

Diana und Michael Richardson  
**Zeit für Gefühle**  
Innenwelt Verlag 2006  
155 Seiten

Kennen Sie das?: Grad war noch alles gut und dann dreht urplötzlich der Wind und die liebevolle Verbindung zwischen ihnen und ihrem Partner ist gestört und für Stunden oder Tage unterbrochen. Der Liebste wird zum Feind, sie machen ihm Vorwürfe und wollen ihm die Verantwortung zuschieben. Sie sind „eingeschnappt“. Diana und Michael Richardson nennen es „emotional werden“. Wie diese Emotionen entstehen, welche Folgen sie für die Liebe haben, wie man sie von Gefühlen unterscheiden kann und vor allem, wie man mit Emotionen umgeht – das alles steht gut verständlich in ihrem neuen sehr empfehlenswerten Buch „Zeit für Gefühle“. Nach „Zeit für Liebe“ und „Zeit für Weiblichkeit“ ist es das dritte Buch, das der Absicht folgt, mehr Liebe und Harmonie in die Partnerschaft zu bringen. Der Ansatz der beiden ist simpel und wirksam: 1. Erkennen. 2. Aussprechen von „ich bin emotional“. 3. Weggehen. 4. Bewegen. 5. Zurückkommen. Das Bewegen baut Emotionen ab und bringt uns wieder in Kontakt mit unserer Weisheit und unserem Mitgefühl. Diana und Michael zeigen eindrücklich: Nur weil ein Problem kompliziert ist, muss es die Lösung nicht auch noch sein.

Kristina Pfister, Dezember 2006