

LIEBE FINDEN

Miss & Mister makelbehaftet Perfekt

3 Schlüssel zum Liebesglück!



Nadine Kretz

So findest Du Deine Liebe

Vermeide 100 Dating Fehler und starte mit Date 101 zur Liebe!

Hattest auch Du gefühlte 100 miese Dates und fragst Dich wozu das Ganze? Warum nimmt es einfach kein Ende?



Am Tag denken wir etwa 60.000 Gedanken und die meisten davon spielen uns einen Streich! Selten

sagen wir uns selbst liebevolle Dinge, sondern gehen mit uns Tausende Male hart ins Gericht. Gerne machen wir das auch bei anderen. Bewertungen liegen in unserer Natur und sind in unseren Genen als alter Überlebensinstinkt verankert. Heute in dieser Form glücklicherweise nicht mehr nötig, aber so denken und handeln wir noch immer. Gefahren erkennen, Existenzen retten. Sie geben uns ein Gefühl der Sicherheit, um Situationen richtig einzuschätzen. Ein Irrglaube. In den wenigsten Fällen wird die Situation richtig eingeschätzt, weil

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

unser Horizont einfach nicht ausreicht. Und vor allem reicht er nicht über unsere subjektive Wahrnehmung hinaus.

Es sei denn, wir beginnen die Dinge zu hinterfragen und unermüdlich, nach der Antwort auf das *Warum* zu suchen. Und genau an diesem Punkt begann meine Reise zum Mittelpunkt des Herzens. Genauer gesagt - zu meinem Herzen. Auf dieses Abenteuer, humorvolle Anekdoten und emotionale Hindernisse habe ich dich bei **„100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“** eingeladen.

Ich habe mich gezeigt und offenbart – für mich und auch für dich. Alle Vorsätze und Prinzipien in der Öffentlichkeit niemals etwas Persönliches über mich preiszugeben, warf ich über Bord, weil es sich richtig anfühlte. Meinem



Verstand gefiel das gar nicht. Er konterte mit Argumenten und zeigte mir, wie bösartig Menschen werden können, wenn man offen seine Meinung äußert.

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Aber statt daran zu zerbrechen, wuchs ich dadurch weiter. Hin und wieder gab es sogar mal ein nettes Wort, obwohl die Deutschen Kritik und zerstörerische Nachrichten wesentlich mehr lieben als Lob, Zuneigung, Respekt und Wertschätzung. Ist das nicht erstaunlich, weil es gerade das ist, nachdem sich doch jeder sehnt? Und dennoch entfernen wir uns oft davon. Ich war entschlossen meine Geschichte in die Welt zu tragen, weil es sich einfach richtig anfühlte. Egal, welche Konsequenzen es auch haben sollte. Ich hatte einen inneren Drang, der alle Zweifel lahm legte.



Kennst Du den Gedanken, wenn dir dein Verstand etwas ausreden möchte? Aus Angst vor den Folgen? Aus Unsicherheit? Aus Ungewissheit? Aus falschen Glaubenssätzen? Aus Feigheit? Aus Gewohnheit? Aus Vernunft? Aus Erfahrung? Aus alt bekannten Regeln? Aus gewählter Religion? Aus finanziellen Gründen? Aus Bequemlich-

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

keit? Aus Trägheit? Aus Verzögerungstaktiken? Konventionen? Oder weil man es halt immer so gemacht hat?

Und?

Hast Du es trotzdem getan?

Meine Entscheidung stand fest!

Auch, wenn es unvernünftig war!

Und dann gab es kein Zurück mehr! Die Worte flossen aus mir heraus und manifestierten sich auf dem Papier! Meine Blockaden bröckelten von Seite zu Seite dahin. Die Nadine, die ich am Anfang des Buches war, war am Ende eine andere. Meine Zeilen öffneten mir die Augen. Und neben persönlichen Erfahrungen und trotz aller professioneller Beratung, Aus- und Weiterbildungen musste ich das letzte Stück des Weges alleine gehen.

Du musst das glücklicherweise nicht!

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Der Ausweg aus der Dauerschleife

Kennst du das Gefühl, dass Du dachtest endlich am Ziel zu sein und doch gerätst Du in die gleichen Fallen? Zwar anders, aber dennoch immer wieder mit gleichem Endergebnis. Nach gefühlten unendlichen Dates triffst Du hin und wieder einen Mann, bei dem Du denkst, dass nun alles anders werden würde.



Tat es aber nicht!
Die Verletzungen
und Enttäuschungen
gingen weiter.
Du fühlst Dich
wie das kleine,

hilflose Kind von früher und Du selbst weißt auch nicht mehr, was Du noch machen könntest, um endlich auch von jemand anderem geliebt zu werden.

