Stärke, Lebensfreude, Verlässlichkeit, Vertrauen und Liebe.



Mehr zu Beas Arbeit findest du unter:
www.femalelightning.de



Inga und Franz

Inga und Franz sind seit neun Jahren ein Paar. Sie haben zwei gemeinsame Kinder. Inga ist Autorin und Franz Produktmanager. Inga hatte immer den Traum von der großen Liebe und hat einiges dafür getan, diese auch zu finden. Heute schreibt sie selbst Bücher über die Liebe. Denn, sagt sie, die Liebe ist ihr Lebenssinn. Ihr Partner Franz verkörpert für Inga Ruhe, Sicherheit und das Gefühl, am richtigen Ort zu sein.

Mehr zu Ingas Arbeit findest du unter:
www.ingahanka.de



Daniela und Tom

Daniela und Tom sind seit drei Jahren ein Paar. Daniela ist Physiotherapeutin und Coach. Sie hat eine Tochter aus erster Ehe und versteht sich noch sehr gut mit ihrem Ex-Mann Sven. In ihrer Arbeit unterstützt sie Frauen dabei, deren eigene Wahrhaftigkeit auch in deren Beziehungen zu leben.

Mehr zu Danielas Arbeit findest du unter:
www.daniela-engnoth.de

Bettina und Tino

Bettina und Tino sind seit 22 Jahren zusammen. Unter dem Namen ONITANI machen sie Seelen-Musik und lassen ihre Verbindung zum Kosmos durch diese zum Wohle der Menschen, für Heilung und Freiheit fließen. Bettina und Tino kennen aus eigener Erfahrung Höhen und Tiefen einer Beziehung und wissen, wie man mit dem Seelenpartner auch spirituell wachsen kann. Bettina sagt, Tino ist ihre große Liebe.

Mehr zu ONITANI findest du unter:
www.onitani.com



Melanie und Kai

Melanie und Kai sind seit fünf Jahren zusammen, haben noch keine Kinder. Kai arbeitet als Radiomoderator, Melanie ist Filmemacherin. Sie haben letztes Jahr geheiratet.





Stefanie und David

Stefanie und David sind seit 15 Jahren ein Paar. Sie sind verheiratet und haben zwei Töchter. Stefanie arbeitet im Marketing und David als Brand Manager bei einem Radiosender. Sie teilen mit uns in diesem Buch, wie es ist, die große Liebe endlich zu finden, und wie man auch als Eltern ein glückliches Paar bleibt. Stefanie sagt, David verkörpert für sie Sicherheit, Geborgenheit und bedingungslose Liebe.



Darija und Frank

Darija und Frank sind seit 14 Jahren ein Paar. Sie sind verheiratet, haben eine gemeinsame Tochter und Frank einen Sohn aus erster Ehe. Als sie sich gefunden haben, mussten sie viele Herausforderungen meistern. Beide waren damals in einer Beziehung und arbeiteten im selben Unternehmen. Fast alles sprach gegen ihre Verbindung, aber sie haben sich von ihrem Herzen leiten lassen.

Deborah und Sven

Deborah und Sven sind seit 20 Jahren zusammen. Sie sind verheiratet und haben drei gemeinsame Kinder. Sven verkörpert für Deborah Stabilität, Einigkeit und Zusammengehörigkeit. In diesem Buch teilen die beiden ihr Geheimnis für eine glückliche, langjährige Beziehung mit uns.

Louisa und Daniel

Louisa und Daniel sind seit vier Jahren ein Paar. Louisa hat zwei und Daniel drei Kinder aus erster Ehe. Louisa arbeitet als Managerin in einem Modeunternehmen, Daniel ist KFZ-Mechaniker. Bei ihnen wurde aus Freundschaft die große Liebe. Welchen Herausforderungen sie sich zu Beginn ihrer Beziehung stellen mussten und wie es ist, in einer Patchworkfamilie zu leben, teilen sie mit uns in diesem Buch, möchten dabei aber gern anonym bleiben.

