

**Bettina und Reiner
– heute ein
glückliches Paar**

Gemeinsam mit
ihren Freunden
feierten sie eine
Traumhochzeit
in Weiß



Bettina glaubte, mit 19 den Mann fürs Leben gefunden zu haben! Acht Jahre später dachte sie an Hochzeit, Kinder, Haus mit Garten... „Ich bin halt Schwäbin“, sagt sie lachend. Sie sehnte sich nach einer eigenen kleinen Familie. Doch ihr Herzenswunsch war nicht der ihres Partners. Eine späte und bittere Erkenntnis für die junge Frau! „Mit der Trennung waren meine Träume am Boden zerstört.“ Wie konnte sie so blind gewesen sein? Was war schiefgelaufen? Selbstzweifel? So viele nagende Fragen. Und dann der brennende Wunsch, endlich den Richtigen zu finden! Sie wusste nicht, dass ihre Freundin Verena schon länger jemanden für sie im Auge hatte. Reiner! Er und Bettina erschienen der Freundin wie Topf und Deckel. Aber Bettina fand ihn arrogant. „Dass er sich für mich interessiert,

konnte zum ersten Mal seit Langem abschalten, lachen – und: So arrogant war dieser Reiner ja doch nicht!

Dann kam der Beziehungs-Alltag. Was war nur los mit ihr? Immer wieder kamen Zweifel auf: Sollte sie wirklich wieder ihr Herz öffnen? Er würde sie sicher auch verletzen. Misstrauen umhüllte sie wie aufsteigender Nebel. „Wenn Reiner etwas sagte, hörte ich zuerst das Negative heraus.“ Wie konnte sie das abstellen? „Ich fühlte mich auch unter seinen Freunden unwohl, dachte, ich passe da nicht rein.“ Was sie wirklich nicht gut genug?

Wieder kam ihr das Schicksal zu Hilfe. Es hieß zum zweiten mal Verena! „Mensch, Bettina, am Wochenende gebe ich ein Beziehungs-Seminar. Mach doch einfach mit!“, sagte sie. Bettina

zögerte, aber sie konnte ja nur gewinnen.

Mit ihr waren es 6 Teilnehmer. „Denen war das auch erst mal unangenehm“, erzählt sie. „Aber dann war die Atmosphäre mit Verena als Coach richtig gut.“

Statt auf Antworten stieß sie jedoch auf noch mehr Fragen: „Welche Überzeugungen habe ich? Woher kommen sie? Was halte ich von mir? Was denke ich von Männern?“ Die Fragen haben mich zum Nachforschen gebracht.“ Bettinas Antworten liegen in ihrer Kindheit. In erlernten Verhaltensweisen und einer großen Portion Angst.

„Ich habe jetzt eine ganz andere Denke“, sagt sie selbstbewusst. „Und auch Reiner freut sich, weil wir jetzt viel offener miteinander umgehen! Ich lag ja



Eine glückliche Familie

oft völlig daneben mit meiner Wahrnehmung“, gibt sie zu.

Das Seminar war für Bettina der entscheidende Auslöser, ihr Glück zu finden. In einem ganz persönlichen Beziehungs-Coaching trainiert sie heute noch regelmäßig, hartnäckige Zweifel über Bord zu werfen. Sie will wieder vertrauen. Es gelingt! Am 28. Dezember 2011 sagt sie Ja

zu ihrem Reiner. Zwischen Tür und Angel, einfach so. „Warum nicht jetzt sofort heiraten?“, fragt er. Und 48 Stunden später waren die beiden Herr und Frau Görtz!

