



WORKBOOK

Das Liebesperlen - Schnupper - Programm

Wenn Sie Ihre Beziehung beleben
oder erhalten wollen





Herzlich willkommen beim **Liebesperlen-Schnupper-Programm**, einem kleinen Beziehung coaching-Programm, das Ihnen hilft, Ihre Beziehung zu beleben oder zu erhalten. Dieses Programm liegt mir sehr am Herzen, weil mir Beziehungen ganz besonders wichtig sind.

Denn, wie schon Harville Hendrix, ein amerikanischer Bestseller-Autor, sagte:

*„Wir werden in Beziehung geboren,
wir werden in Beziehung verletzt,
und wir können in Beziehung heilen.“*



Sie kennen das vielleicht: Wir verlieben uns, gehen eine Paarbeziehung ein, erhoffen uns dauerhaftes Glück, Vertrautheit, Leidenschaft, Erfüllung, Hingabe und Freude. Anfangs erscheint all dies ganz einfach, doch wie oft wird es ziemlich bald kompliziert?

Und möglicherweise ist auch bei Ihnen schon die Frage aufgetaucht „habe ich den falschen Partner gewählt?“



Doch halt! Sie sind hier, nehmen an diesem Programm teil. Sie haben also die Flinte noch nicht ins Korn geworfen, sondern sind bereit, an sich und Ihrer Beziehung zu arbeiten.

Wie würde es Ihnen gefallen, wenn Sie schon in ein paar Tagen beginnen würden, Ihre Beziehung anders wahrzunehmen? Bereits nach wenigen Lektionen werden Sie erkennen, dass Sie einen guten Weg gewählt haben. Das **Liebesperlen-Schnupper-Programm** wird Ihnen zeigen, wie Sie **Beziehungskiller** finden. Es wird Ihnen helfen, Ihre **Kommunikation** zu verbessern. Sie werden die verschiedenen **Sprachen der Liebe** verstehen und sich auf die Suche nach **gemeinsamen Momenten** mit Ihrem Partner begeben.



Das **Liebesperlen-Schnupper-Programm** ist ein Selbstlern-Kurs in vier Modulen. Ich bin fest davon überzeugt, dass sich in dieser Zeit bei Ihnen persönlich und in Ihrer Beziehung eine Menge positiv verändern wird.

Das Programm habe ich so gestaltet, dass Sie in Ihrer ganz persönlichen Geschwindigkeit Ihre Beziehung beleben und neu erblühen lassen können.



Inhalt des Liebesperlen-Schnupper-Programms:

- 1. Modul:** Beziehungskiller finden
- 2. Modul:** Kommunikation verbessern
- 3. Modul:** Sprache der Liebe verstehen
- 4. Modul:** Gemeinsame Momente finden





1. Modul

Beziehungskiller finden

*Es sind die kleinen Rechthabereien,
die eine große Liebe zermürben.*

(Max Frisch)



In diesem Modul geht es darum, dass Sie sich überprüfen, welche Ihrer eigenen Verhaltensweisen dazu beitragen, dass Ihre Beziehung nicht rund läuft. Fragen Sie sich ganz selbstehrlich, wie genau Ihr Verhalten, Ihre Gewohnheiten, Ihre "Macken" die Stimmung in Ihrer Beziehung mit beeinflussen.

Um diese Fragen in der Tiefe ehrlich beantworten zu können, ist oft die Hilfe von außen notwendig. Scheuen Sie sich also nicht, einen Ihnen nahestehenden Menschen zu fragen, wie dieser verschiedenen Aspekte sieht.



Legen wir also los:



Wieviel Zeit nehmen Sie sich täglich füreinander?

Wie sieht es mit Stress im Job aus?

Wie erleben Sie Ihre finanzielle Situation?



Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?



Führen Sie eine Wochenend- oder Fernbeziehung? Wenn ja, wie sind Sie damit zufrieden?

Geht Ihr Partner auf Ihre Bedürfnisse ein?



Falls Sie Kinder haben - inwieweit sehen Sie sich auch als Partner/in?

Wie gehen Sie mit den alltäglichen Streitpunkten um?



Falls Sie eine Patchwork-Familie führen - welche Probleme gibt es diesbezüglich?



Wie sieht es mit der Treue aus? Sind Sie eifersüchtig?

Gibt es seelische oder körperliche Gewalt in Ihrer Beziehung?

Pflegen Sie Gemeinsamkeiten?