Dabei hast Du alles gegeben. Fandst neuen Mut und neue Hoffnung, die Dir gleichzeitig zum Verhängnis wurden. Blockierende Muster gelöst, das Herz war bereit für die Liebe, aber gleichzeitig offen für den Schmerz, der neue Verletzungen mit sich brachte. Wieder hast Du Dich in etwas verrannt, das Dich

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

nicht zum erwünschten Erfolg brachte. Eine neue Liebe, die nicht zum Glück, sondern ins Verderben führte.

Früher ständest Du über so etwas drüber. Du warst nie jemand, der sich schnell verliebte, doch dann wurden Deine Emotionen empfänglicher und Du schneller in der Traurigkeit gefangen. Während Du die Jahre zuvor niemanden mehr an Dich heran gelassen hattest, erhofftest Du Dir nun bei dem Ersten, Zweiten oder Dritten, der Dir begegnet, die große Liebe.

Oder du warst das genaue Gegenteil? Schnell verliebt und eines Tages total abgestumpft? Oft er-



leben wir die Dinge in einer Dauerschleife. Irgendwann begreifen wir, dass sich das Leben so nicht ändern wird und springen in das andere Extrem, das uns ebenfalls ein Dolch in Herz jagt. Die Mitte zu finden, in voller Ausgeglichenheit, Zuversicht und Zufriedenheit erreichen wir nur mit sehr viel Mühe. Die meisten schaffen es nie! Andere holen sich

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Unterstützung, um schneller voran zu kommen. Persönlich kenne ich keinen einzigen Coach, der nicht selbst mit vielen anderen zusammen gearbeitet hat. Nicht nur in Theorie und Schubladendenken. Jeder dieser Experten, Mentoren und Berater hat mindestens einen hohen vier- bis fünfstelligen Betrag für die eigene Persönlichkeitsentwicklung investiert. Ich ebenfalls. Doch es erfordert Mut, Zeit und Ausdauer!

Was ist uns die Liebe

wirklich wert?

Was ist sie Dir wert?

Ablehnung zu erfahren ist niemals schön. Und plötzlich steigerten sich diese, obwohl Du schon so viel getan hattest? Vielleicht war es doch nicht gut genug? Dein Verstand hält das für eine Lüge! Was hättest Du denn noch tun sollen als glücklicher Single, der auf niemanden angewiesen ist?

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Liebst Du des Liebens willen, weil Du endlich geliebt werden möchtest, oder weil Du auf einen Menschen trafst, der so wunderbar war, dass Du gar nicht anders konntest, als Dich in diesen zu verlieben? Er begegnete Dir mit Wertschätzung, Respekt, Vertrauen, Liebe, Zuneigung und Anerkennung. Dein Partner und bester Freund! Verbündeter, der Dir Stärke, Rückhalt und Sicherheit gab.



Bei ihm konntest Du Dich endlich fallen lassen.

Bei ihm konntest Du endlich, die sein, die Du wirklich bist.

Bei ihm konntest Du Dich endlich so zeigen, wie Du bist.

Und er liebte Dich trotzdem! Oder genau deswegen!

Bist Du so einem Menschen schon begegnet?

Warum trauerst Du dann den Menschen hinterher, die Dir genau das nicht gegeben haben?

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Die dich betrogen haben? Belogen, nicht für Dich da waren und Dich nicht angenommen haben, so wie Du wirklich bist?

Diese Menschen sind unsere Spiegel. Sie zeigen uns die Situation, in der wir uns befinden, weil wir sie ohne diese „Ärsche“ nicht erkennen würden. Erst, wenn wir Verletzungen durch andere erfahren, wissen wir, welche Wunden wir im Inneren noch zu heilen haben. Wut, Aggression und Hass sind die deutlichsten Boten unserer tief sitzenden Verletzungen.

SCHLÜSSEL 1

**Was für einen Menschen
wünschst Du Dir?**

**Erfüllst Du Dir, Dein bester Freund
und Partner zu sein?**

Kannst Du Dich bei Dir fallen lassen?

Kannst Du endlich die sein, die Du wirklich bist?

Kannst Dich Du so zeigen, wie Du bist?

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Und liebst Du Dich trotzdem?

Oder genau deswegen?

Bedingungslos?

Gerade als Frau suchen wir die Schuld ständig bei uns selbst, fühlen uns minderwertig, nicht gut genug und stürzen uns von einer Liebeskatastrophe in die Nächste, in der Hoffnung, dass es endlich gut werden wird. Tut es aber nicht!