Heute haben sie zwei süße Töchter: Lahja (5) und Leonie (3). Bettina lebt heute ihren großen Traum. Sie hat erkannt: „Das Glück beginnt mit der Liebe zu sich selbst!“

Bahn frei für die Liebe: Ein Single-Kurs brachte für Bettina die Wende zum Guten
„Ich musste erst lernen, mich selbst zu lieben, um mein Glück zu finden“

glaubte ich nicht“, beschreibt sie ihren ersten Eindruck. „Ein gut aussehender Geschäftsmann, viel unterwegs, zehn Jahre älter... Das geht eh wieder schief.“ Ihr Vertrauen war zerstört, das Misstrauen unendlich. Aber ihre Freundin Verena gibt nicht auf. „Lad ihn zu deinem Geburtstag ein!“ Und zu Reiner sagte sie: „Schenk ihr etwas, das sie nie vergisst und ihr richtig guttut: ein gemeinsames Wochenende!“ Gesagt, getan. Und kummw – der Liebesblitz schlug ein. Es funkt! Bettina

**Single-Coach
Verena Lauer**



Warum kommen Singles zu Ihnen?
 Zum Beispiel weil die Beziehung gescheitert ist und der Schmerz verhindert, sich jemandem zu öffnen. Oder es findet jemand keinen Partner und will wissen, warum. Andere wollen einfach mal erfahren, wie sie auf andere wirken. **Wie funktioniert Single-Coaching?**
 Ich helfe dabei, sich oder eine Situation mit anderen Augen zu sehen. Gemeinsam

fragen wir: Warum fühle ich so? Was macht mir Angst, was Mut? Oft liegt der Schlüssel in der Kindheit. Man muss wissen: Das, was man über sich selbst denkt, wirkt auch nach außen. **Haben Sie ein Beispiel?**
 Nehmen wir doch einfach Bettina. Sie dachte, Reiner sei arrogant. Ein Eindruck, der entsteht, wenn es einem zum Beispiel an Selbstbewusstsein mangelt. Erst als sie das erkannte, öffnete sich für sie ein Weg, aus dieser Zwickmühle herauszukommen.



Erste Hilfe bei Gelenkschmerzen!

„Das ist so schön, wenn man auf einmal wieder flott die Treppe hochkommt.“

Gabriele, begeisterte ThermoCare-Verwenderin

2€ SPAREN

Beim Kauf von **ThermoCare Schmerzgel 100g**

Informationen für den Kunden: Coupon beim Kauf von ThermoCare Schmerzgel 100g an der Kasse abgeben. Nur ein Coupon pro Packung. In teilnehmenden Apotheken deutschlandweit einlösbar bis 29.11.2015. Variable Coupons und Werbeförderungen sind nicht gestattet. Nur solange der Vorrat reicht. Keine Barabzahlung. Informationen für den Apotheker: Beim Kauf von ThermoCare Schmerzgel 100g erhält der Kunde 2,00€ Rabatt (Rabattzahl 2,00 €). IS Produktwert nur einen Coupon verwenden. Variable Coupons und Werbeförderungen sind nicht gestattet. ThermoCare liefert keine Zahlung für fälschlich ausgelagerte Coupons. Zu jedem Coupon den Kassenschein mit zugehöriger Seriennummer. Einlösung bis 31.12.2015 (Postingschlussschluss) an Valartis GmbH, Postfach 201144, 20091 Hamburg. Bitte unbedingt ein Valartis Registrierungsformular pro Einlösung beifügen. Zur Anforderung des Formulars sowie bei Fragen zur Abrechnung bitte die Valartis-Hotline anrufen: 0420 90 01 555.

Weitere Informationen für Verbraucher und Apotheker finden Sie unter www.thermocare.de/schmerzgel.

1028284 442009

Gegen Gelenkschmerzen mit dem 3-Phasen-Effekt:

- Kühlt
- Lindert den Schmerz
- Bekämpft die Entzündung

ThermoCare Schmerzgel/Wirkstoff: Felbinac, 1, 1'-[4-minobis(2-propanol)-2]-Salz. ThermoCare Schmerzgel wird angewendet bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 14 Jahren zur Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen im Bereich der Gliedmaßen infolge von Sport- und Unfallverletzungen; bei entzündlichen weichteilrheumatischen Erkrankungen wie Sehnenansatzentzündung, Schambeckenentzündung, Schambeckenentzündung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Fotos: privat (4)