

Workbook zum Online-Seminar



Ich bin begeistert und besonders dankbar dafür, dass du dieses Workbook nutzt, um Dich zum Online-Seminar „Die 6 Geheimnisse einer glücklichen Beziehung“ by Petra Vindeby begleiten zu lassen. Mit diesem Workbook bekommst du einen Überblick über die Inhalte des Seminars und zu jedem Thema eine Frage und die Erklärung der von mir empfohlenen Übungen. Du und deine Partnerin/Partner könnt die Übungen direkt in diesem Workbook eintragen.

Bevor du mit den Übungen beginnst, bitte schau dir das Online-Seminar einmal komplett an. Da einige Übungen auf die vorherige aufbauen, empfehle ich dir die Übungen in Reihenfolge zu machen.

Auch wenn du noch keine Liebesbeziehung hast und gerne eine möchtest empfehle ich dir dieses Workbook von Herzen. Denn wenn du diese Geheimnisse kennst und dir über deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Klaren bist, kannst du einfacher und gezielter deine passende Partnerin oder deinen passenden Partner finden.

Das Online-Seminar enthält 6 Rituale, zu jedem Geheimnis gibt es eine Übung zum Ritual. Zu einigen Übungen findest du im Online-Seminar eine kurze Meditation, die dir hilft, an deine unterbewussten Wünsche und Gefühle zu kommen. Meine eigens entwickelte Emotions-Methode hilft dir Herz und Verstand zu vereinen. Wenn du diese Übungen zu einem Ritual in deinem Leben machst dann wirst du dir eine Beziehung erschaffen, die du wirklich liebst!

Geheimnis 1 - Bedürfnisse/Werte erkennen

Geheimnis 2 - Bewegende, emotionale Kommunikation

Geheimnis 3 - Zweisamkeit genießen

Geheimnis 4 - Anerkennende Wertschätzung

Geheimnis 5 - Berührung berührt

Geheimnis 6 - Gemeinsame Träume verwirklichen

Übung zu Geheimnis 1: Bedürfnisse/Werte erkennen

*Kennst du deinen größten Wert, deine größte Sehnsucht und deine Bedürfnisse in deiner Beziehung? Und kennst du auch die Bedürfnisse deiner Partnerin, deines Partners in eurer Beziehung? **Findet es heraus!** Macht es euch bewusst! Sprecht darüber! Euer AHA Effekt ist Euch sicher!*

Erklärung:

Werte geben dir Orientierung. Sie sind die Richtungsweiser in deinem Leben. Werte sind daher ganz entscheidend für deine Motivation, denn wenn du etwas willst, weil es dir etwas "wert" und wichtig ist, richtest du dein Handeln darauf aus. Deine Werte sind somit deine grundlegende Überzeugungen und Einstellungen zum Leben, die dein Denken und Handeln bestimmen.

Werte spiegeln auch deine Bedürfnisse. Daher ist es in einer Paar-Beziehung besonders wichtig, nicht nur die eigenen individuellen Werte, sondern auch die Werte des Partners zu kennen. Wenn ihr in eurer Beziehung eure Werte kennt, dann könnt ihr nicht nur den Partner und dessen Handeln viel besser verstehen, sondern ihr könnt auch besser auf einander eingehen.

Werte sind zum Beispiel Sicherheit, Freiheit, Reisen, Zweisamkeit, Freunde, Geld, Gesundheit, Familie, Treue, Zweisamkeit, Entwicklung, Ehrlichkeit, sexuelle Erfüllung, Zärtlichkeit, Karriere, usw.

Werte entstehen zum Beispiel durch Erziehung, Erlebnisse und soziales Umfeld. Daher haben Menschen in der Regel unterschiedliche Werte und Werte werden sich in der Regel auch je nach Lebenssituation ändern. Ob du nach deinen Werten handelst erkennst du oft daran, dass das was du tust sich vom ganzen Herzen gut anfühlt.

Werte sind oft unterbewusst, das heißt, dass wir möglicherweise nicht alle Werte durch reines Denken identifizieren können. Deshalb empfehle ich dir hier meine Meditation zu nutzen, die dir hilft an deine verborgenen Werte ranzukommen. Beim Online-Seminar gibt es hierfür eine von mir eigens entwickelte Meditation. Du verstärkst die Wirkung, wenn du gemeinsam mit deiner Partnerin/Partner dieses Ritual erlebst.

Übungsanleitung:

- 1) Stelle dir am Anfang folgende Fragen: „Was ist mir in meinem Leben und meiner Partnerschaft besonders wichtig und was möchte ich erleben?“
- 2) Höre oder hört gemeinsam die Meditation aus dem Online-Seminar zum Thema „Bedürfnisse/Werte erkennen“.
- 3.) Nachdem du die Meditation angehört hast, bist du in einem entspannten Zustand. Schreibe direkt danach deine Werte und Bedürfnisse, so wie sie dir in den Sinn kommen auf.
- 4.) Danach vergibst du eine Priorität, d.h. der wichtigste Wert bekommt die Zahl 1, der Zweitwichtigste die Zahl 2, usw.
- 5.) Wenn du/ihr fertig seid, vergleicht ihr eure Werte und Prioritäten und sprecht darüber. Daraus ergeben sich oft neue Erkenntnisse und AHA Effekte.

Es folgen zwei Blätter für eure Werte, jeweils ein Blatt für Partner 1 und Partner 2.

Aufgabenblatt zu Übung 1: Bedürfnisse/Werte erkennen

Partner 1: _____

Welche Bedürfnisse habe ich und wie hoch ist meine jeweilige Priorität?

Bedürfnis/Wert	Priorität
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Aufgabenblatt zu Übung 1: Bedürfnisse/Werte erkennen

Partner 2: _____

Welche Bedürfnisse habe ich und wie hoch ist meine jeweilige Priorität?

Bedürfnis/Wert

Priorität

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Übung zu Geheimnis 2: Bewegende, emotionale Kommunikation

Was findest du an deinem Partner toll und **WIE** kommunizierst du es deinem Partner?

Erklärung:

Wir kommunizieren immer! Es gibt verbale und nonverbale Kommunikation, aber auch wenn wir nichts sagen kommunizieren wir. In einer guten Paarbeziehung ist es das Ziel dem Partner gute Gefühle zu machen und es gibt dafür eine Reihe von Möglichkeiten. Ein Kompliment, eine Liebeserklärung, ein kleines Geschenk, ein Danke, ein liebevoller Blick oder eine achtvolle Geste von dir senden positive Botschaften aus und bewegen damit etwas beim Partner. Es geht also vor allem um die kleinen, aber wichtigen, liebevollen Aufmerksamkeiten im Alltag.

In der Annahme, dass du deinem Partner/Partnerin gute Gefühle machen willst, finde heraus, was dein Partner gerne hören möchte und welchen zwischenmenschlichen Umgang er mag und handle entsprechend. Es gibt ganz bestimmte Dinge, die du an deinem Partner toll findest und gerne von Herzen sagen möchtest.

Bei einer bewegenden emotionalen Kommunikation kommt es vor allem darauf an, **WIE** du es deinem Partner sagst, damit es eine positive Wirkung hat. Das kann zum Beispiel leidenschaftlich, liebevoll oder eindringlich sein. Dazu gehören die Wahl deiner Worte, der Tonfall, die Gestik, die Körperhaltung, der Blick und die Emotion. Wähle diese so, dass sie bei deinem Partner gut ankommen, dass es Wirkung hat und er sich dabei wohl fühlt.

Sicherlich gibt es den perfekten Moment, aber warte nicht darauf. Wichtig ist, dass du es tust.

Übungsanleitung:

- 1) Schreibe alles auf, was du an deiner Partnerin/Partner toll findest. Verwende dabei ganze Sätze die beliebig ausgeschmückt sein dürfen. Überlege dir, wie du es sagen möchtest und in welcher Situation. Es dürfen 10 oder natürlich mehr positive Dinge sein.
- 2) Jeder sagt seiner Partnerin/Partner ab heute 7 Tage lang jeden Tag etwas Neues was er am anderen mag. Achte dabei auf einen passenden Moment und eine emotionale Sprache, so dass es bei deinem Partner gut ankommt.
- 3) Integriert es dann in den Alltag, so dass ihr euch daran gewöhnt dem Anderen in Laufe des Tages gute Gefühle zu machen

Es folgen zwei Blätter, WIE ihr mit einander kommunizieren möchtet, jeweils ein Blatt für Partner 1 und Partner 2.

Übung zu Geheimnis 3: Zweisamkeit genießen

Hast du jemals 7 Minuten lang ohne Unterbrechung und ohne unterbrochen zu werden deinem Partner gesagt, was du an ihm magst?

Erklärung:

Es gibt viele Möglichkeiten die Zweisamkeit mit einander angenehm zu verbringen. In dieser Übung geht es darum, die Zweisamkeit ganz intensiv mit Sprechen und Zuhören zu genießen. Das schafft und stärkt eine innige Beziehung.

Hier darf jeder Partner, 7 Minuten lang, dem anderen erzählen was er an ihm mag und was er liebt. Der andere Partner darf dabei nur zuhören ... und genießen. Achte darauf, dass der der spricht nur positive Dinge sagt, und der der zuhört, einfach nur wohlwollend zuhört ohne den anderen zu unterbrechen.

Danach wird getauscht, entweder gleich im Anschluss oder nach einer Pause. Im Idealfall wiederholt Ihr diese Übung in regelmäßigen Abständen, z.B. einmal die Woche – so wie ihr möchtet.

Hier geht es darum an die eigenen Gefühle zu kommen indem du positive Gedanken und Erlebnisse bezüglich deines Partners in Worte fasst. Nehme gerne die Ergebnisse aus Übung 2 und bau diese hier mit ein.

Mit dieser Übung öffnest du dein Herz und gehst tiefer in deine Beziehung. Mit jedem positiven Wort, das du sagst beschenkst du dich auch selbst.

Wenn du dir über die Dinge, die Du toll an deiner Partnerin/ Partners findest, (wieder) Gedanken machst, deine Energie und Aufmerksamkeit hinlenkst und sogar aussprichst, dann wirst du spüren wie kraftvoll das für dich und eure Beziehung ist. Eine sehr intensive Übung um euren Liebestank aufzufüllen.

Übungsanleitung:

- 1) Klärt ab, wer zuerst redet und wer zuerst zuhört.
- 2) Setzt euch bequem gegenüber und schaut euch liebevoll in die Augen. Achtet drauf, dass ihr nicht gestört werdet.
- 3) Der der zuerst spricht sagt 7 Minuten lang alles, was er an seiner Partnerin/Partner toll, gut und schön findet.
- 4) Der Zuhörer hört einfach nur interessiert zu und lässt es auf sich wirken. Es werden keine Fragen gestellt und es gibt keine Kommentare! Am Ende bedanken sich beide für das Ritual.
- 5) Wenn die 7 Minuten um sind wechselt ihr zu einem passend Zeitpunkt die Rollen.

Hierfür gibt es keine Aufgabenblätter, aber wenn ihr euch vorbereiten möchtet, könnt ihr das Aufgeschriebene aus Übung 2 zur Hand nehmen.

Übung zu Geheimnis 4: Anerkennende Wertschätzung

Welche Stärken hat deine Partnerin/dein Partner?

Erklärung:

Stärken sind Dinge die du am liebsten tust und gerne machst. Es sind Dinge die dich motivieren und dir Energie geben.

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Stärken und Fertigkeiten. Oft sind die eigenen Stärken gar nicht so präsent und manche Menschen neigen sogar dazu sich auf die eigenen Schwächen zu fokussieren. Doch das schwächt oft das Selbstbewusstsein.

In einer Paarbeziehung ist es deshalb sehr hilfreich, wenn du deine Partnerin/Partner dabei unterstützt die Stärken mit Freude zu leben. Für den Partner/in ist es oft leichter die Stärken des anderen zu erkennen. Stärken können vielfältig sein, dazu gehören auch praktischen Fähigkeiten wie leidenschaftlich kochen oder sich handwerklich ausleben.

Manchmal nehmen wir die Stärken des Partnerin/Partners mit der Zeit als selbstverständlich an und wertschätzen diese gar nicht mehr. Wenn du die Stärken deiner Partnerin/Partners mit Anerkennung und Wertschätzung nicht nur erkennst sondern auch wertschätzt dann wirst du die positive Wirkung in deiner Liebesbeziehung spüren. Die Verbindung zu deiner Partnerin/Partner, die du hiermit auf mehreren Ebenen aktivierst, ist ganz besonders und bringt dich auf dein nächstes Beziehungslevel.

Bei dieser Übung geht es darum, sich der Stärken des anderen wieder bewusst zu werden und diese wertzuschätzen.

Übungsanleitung:

- 1) Jeder schreibt die Stärken des anderen auf. Es dürfen 10 oder mehr Stärken sein.
- 2) Erzählt euch gegenseitig was ihr aufgeschrieben habt
- 3) Erzählt dem anderen, was du an dieser Stärke des anderen wertschätzt.

Es folgen zwei Blätter zum Aufschreiben der Stärken deiner Partnerin oder Partners, jeweils ein Blatt für Partner 1 und Partner 2.

Aufgabenblatt zu Übung 4: Anerkennende Wertschätzung

Partner 1: _____

Welche Stärken hat meine Partnerin oder mein Partner und wie sehr schätze ich diese?

Aufgabenblatt zu Übung 4: Anerkennende Wertschätzung

Partner 2: _____

Welche Stärken hat meine Partnerin oder mein Partner und wie sehr schätzte ich diese?

Übung zu Geheimnis 5: Berührung berührt

Wie wichtig ist dir eine Berührung von deiner Partnerin, deinen Partner? Und vor allem wie? Wie gerne berührst du deine Partnerin, deinen Partner?

Erklärung:

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Eine Berührung der Haut beeinflusst unseren Hormonhaushalt und unseren Herzschlag. Eine als angenehm empfundenen Berührung reduziert Stresshormone und Blutdruck.

Berühren ist eine intensive Form der nonverbalen Kommunikation. So kann eine Umarmung ein Zeichen der Zuneigung und Händehalten ein Zeichen von Schutz und Zugehörigkeit sein. Eine bewusste einfühlsame Berührung lässt uns intensiv spüren, dass wir geschätzt und geliebt sind. Wenn wir berührt werden, berührt das nicht nur unsere Haut, sondern auch unsere Seele.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse was die körperliche Berührung betrifft. Gehörst du eher zu denen die gerne berühren oder berührt werden? Wenn jeder seine eigenen Bedürfnisse und die des Partners kennt, und wenn jeder entsprechend handelt, stärken achtsame Berührungen das gegenseitige Vertrauen, Stabilität, Zusammengehörigkeit und die Bindung in einer Beziehung.

Übungsanleitung:

Durch diese Übung wird in deiner Beziehung die heilende und verbindende Wirkung von gegenseitiger Berührung gestärkt. Dabei geht es nicht um Sex, sondern um einfühlsame Berührungen der Haut, die uns spüren lassen, dass wir angenommen und geliebt werden – und natürlich sollt ihr euch auch sexuell ausleben.

- 1) Jeder schreibt für sich auf, wie, wann, wo und wie oft er gerne berührt wird. (Teil1)
Du kannst auch aufschreiben, wenn du an bestimmte Stellen nicht gerne berührt wirst.
- 2) Außerdem schreibt jeder für sich auf wo er gerne den anderen berührt. (Teil2)
- 3) Erzählt euch gegenseitig das was ihr aufgeschrieben habt und redet darüber.
- 4) Probiert die Berührungen bei der nächsten Möglichkeit (z.B. sofort) aus und/oder baut es in euren Alltag ein. Entwickelt so eure gemeinsamen Zärtlichkeitsrituale für einen zärtlichen Umgang mit einander.

Es folgen zwei Blätter zum Aufschreiben, wo ihr gerne berührt und berührt werdet, jeweils ein Blatt für Partner 1 und Partner 2.

Aufgabenblatt zu Übung 5: Berührung berührt

Partner 1: _____

Teil 1: Wo werde ich gerne berührt (nicht sexuell)?

Teil 2: Wo berühre ich gerne meine Partnerin oder Partner (nicht sexuell)?

Aufgabenblatt zu Übung 5: Berührung berührt

Partner 2: _____

Teil 1: Wo werde ich gerne berührt (nicht sexuell)?

Teil 2: Wo berühre ich gerne meine Partnerin oder Partner (nicht sexuell)?