Solange wir uns nicht davon befreien, nicht so sein zu dürfen wie wir wirklich sind, solange wir nicht erkennen, dass wir uns abhängig machen, wenn wir uns schlecht behandeln lassen und trotzdem dem Partner unsere Liebe schenken, sind wir nicht bei uns selbst angekommen! Solange wir uns in andere verrennen und die Liebe vom anderen erhoffen und daran verzweifeln, fehlt uns die Liebe zu uns selbst.

Diese Art Menschen würden wir anderenfalls nicht in unser Leben ziehen! Sie zeigen uns den Mangel in uns selbst. Leider sehen wir ihn

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

nicht und wir wissen erst recht nicht, wie wir ihn beheben können. Alleine fast unmöglich.

Wenn wir an potentielle Partner geraten, die keine Beziehung mit uns möchten, haben wir keine Beziehung zu uns selbst. Wir glauben nicht daran, die Liebe zu verdienen oder eine liebevolle Partnerschaft.

Wir bewegen uns ständig von uns weg, sobald sich unser Kopf nur noch um den anderen dreht. Das bedeutet nicht, dass man keine Nächstenliebe zeigen sollte oder niemandem mehr helfen sollte. Aber die Liebe beginnt bei uns selbst, bevor wir sie auch andere spüren lassen können, ohne eine unbewusste Gegenleistung dafür zu erwarten. Leider erhoffen und sehnen wir uns oft nach Liebe, weil wir sie uns selbst nicht geben können. Sie fehlt uns und wir suchen sie im Außen.

Die ganzen Ratgeber und Techniken geben Tipps zum richtigen Verhalten. Im Grunde wäre das alles überflüssig, wenn wir es schaffen würden, reine Selbstliebe zu entwickeln. Denn dann würden wir uns ganz automatisch „richtig“ verhalten.

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Wir würden uns annehmen wie wir sind, mit all unseren Schwächen. Könnten uns für Fehler selbst verzeihen, ohne uns abzulehnen. Wir würden daran glauben, die Liebe auch von anderen zu erfahren.

Weil wir selbst Liebe sind.

Weil wir selbst vollkommen sind.

Weil wir einfach nur sind!

Mister & Miss

makelbehaftet Perfekt

Sobald wir beginnen es zu begreifen, stellt das Leben Prüfungen bereit, an denen wir uns bewähren dürfen. Der Ex-Schwarm meldet sich ganz plötzlich wieder, obwohl er nie wieder etwas von Dir wissen wollte. Über Wochen oder Monate hattest Du sehnsüchtig Dein Telefon beobachtet, ob er sich bei Dir meldet und dann war es vorbei. Endlich war es Dir egal.

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Du hattest es verarbeitet, aber manchmal ertapptest Du Dich noch bei kurzen Gedanken an ihn und dann taucht er plötzlich wieder auf.

Welche Gefühle hast Du dann? Kannst Du die Geschichte neu schreiben oder rufst Du erneut nach einer Wiederholung? Oder nach der Hundertsten?

Es ist an der Zeit, die miesen Dates in Deinem Leben zu beenden. Jedes Date, das Dich nicht zum Partner führte brachte eine Aufgabe, Chance oder Lernerfahrung mit sich!

Für mich war es eine unglaubliche Entdeckungsreise in die Tiefen der menschlichen Eigenarten, auch in die meine. Seltsames Verhalten, mysteriöses Aussagen und Ansichten, Wut, Trauer, Enttäuschung, Beleidigungen und Angriffe. So manches Date war dennoch auch sehr schön. Nur mies, weil es nicht zur Partnerschaft führte. Wer hatte jemals einen Partner, der keine Macken



Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

an sich hatte? Wir haben sie alle! Und wir müssen die Person finden, mit dessen Macken wir leben können. Nachdem wir gelernt haben unsere eigenen anzunehmen, zu lieben und zu verzeihen!

Egal wie verrückt ein Mensch ist, beleidigend, enttäuschend, böse, gemein, übergriffig etc. Die Sehnsucht nach Liebe, und genau deshalb bekam mein Buch auch den Untertitel „*Und die Suche nach der Liebe*“, ist bei jedem gleich.

Das soll allerdings niemanden entschuldigen, der einen anderen respektlos behandelt. Ganz im Gegenteil. Ein starker, selbstbewusster Mensch schützt sich und gibt ihnen keinen Raum. Er wird sich keinen Partner ins Leben holen, der einen schlecht behandelt oder sich schnellst möglich von ihm trennen. Das ist oft nicht leicht. Und viele Liebesabhängige geraten in Beziehungen mit Narzissten, die zerstörerisch verlaufen.

Es gibt Aus-wege!

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Das ist der Weg, den nur Du gehen kannst!

