

## PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung:

Christa Fasch/Angelika Kail „Zwischen Beziehungswunsch und Wunschbeziehung“

Erschienen im November 2011 im Goldegg Verlag

## Single sein zur Weihnachtszeit: Freiheit oder Frust?

### Zum Jahresende ist die beste Zeit, um über persönliche Werte Bilanz zu ziehen

Sich als Single wohlfühlen ist für viele gar nicht so einfach – besonders wenn das Jahr zu Ende geht. Weihnachten ist das Fest der Liebe und der Familie, doch gerade damit haben sie allzu schlechte Erfahrungen gemacht. Unfreiwillige Singles können die Zeit des Alleinseins jedoch für sich nutzen und die Vorteile des Single-Daseins genießen lernen.

### Die Single-Spezies

Paarbeziehungen haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Singles, die außerhalb der Norm der Zweisamkeit stehen, haben es daher oft nicht leicht; sie gelten als Mangel-Spezies und sind Zielscheibe vieler Vorurteile. Für viele Singles ist das Alleinsein eine schwierige Prüfung, die sie so schnell wie möglich hinter sich bringen wollen. **Christa Fasch** und **Angelika Kail**, Autorinnen von „**Zwischen Beziehungswunsch und Wunschbeziehung**“ empfehlen allerdings, sich der Singlephase mutig zu stellen, anstatt an ausgedienten Strukturen einer unbefriedigten Partnerschaft festzuhalten: *„Jetzt ist die beste Zeit, um Bilanz über vergangene Beziehungen zu ziehen, Altes und Überkommenes loszulassen und sich mit sich selbst und den eigenen Werten und Hoffnungen auseinanderzusetzen. Das macht frei für einen gelungenen Neustart – ins neue Jahr und in eine neue Beziehung.“*

### Wie soll es weitergehen?

Gleich, ob wir verlassen wurden oder die Trennung aktiv herbeigeführt haben, immer fragen wir uns, welche Beziehungserfahrungen wir wohl als nächste und wie wir es besser machen können. Vielen Singles wird früher oder später bewusst, dass sie sich nicht nur eine Beziehung wünschen, sondern auch eine klare Vorstellung davon, wie eine geglückte Beziehung überhaupt aussehen kann. Auch die Frage, weshalb sie immer wieder an den „falschen“ Partner geraten, beschäftigt sie jetzt. Hinter jedem Beziehungsverhalten stecken bestimmte Verhaltensmuster, die aufgedeckt werden müssen, um nicht immer wieder die gleichen Enttäuschungen zu erleben. Das Verarbeiten der Trennung und das Loslassen, sich mit dem eigenen Selbstwert und der persönlichen Lebensvision auseinanderzusetzen, sind die ersten Schritte in Richtung Wunschbeziehung.



## Wege zur Wunschbeziehung

Selbsterkenntnis ist somit der erste Weg zur Wunschbeziehung: Wir müssen unsere Bedürfnisse und Ideale kennen und uns selbst lieben, um Beziehungen bewusster angehen und selbstverantwortlicher gestalten zu können. **„Zwischen Beziehungswunsch und Wunschbeziehung“** ist Sachbuch, Ratgeber und Arbeitsbuch zugleich. Um die Leserinnen und Leser auf ihrem Weg zu unterstützen, bieten die Autorinnen Tipps, Übungen und konkrete Anleitungen zum Selbstcoaching sowie Fallbeispiele und Erfahrungen von Betroffenen – Singles wie in einer Partnerschaft lebenden Personen –, die sie zum Thema befragt haben. Sie zeigen Möglichkeiten auf, wie man die partnerlose Zeit als Herausforderung für die Selbstentwicklung nutzen und sein Single-Sein mit Lebensfreude füllen kann. *„Das ist die ideale Voraussetzung, um sich frei und ohne Schatten der Vergangenheit auf eine neue, erfüllende Beziehung einlassen zu können. Auch Paare, die ihre Beziehungen reflektieren wollen, finden hier viel Wertvolles“*, so die Autorinnen.

## Die Autorinnen stehen für Interviews zur Verfügung.

**Mag. Christa Fasch** ist als Trainerin, Coach und Unternehmensberaterin tätig. Sie widmet sich den Themenschwerpunkten Life Balance, Burnout-Prävention und Selbstmanagement. [www.christa-fasch.at](http://www.christa-fasch.at)

**Mag. Angelika Kail** ist selbstständige Trainerin und diplomierte Lebensberaterin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind die Selbstfindung, die Bewusstseinsbildung und die Klärung von Sinnfragen. [www.angelika-kail.at](http://www.angelika-kail.at)

## Zwischen Beziehungswunsch und Wunschbeziehung

Christa Fasch/Angelika Kail  
ISBN 978-3-902729-34-7  
Flexicover, 247 Seiten  
€ 22,00 [A]/21,40 [D]/28,10 CHF UVP  
Erschienen im November 2011 im Goldegg Verlag

## Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

**Goldegg Verlag GmbH**  
Mommsengasse 4, 1040 Wien  
Mag. Maria Schlager  
Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20  
Mobil +43 699 1440 4445  
[maria.schlager@goldegg-verlag.at](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.at)  
[www.goldegg-verlag.at](http://www.goldegg-verlag.at)

