



# Endlich glücklich lieben!



Was Psychotherapeutin Monika Wogrolly in ihrem neuen Buch „Die Beziehungsformel“ verrät

Von Dr. med. Wolfgang Exel

„Lebe ich so, wie ich es mir wünsche?“ Diese Frage sollten sich alle stellen, die endlich glücklich lieben wollen. Wie man aus dem Dornröschenschlaf belastender Gewohnheiten erwachen kann, verrät Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly in ihrem neuen Buch „Die Beziehungsformel“.

Die Autorin beschäftigt sich darin nach mehr als 20 Jahren Berufspraxis in Graz und Wien mit unterschiedlichen Wegen zum gemeinsamen Glück. Wobei es nicht nur um klassische Paare geht, die eine Familie gründen und Nachkommen in die Welt setzen wollen. Beleuchtet wird auch die Beziehung zu sich selbst, zu Freunden, Arbeitskollegen, zu Tieren und zu Aktivitäten.

Zielgruppe des Buches sind in diesem Sinn alle Menschen – egal, ob jung oder alt, ob berufstätig oder im Ruhe-

stand, ob Singles oder Paare. Monika Wogrolly: „Ich biete nicht sofortige Erleuchtung. Wer das Buch aber entspannt und ohne Leistungsdruck liest, wird verstehen, worauf es in funktionierenden Beziehungen wirklich ankommt. Dann jedoch kann einem recht rasch gleichsam ein Licht aufgehen. Und Erkenntnis ist ja der Schlüssel zu jeder positiven Veränderung!“

Man kann also gar nichts erzwingen?

„Nein! Aber wir alle haben die Chance, uns mit Hilfe konkreter Anleitungen von Ängsten, negativen Gedanken, inneren Blockaden und Zweifeln zu befreien. Genau diese gezielten



Fotos: Christian Jungwirth, Fotolia

Die Grazerin Dr. Monika Wogrolly ist Psychotherapeutin und war als „Klinikphilosophin“ an der Medizinischen Universität Graz tätig. Sie praktiziert in Wien und in ihrer Heimatstadt.

[www.wogrollymonika.at](http://www.wogrollymonika.at)

Ratschläge für die unterschiedlichsten Ausgangssituationen gebe ich.“

Das funktioniert praktisch wie ein Kochrezept?

„Eigentlich schon. Aber man muss sich halt zum Kochen entschließen! Viele Menschen bleiben allerdings aus Angst oder Selbstzweifeln bei ihrem gewohnten Fehlverhalten. Sie scheuen die Mühe, aus ihrem Leben das heraus zu holen, was ganz bestimmt für jeden von uns möglich ist.“

Ist Ihr Buch ein Ratgeber für bestimmte Probleme oder sollte man es von der

ersten bis zur letzten Seite durchlesen?

„Ich empfehle, das Buch als Weggefährten zu sehen. Es ist kein schneller Ratgeber, sondern ein langfristiger Begleiter bzw. eine Art Partner. Das bedeutet, es nicht ruckzuck auszulesen und unruhig darauf zu lauern, wann die gewünschte Wirkung endlich eintritt. Ich bringe zahlreiche Fallbeispiele. In einem davon wird sich wohl jeder der Leser wiederfinden. Dort sollte dann natürlich ein Schwerpunkt gesetzt werden.“

Dr. Wogrolly möchte mit ihrem Buch Mut machen und „wie bei Dornröschchen einen verborgenen Fluch erkennen, entschlüsseln und aufheben helfen...“

Das Buch ist seit kurzem im Buchhandel erhältlich.  
ISBN: 978-3-8000-7685-7, € 19.95