Wenn Du dir die Frage stellst, weshalb Du immer an die Falschen gerätst oder in einer Dauerschleife lebst, kannst Du Dich damit abfinden und zufrieden geben. Du kannst den Vorteil genießen, Dich als Opfer zu fühlen und Mitleid zu ernten oder Du beginnst zu hinterfragen!

SCHLÜSSEL 2

Was hat das Ganze mit mir zu tun?

Wo gebe ich mir keine Aufmerksamkeit, wenn ich sie nicht vom anderen bekomme? Sind deshalb wirklich alle Menschen ignorant und es existieren keine anderen?

Wenn ich viele Dates habe, die nie zu einer Beziehung führen, habe ich dann Angst, mich auf etwas einzulassen? Ein Sammelbecken an Enttäuschungen, weil man es dieses Mal anders erwartete, obwohl die Hoffnungen bereits runter gefahren wurden.

Mit 101!

Die Liebe zu Dir selbst!

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Und dann erst 102!

Du brauchst keine 100 Dates, um die Liebe zu Dir und einem anderen zu finden! Nutze Deine Chance, anstatt immer wieder neue Enttäuschungen und Verletzungen zu erfahren. Werde eins mit Dir, um Eins mit einem anderen zu werden!



SCHLÜSSEL 3

**Der erste Schritt in eine glückliche
Partnerschaft, beginnt mit der
Beziehung zu Dir selbst!**

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Meine Single-Strategie führt Dich zu glücklichen Beziehungen.

Sie heißt deshalb **SINGLE-STRATEGIE**, weil Du für Dich und Dein Leben selbst verantwortlich bist!

SINGLE steht nicht für allein sein, denn wir können gar nicht alleine sein, weil wir ständig mit jedem und allem in einer Beziehung stehen!

In erster Linie mit uns selbst als **SINGLE**, mit unseren Einstellungen, Lebensweisen, Freunden, Partner, Chef, Kollegen, Kunden, Körper, Gesundheit, Ernährung, Job, Finanzen und unendlich viele andere Dinge mehr.

Die **SINGLE-STRATEGIE** ist ein von mir, im Beziehungsinstitut entwickeltes, effektives Programm, um schon nach sehr kurzer Zeit Deine Beziehung zu Dir selbst zu verbessern, um damit andere Menschen in Dein Leben zu ziehen, einen liebevollen Partner kennen zu lernen, Dein Selbstbewusstsein zu steigern und authentischer zu werden.

Sie beinhaltet folgende Schwerpunkte, um Deine Zufriedenheit zu steigern und die

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Chancen auf eine glückliche Partnerschaft deutlich zu erhöhen:

Sicherheit

Identität

Nähe

Grundbedürfnisse

Leichtigkeit

Ehrlichkeit

**Ich will einen Partner finden &
mir jetzt das zeitlich begrenzte
GRATIS-Beziehungs-Training im
Wert von 123,50 € gratis sichern!**

Gratiscode: Gratis-Rabatt

HIER JETZT GRATIS SICHERN!

Der Button funktionierte nicht? Dann gib folgendes ein: <http://bit.ly/2rmNnGd>

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Kundenstimmen:

Marcel L. aus Köln: „Mit Nadine habe ich den perfekten Beziehungs-Manager für mich gefunden. Mein Leben kennt nur noch eine Richtung „nach vorne“!“

Martin M. aus Bergisch-Gladbach: Nadine hat mir geholfen wieder auf den richtigen Weg zu kommen und fühle mich sehr erleichtert.

Eileen K. aus Düsseldorf: Ich war das erste Mal bei Nadine und bin total begeistert. Meine Beziehung lief nicht mehr so gut. Dann lernte ich Nadine kennen. Hab ihr von meiner on und off Beziehung erzählt. Nadine ist eine ruhige, entspannte Person. Sie klärte mich auf und öffnete mir die Augen. Sachlich, entspannt und mit etwas Humor, hat sie mich wachgerüttelt. Nun, die Beziehung ist gerettet.

Finde Dein Glück in der Liebe, eine liebevolle Partnerschaft und lebe gesündere Beziehungen! Löse Dich aus emotionalen Abhängigkeiten und bleibe auch in Beziehungen zu einem Partner immer DU SELBST!

Wann haben Deine miesen Dates eine Ende?

www.beziehung-management.de

www.facebook.com/AutorinNadineKretz/

Nadine Kretz
Beziehungsmanagerin

Harmonische Beziehungen & persönliches Glück
sind kein Zufall, sondern Persönlichkeit!



www.beziehung-management.de

www.nadine-kretz.de

Beziehung-Management

Weitere Infos unter:

www.nadine-kretz.de

www.beziehung-management.de

info@nadine-kretz.de

Nadine Kretz
Im Paradies 6
54536 Kröv
info@nadine-kretz.de
Mobil: 017637110148