Mit Achtsamkeit zu mehr Erfolg bei der Partnersuche

Der 29. September ist dem Tag der emotionalen Achtsamkeit gewidmet. Ursprünglich wurde der Thementag ins Leben gerufen, um darauf hinzuweisen, wie wichtig es für die Wirtschaft, die Politik und unsere Gesellschaft ist, bei Menschen emotionale Kompetenzen zu fördern. Doch ein Blick auf das Thema Achtsamkeit lohnt sich auch in vielerlei anderer Hinsicht – nicht zuletzt bei der Partnersuche und beim Dating. Denn in Sachen Liebe stehen Singles manchmal unbewusst auf dem Schlauch, was die Partnersuche erschweren kann. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Empfindungen und den Geschehnissen um uns herum kann Abhilfe schaffen.

**Was Achtsamkeit mit der Partnersuche zu tun hat**

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet achtsam zu sein, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Das beinhaltet auch, nicht nur die eigene Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen, sondern auch die eigenen Gefühle. Vielen Menschen fällt beides sehr schwer, da sie sich unentwegt durch ihre Gedanken, Sorgen oder vergangene Ereignisse ablenken lassen oder permanent zu beschäftigt sind, um sich auf den Moment zu fokussieren. Sich gezielt auf den Augenblick einzulassen, kann nicht nur helfen, Stress zu reduzieren und wieder mehr Lebensfreude zu empfinden, es ist auch förderlich für eine erfolgreiche Partnersuche. Singles, denen es gelingt, in sich hineinzuhorchen, um ihre wahren Bedürfnisse und Ängste zu spüren und die in der Lage sind, auch ihr Gegenüber mit seinem ganzen Sein wahrzunehmen, um es richtig kennenzulernen, haben bessere Chancen, die Liebe zu finden.

**Wie Achtsamkeit Sie bei der Partnersuche voranbringt**

Wenn Sie zu den Singles gehören, die schon länger auf Partnersuche sind, fragen Sie sich womöglich, wie genau Ihnen ein Mehr an Achtsamkeit helfen kann, jemanden zu finden, der zu Ihnen passt. Wir haben ein paar konkrete Tipps für Sie:

* + - **Die eigenen Gefühle erforschen**

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich mit Ihrer aktuellen Gefühlslage zu beschäftigen. Wie geht es Ihnen? Welche Wünsche haben Sie und was brauchen Sie, damit es Ihnen gut geht? Singles, die genau wissen, wovor Sie sich fürchten, wonach sie sich sehen und warum sie in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Weise reagieren, haben es leichter, sich auf andere einzulassen. Vor allem aber laufen sie weniger Gefahr, immer wieder unbewusst in alte Muster zu verfallen, die sie bisher vielleicht bei der Partnersuche behindert haben.

* + - **Augen auf bei der Partnersuche**

Oft ist unser Alltag so überfrachtet mit unterschiedlichen Aufgaben, dass wir gedankenverloren von einem Termin zum anderen jagen und unsere Umgebung gar nicht richtig wahrnehmen. Nicht wenigen Singles ist auf diese Weise bestimmt schon die eine oder andere Chance auf eine verheißungsvolle neue Bekanntschaft durch die Lappen gegangen. Wenn Sie auf Partnersuche sind, tun Sie gut daran, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Vielleicht wartet die große Liebe schon an der nächsten Ecke auf Sie. Wäre doch schade, wenn Sie sie übersehen und an ihr vorbei hetzen.

* + - **Achtsamkeit beim Dating**

Achtsam zu sein ist besonders beim Dating sehr wichtig. Vielleicht kennen Sie es selbst: Sie gehen gut gelaunt zu einer Verabredung mit Ihrem neuen Schwarm. Immerhin könnte Ihre Partnersuche bald ein Ende haben. Dann sitzen Sie Ihrem Date gegenüber und grübeln erst einmal darüber nach, ob Sie sich für das richtige Outfit entschieden haben. Danach fällt Ihnen ein, dass Sie ja noch Ihre Schwester anrufen wollten oder dass Sie eine wichtige Aufgabe auf der Arbeit noch nicht abgeschlossen hatten. Als Nächstes sehen Sie sich die Person, die Ihnen gegenübersitzt, an und schwelgen in Erinnerungen an Ihren oder Ihre Ex. So vergeht wertvolle Zeit, die Sie hätten nutzen können, um Ihr Date richtig kennenzulernen und die Persönlichkeit des Menschen, für den Sie sich offensichtlich interessieren, auf sich wirken zu lassen.

**Lust, sich bei der Partnersuche in Achtsamkeit zu üben?**

Singles, die sich einen Partner oder eine Partnerin wünschen, sollten sich für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen entscheiden. Denn Achtsamkeit spielt in jeder Phase der Anbahnung einer Partnerschaft eine wichtige Rolle – angefangen bei der Partnersuche, über die Partnerwahl bis hin zum Kennenlernen und natürlich auch später während der Beziehung. Vielleicht ist der Tag der emotionalen Achtsamkeit ein Anreiz für Sie, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen. Damit es mit dem Dating und der Liebe aber auch klappt, müssen Sie natürlich zuerst jemanden kennenlernen, dem Sie Ihre volle Aufmerksamkeit widmen können. Das gelingt Ihnen ganz einfach bei **LINK PLATTFORM.** Hier warten viele freundliche Singles aus der Umgebung von **REGIONALER BEZUG** auf Sieund vielleicht ist ja auch genau der Mensch dabei, auf den Sie sich voll und ganz einlassen möchten.