Lara und Veronika

Lara und Veronika sind seit sechs Jahren zusammen und haben eine Tochter. Lara arbeitet als Managerin und Veronika als Journalistin. Sie geben uns Einblicke in die Beziehung mit ihrem Soulmate, möchten aber gern anonym bleiben, daher sind ihre Namen geändert.

Eva und Max

Eva und Max sind seit 20 Jahren ein Paar. Sie sind verheiratet, haben drei gemeinsame Kinder. Eva ist Sozialpädagogin, Max arbeitet im Vertrieb. Die beiden verbindet eine Jugendliebe. Zum ersten Mal gesehen haben sie sich, als Eva 14 und Max 21 Jahre alt war. Zusammengekommen sind sie allerdings erst sechs Jahre später. Sie wissen um die Hürden und Freuden einer langjährigen Beziehung, möchten aber gern anonym bleiben, daher sind ihre Namen geändert.

Simon und Marc

Simon und Marc sind seit 15 Jahren ein Paar und seit einem Jahr verheiratet. Simon arbeitet im Vertrieb, Marc als Modedesigner. Beziehung leben bedeutet für die beiden, füreinander da zu sein. Sie teilen mit uns in diesem Buch ihre Erfahrungen einer langjährigen Beziehung, möchten aber gern anonym bleiben, daher sind ihre Namen geändert.



Das sind wir: Alexandra und Joaquin

Wir sind seit elf Jahren ein Paar, haben zwei gemeinsame Kinder und Joaquin zwei Kinder aus erster Ehe. Ich (Alexandra) bin zertifizierter Coach und Autorin. Ich (Joaquin) bin ebenfalls zertifizierter Coach und arbeite im Bereich Human Resources. Wir waren beide schon einmal verheiratet und teilen in diesem Buch die Herausforderungen, die wir zu Beginn unserer Beziehung zu meistern hatten, sowie die Chancen, die eine Patchworkfamilie bietet. Bereits

vor einigen Jahren hatten wir den tiefen Wunsch, zu diesem Thema gemeinsam etwas zu entwickeln. Was ursprünglich als Seminar geplant war, hat nun seine Form mit diesem Buch gefunden. Wir coachen zudem Einzelpersonen und Paare zum Thema »Beziehungen«.

Mehr zu unserer Arbeit findest du unter: www.alexandramolina.de



Auf der Suche nach der wahren Liebe – nach dem einen Seelenpartner?

Aber wie findet man diesen?
Und was ist die Glücksformel einer
gelingenden Partnerschaft?

Ob als Single auf der Suche nach dem eigenen Soulmate oder als Paar mit dem Wunsch nach einer rundum harmonischen Verbindung: Alexandra und Joaquin Molina, erfolgreiches Coachingpaar, wissen um die entscheidenden Schritte auf dem Weg zur erfüllten Paarbeziehung. In diesem Buch zeigen sie auf, woran du deinen Soulmate erkennst, was eine Seelenpartnerschaft ausmacht und wie du mit möglichen Herausforderungen auf den ersten Metern umgehen kannst. Dank Beispielen aus der Coachingpraxis, Fragen zur Selbstreflexion und zahlreichen Übungen transformierst du Schritt für Schritt hinderliche Glaubenssätze, heilst alte Verletzungen, deckst negative Beziehungsmuster auf – und ziehst deinen Seelenpartner wie von selbst in dein Leben. Hast du deinen Soulmate dann gefunden, lernst du praktische Tipps und Coachingtools rund um die Themen »Kommunikation«, »Umgang mit Konflikten«, »persönliche Entwicklung in der Beziehung« sowie »gemeinsame Sinn-suche« kennen, mit denen ihr eure Liebe ein Leben lang jung haltet.



Jugend- oder späte Liebe, Patchworkfamilie oder gleichgeschlechtliche Partnerschaft: Jede Liebe ist anders! Deshalb geben 14 glückliche Paare Einblicke in die Höhen und Tiefen ihres Beziehungslebens und verraten ihr Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft.