



*Dein Liebes-Kurs*  
Von der Beziehungskrise ins Liebesglück

© Julia Frisch



A man and a woman are shown in a close embrace, with the man kissing the woman on the cheek. The woman has her eyes closed and a serene expression. The man is looking down at her. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. A vertical red brushstroke is on the left side of the image.

# **3 STUFEN ZUM LIEBESGLÜCK**

**01 | TRAUMPARTNERSCHAFT KREIEREN**

**02 | VERBUNDENHEIT & SEXUELLE ANZIEHUNG  
ERSCHAFFEN**

**03 | BEZIEHUNGSKRISEN MIT LEICHTIGKEIT  
MEISTERN**



## TEIL 1 | TRAUMPARTNERSCHAFT KREIEREN

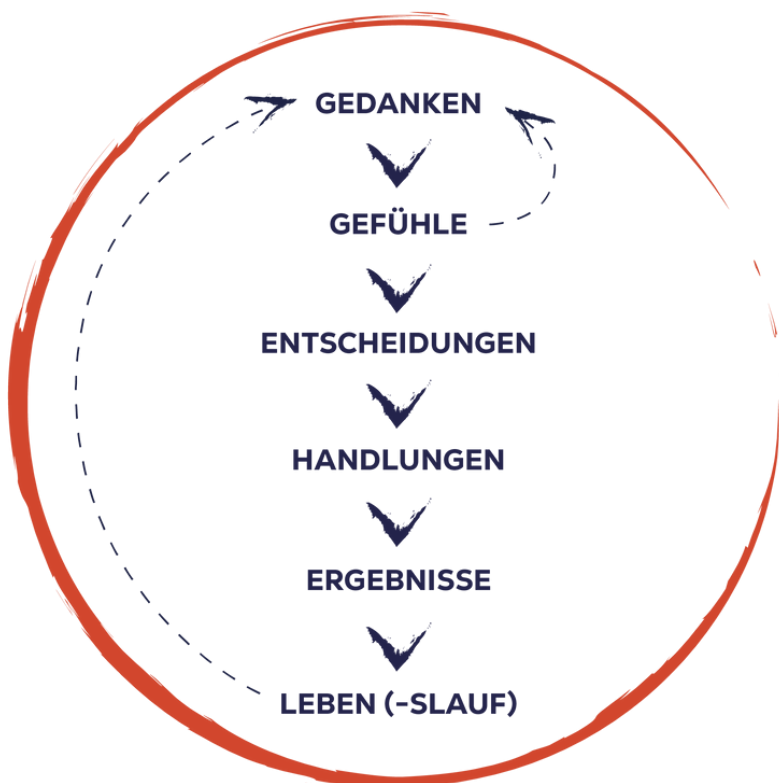
Der Lebenszyklus dient Dir dabei zu erkennen, wie Du aktuell Deine Beziehungs-Probleme erschaffst und hilft Dir zu entscheiden, wie Du Deine Traumpartnerschaft zukünftig kreieren kannst.

*Jeder Gedanke wird Wirklichkeit.*

### NEUROWISSENSCHAFTEN BELEGEN:

- Unser Denken hat maßgeblichen Einfluss auf unsere psychische und physische Gesundheit.
- Wir werden zu dem, was wir denken.
- Unser Denken beeinflusst die Entwicklung unseres Gehirns (neue neuronale Vernetzungen entstehen).
- Unsere Gedanken beeinflussen unser Fühlen und Handeln und damit unser komplettes Leben.
- 5 % sind bewusster Geist und 95 % sind unbewusste Prägungen.
- Wir denken 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag.
- 95 % unseres Ichs mit 35 besteht aus unterbewussten Programmierungen.
- Gleiche Verhaltensweisen führen zu gleichen Erfahrungen. Daraus entstehen Muster in unserem Gehirn, die wir als vertrautes Gefühl wahrnehmen.

Sei Dir bewusst, Deine Gedanken werden Wirklichkeit!



1. Deine Gedanken entscheiden darüber, wie Du Dich fühlst.
2. Deine Gefühle beeinflussen Deine Entscheidungen.
3. Deine Entscheidungen beeinflussen Dein Verhalten.
4. Dein Handeln führt zu Ergebnissen.
5. Die Ergebnisse in Deinem Leben werden zu Deinem Leben(slauf).
6. Deine Lebenserfahrungen beeinflussen Deine Gedanken.

JETZT BIST DU DRAN. BEANTWORTE DIESE FRAGEN FÜR DEINEN AKTUELLEN ZUSTAND:



Was denkst Du über Dich und Deine aktuelle / zukünftige Beziehung?

---

---

---



Wie fühlst Du Dich, wenn Du daran denkst?

---

---

---



Welche Entscheidungen triffst Du aktuell aufgrund dieser Gefühle?

---

---

---



Wie verhältst Du Dich aktuell aufgrund dieser Entscheidungen?

---

---

---



Zu welchen Ergebnissen führt das momentan in Deinem Beziehungsleben?

---

---

---



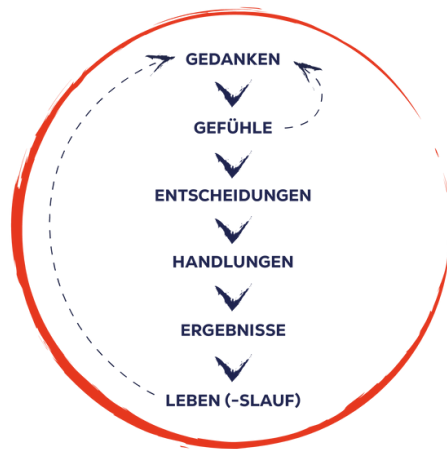
Was wird Dir durch die Reflexion gerade klar?

---

---

---

Der Lebenskreislauf zeigt Dir auf, wie Deine Gedanken Wirklichkeit werden. Deine Gedanken beeinflussen die Ergebnisse in Deinem Leben. Wenn Du daran glaubst, eine glückliche Beziehung zu leben, wirst Du es auch tun.



## POSITIVE BEISPIELE, DIE DEINE TRAUMPARTNERSCHAFT ERSCHAFFEN

### **Positive Gedanken & innere Überzeugungen:**

Ich bin es wert, meine Traumpartnerschaft zu leben. Ich bin es wert, geliebt zu werden.  
Mein Partner kann mich lieben, wie ich bin. Ich bin gut genug, so wie ich bin.

### **Positive Gefühle:**

Ich fühle mich wertvoll. Ich fühle mich wohl in meinem Körper. Ich bin glücklich und zufrieden. Ich bin verbunden mit meinem Herzen. Ich bin im Vertrauen.

### **Richtige Entscheidungen:**

Ich öffne mein Herz für meinen Partner/eine neue Partnerschaft. Ich entscheide mich für die Liebe. Ich gehe einen Schritt auf meinen Gegenüber zu.


### **Richtige Handlung:**

Ich gehe trotz Verletzung auf meinen Gegenüber zu. Ich lass mich auf einen neuen Mann / eine neue Frau ein. Ich zeige Liebe und Zärtlichkeit.

### **Ergebnis:**

Ich lebe eine glückliche Beziehung und leidenschaftliche Sexualität.


**JETZT DURCHLAUFE DEN LEBENSKREISLAUF VON UNTEN NACH OBEN UND  
DEFINIERE DEIN TRAUMLEBEN.**

 Definiere Deine Wunschergebnisse: Was möchtest Du in Deiner Traumbeziehung bewirken? Welche Ergebnisse zeigen mir, dass Du Deine Traumpartnerschaft lebst? Woran erkenne ich das, wenn ich Dich beobachte?

---

---


---

 Richte Dein Verhalten daran aus. Wie musst Du Dich verhalten, um diese Ergebnisse zu erreichen?

---

---

---

 Welche Entscheidungen musst Du heute treffen, um aus Deinem Herzen heraus leben und lieben zu können?

---

---

---

 Welche Gefühle sorgen dafür, dass Du hoch schwingen kannst und Dich wohl in Dir und Deinem Körper fühlst?

---

---

---

 Welche Gedanken sorgen dafür, dass Du Dich gut fühlst und daran glaubst?

---

---

---





*Liebe heilt alles.*

## TEIL 2 | VERBUNDENHEIT & SEXUELLE ANZIEHUNG ERSCHAFFEN

Wie entstehen Verbundenheit und sexuelle Anziehungskraft in einer Partnerschaft?

*Sexuelle Anziehungskraft ist das natürliche Resultat reiner männlicher und weiblicher Energien.*

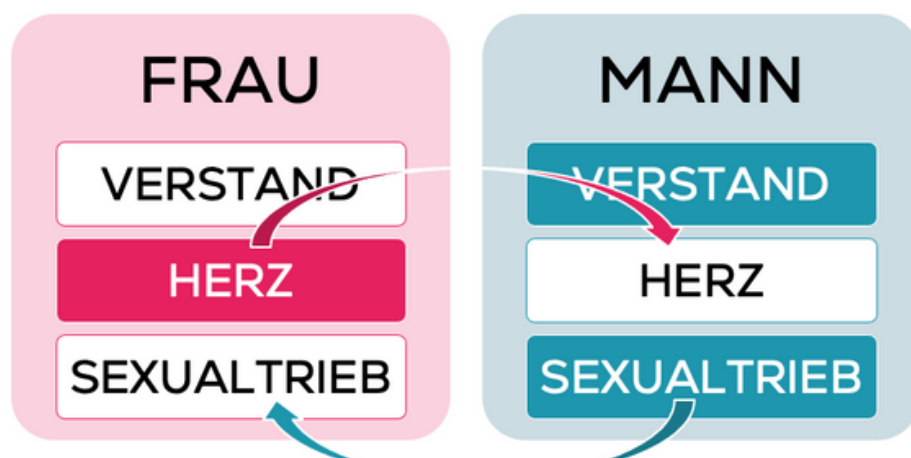
### WEIBLICHKEIT:

Frauen müssen ein offenes Herz haben und sich verletzlich zeigen, um sich fallen lassen zu können. Sie müssen sich sicher, geschützt und geborgen fühlen, um sich öffnen zu können, für die Intimität und tiefe Verbundenheit mit ihrem Partner.

