

Zeit zu Zweit

Von Michael Diaz



Winter(Paar)Zeit

Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, die Aussentemperaturen immer mehr sich um die 0 Gradmarke bewegen, so kommen wir der Winterzeit immer näher. Aus astrologischer Sicht beginnt in diesem Jahr der Winter am 21. Dezember und läutet hiermit für uns die kälteste Zeit des Jahres ein.

Herbst- und Winter(Emotions)zeit

Jetzt muss Winterzeit, die kälteste Zeit des Jahres nicht gleichzeitig die kälteste oder stillste Zeit in einer Paarbeziehung bedeuten.

Gerade das Gegenteil findet zu dieser Jahrzeit statt! Ein Feuerwerk der Beziehungsemotionen stellt sich ein. Wenn wir sehen, wie die Natur vergeht, die Blätter von den Bäumen fallen, dann sehnen wir uns nach Stabilität, Sicherheit und Geborgenheit.

Aus physiologischer Sicht haben Frauen im Herbst einen besonders hohen Östrogenspiegel, bei den Männern steigt das Testosteron. Sommerflirts werden jetzt enger, bestehende Beziehung haben jetzt die Möglichkeit ihre

Zusammengehörigkeit, Ihr „Wir-Gefühl“ zu stärken, auf ein Neues zu festigen oder wieder neu für sich zu entdecken.

„Die Menschen verlieren die meiste Zeit damit, dass sie Zeit gewinnen wollen“ (John Steinbeck)

Herbst-/Winterzeit zu Zweit

Sehr häufig wird in der Herbszeit schon damit begonnen, sich Gedanken um Weihnachtsgeschenke, die vorweihnachtlichen Pflichtbesuche, den Ablauf des Weihnachtsabends und der darauf folgenden Feiertage zu machen. Es wird viel Zeit damit verbracht, das an einigen wenigen Tagen des Jahres alles perfekt, reibungslos und harmonisch verläuft und sich damit ein Höhepunkt der Zusammengehörigkeit einstellen soll.

Vieles haben Sie vielleicht als Paar in den vergangenen Monaten geschafft, sogar erreicht.. Vieles ist vielleicht auch noch liegen geblieben. Jetzt ist aber nun die Zeit gekommen, sich gegenseitig ein Geschenk zu machen.

Schenken

Ein Geschenk, das sich gerade in der Herbst- und Winterzeit ganz besonders dafür eignet; Ein langanhaltendes Geschenk unabhängig von Ladenöffnungszeiten und finanziellen Mitteln; Ein Geschenk von Emotionen bestehend aus Sicherheit, Geborgenheit und Zusammengehörigkeit; Ein Gefühl des Gegenseitigen festen Bezugspunktes in der Winterzeit:

Schenken Sie Sich gegenseitig Zeit!

Berührungen, Kuscheln und Sex

Auch im Winter müssen Sie nicht auf Serotonin, im Volksmund „Glückshormon“ verzichten. Gerade wärmende körperliche Berührungen, gegenseitiges Spüren und Kuscheln, welches wohl heutzutage aufgrund gut funktionierender Heizungssysteme und isolierender Kleidung immer mehr in den Hintergrund geraten kann, lassen Ihren Serotoninspiegel ganz von Selbst ansteigen.

Auch über eine Portion Sex wird sich Ihr Serotoninspiegel in der anstehenden Jahreszeit und damit Ihr persönliches Glücksgefühl freuen.

**„Auch aus Sekunden wird mit der Zeit Zeit“
(Werner Mitsch)**

Routinierte Pärchen

Vielleicht hat sich Zeit und Raum für die Partnerschaft schon ein wenig ausgeschlichen. Punktuell und ab und

an ist dies ungefährlich, als Dauerphänomen kann dies problematisch für die Partnerschaft werden. Die Gründe hierfür können sehr vielschichtig sein. Wichtig hierbei ist nicht, dass alle Gründe auf einmal geklärt werden, sondern das konsequent damit begonnen wird.

Single

Auch die Herbst- und Winterzeit bietet eine Vielfalt an Kennenlernmöglichkeiten. Fahren Sie weiter ihre Antennen aus, denn da draußen suchen wie Sie, auch andere Singles nach einem gemeinsamen Glück.

Einfach genießen

Lassen Sie einen Hauch der Winter(Paar)Zeit auch für sich Selbst und Ihre Partnerschaft einziehen, leben und genießen.

Ich wünsche Ihnen und allen Lesern der mampa eine zeitreiche Herbst- und Winterzeit, ein besinnliches und harmonisches Weihnachtsfest, Gesundheit und harmonische Feiertage.

Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten bei problematischen Herausforderungen.

*Neue Impulse auf neuen Wegen
Ihr Michael Diaz*

Weitere Beiträge von
Michael Diaz in der Rubrik
mampa-Experten
unter www.mampa.net



Michael Diaz
Systemtherapeut . Traumatherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
Krisenintervention
NLP-Therapeut
Biofeedbacktherapeut
Psychologischer Berater
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Für mampa-Leser:
Telefonische
Sprechstunde
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz
Dr.-Gessler-Str. 18
D-93051 Regensburg
Telefon 0941-4907 008
mail@loesungswerkstatt.info
www.loesungswerkstatt.info