Übung zu Geheimnis 6: *Gemeinsame Träume verwirklichen*

Was sind deine persönlichen Träume und welche Träume möchtest du in deiner Partnerschaft ausleben? Habt ihr gemeinsame Ziele und Wünsche die ihr zusammen erreichen möchtet?

Erklärung:

Die meisten Menschen möchten sich entwickeln, für sich alleine und auch gemeinsam mit dem Partner. Auch wenn Veränderungen nicht immer auf den ersten Blick positiv wirken (schließlich verlässt man ja dafür seine Komfortzone) so sind Veränderungen oft das was unser Leben lebenswert macht.

Träume und Wünsche sind der Antrieb unseres Lebens, denn bei jeder Etappe, die du erreichst, werden Glückshormone ausgeschüttet. Somit ist der Weg das Ziel, und dem Ziel näher zu kommen ist der Beweis für dich, dass du selbstbestimmt lebst.

Jeder hat seine persönlichen Träume, Bedürfnisse und Wünsche. In einer ausgeglichenen Partnerschaft auf Augenhöhe ist es besonders schön auch gemeinsame Ziele zu haben und gemeinsam ist es viel einfacher seine Ziele, Wünsche und Träume zu verwirklichen. Es darf daraus euer Lebensplan für die Partnerschaft entstehen.

Gemeinsame Ziele und Träume dienen nicht nur euren Glücksgefühlen sondern sind auch die Richtungsweiser in eurem Leben.

Übungsanleitung:

Mit dieser Übung findet ihr, d.h. jeder für sich persönlich und auch als Paar, eure Ziele, Wünsche und Träume. Um eure Ziele zu finden stellt ihr euch z.B. folgende typische Fragen: Was möchte ich gerne können, was möchte ich gerne besitzen, was möchte ich erreichen, mit wem will ich mich umgeben. Schaut dabei nach Möglichkeit auf alle 6 Lebensbereiche: Beziehung, Gesundheit, Körper, Beruf/Berufung, Geistiges Wachstum, Persönlichkeit (wie will ich sein) und Erfolge.

Manchmal ist es nicht so einfach auf Anhieb seine tiefen Wünsche und Träume zu erkennen und aufzuschreiben. Deshalb empfehle ich dir auch hier die von mir eigens entwickelte Meditation zu nutzen, die dir hilft an deine verborgenen Wünsche und Träume in entspanntem Zustand ranzukommen.

Du verstärkst die Wirkung, wenn du gemeinsam mit deiner Partnerin/Partner dieses Ritual erlebst.

- 1) Höre oder hört gemeinsam die Meditation aus dem Online-Seminar zum Thema „Gemeinsame Träume verwirklichen“.
- 2) Nachdem du die Meditation angehört hast bist du in einem entspannten Zustand. Schreibe direkt danach deine Wünsche und Deine persönlichen Ziele in allen Lebensbereichen, so wie sie dir in den Sinn kommen auf. (Teil1).
- 3) Danach für deine Paarbeziehung. (Teil2)
- 4) Danach lässt jeder dem anderen an seinen Ziele und Wünschen teilhaben.
- 5) Überlegt euch, wie ihr euch gegenseitig unterstützen könnt, die individuellen und gemeinsamen Ziele zu erreichen.

Anmerkung: Dieses Ritual empfehle ich dir auf jeden Fall 1x im Jahr. (siehe auch mein Angebot zum Wünsche und Zieleseminar)

Es folgen zwei Blätter zum Aufschreiben, wo ihr eure individuellen Ziele und Ziele in der Partnerschaft und aufschreibt, jeweils ein Blatt für Partner 1 und Partner 2.

Aufgabenblatt zu Übung 6: Gemeinsame Träume verwirklichen

Partner 1: _____

Teil 1: Meine individuellen Träume, Herzenswünsche und Ziele in allen 6 Lebensbereichen

Teil 2: Meine Träume, Herzenswünsche und Ziele in meiner Partnerschaft

Aufgabenblatt zu Übung 6: Gemeinsame Träume verwirklichen

Partner 2: _____

Teil 1: Meine individuellen Träume, Herzenswünsche und Ziele in allen 6 Lebensbereichen

Teil 2: Meine Träume, Herzenswünsche und Ziele in meiner Partnerschaft