### MÄNNLICHKEIT:

Männer kommen nur dann in ihr Herz, wenn ihre Frau sie dorthin führt. Das bedeutet, das offene Herz der Frau, öffnet das Herz des Mannes. Der Mann kommt dadurch in seine sexuelle Energie. Begehrt seine Frau und öffnet damit ihren Sexualtrieb. Er muss ihr aber auch einen stabilen und sicheren Raum von Schutz, Vertrauen und Geborgenheit schaffen.

Dadurch entsteht ein natürlicher Kreislauf aus sexueller Anziehungskraft und Verbundenheit.





## JETZT PRÜFE FÜR DICH: WORAN HAKT ES IN EURER PARTNERSCHAFT AKTUELL?

Wie leicht fällt es Dir als Frau immer wieder Dein Herz zu öffnen? Bleibst Du trotz Verletzung immer in der Liebe? Gelingt es Dir immer wieder auf Deinen Partner zuzugehen?

---

---

---

Fühlst Du Dich als Frau sicher und geborgen? Vertraust Du Deinem Partner? Kannst Du Dich wirklich fallen lassen?

---

---

---

Hältst Du als Mann Deiner Frau den Raum? Gibst Du ihr Sicherheit, Stabilität, Geborgenheit und Schutz?

---

---

---

Wie sehr begehrt Du als Mann Deine Frau und zeigst ihr, wie sehr Du sie vergötterst? Wie sehr lässt Du Dich auf sie und ihre Bedürfnisse ein?

---

---

---


Wie gut gelingt es Euch über Zärtlichkeit und Nähe Verbindung aufzubauen?

---

---

---


## JETZT PRÜFE FÜR DICH: WORAN HAKT ES IN EURER PARTNERSCHAFT AKTUELL?

 Wie stark lebst Du Deine weibliche Rolle in Deiner aktuellen oder vergangenen Partnerschaft?

---

---


---

 Wie stark lebst Du Deine männliche Rolle in Deiner aktuellen oder vergangenen Partnerschaft?

---

---

---

 Wie erfüllt lebt ihr Eure Sexualität? Welche Bedürfnisse lebst Du noch nicht?

---

---

---

 Was würdest Du an Eurer Intimität gerne verändern?

---

---

---

 Welche Hindernisse nimmst Du dabei aktuell wahr?

---

---

---



*Zärtlichkeit verbindet die Herzen.*

## TEIL 3 | BEZIEHUNGSKRISEN MIT LEICHTIGKEIT MEISTERN

### EIN IRRGLAUBE

Viele Paare versuchen sich ein gemeinsames Haus zu erschaffen. Dabei müssen beide stark von sich selbst abweichen oder einer von beiden gibt sich völlig auf, um auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen. Es entstehen schnell ungesunde Abhängigkeiten, die Euch in einer Beziehung nicht mehr frei entscheiden lassen.

### WORUM ES WIRKLICH GEHT

Für mich geht es darum, dass jeder eine eigenständige Säule bildet, die von einem gemeinsamen Fundament getragen und einem gemeinsamen Dach verbunden wird.

Was meine ich damit?

Jeder bringt seine Einzigartigkeit, Stärken und Bedürfnisse in die Beziehung ein. Ihr definiert zu Beginn der Partnerschaft oder zum frühestmöglichen Zeitpunkt der Kenntnisnahme, also heute, die Erwartungen, die beide Seiten an die Beziehung haben. Ein klares Erwartungsmanagement von Tag 1 an, erspart Euch viele Konflikte in der Zukunft. Denn je klarer ihr Eure eigenen Erwartungen formuliert, desto ehrlicher kann sich Euer Gegenüber von Beginn an für oder gegen einen gemeinsamen Weg entscheiden.

### WAS BEINHALTET EIN GEMEINSAMES FUNDAMENT?



Welche Werte verbinden Euch?

---

---

---



Was sind Eure primären Sprachen der Liebe?

---

---

---



Welche gemeinsamen Routinen ermöglichen Euch, diese Sprachen zu leben?

---

---

---



## SELBSTREFLEXION

### WAS BEINHALTET EIN GEMEINSAMES DACH?

 Was ist Eure gemeinsame Zukunftsvision?

---

---

---

 Wo seht ihr Euch in einem, 5, 10 oder 30 Jahren?

---

---

---

 Welchen Preis seid ihr beide bereit für diesen gemeinsamen Weg zu bezahlen?

---

---

---



*Liebe ist ein Zustand.*

## **DIE SPRACHEN DER LIEBE**

### **5 WEGE UM LIEBE ZU TRANSPORTIEREN**

#### **WAS SIND DIE SPRACHEN DER LIEBE**

Diese 5 Aspekte beschreiben die verschiedenen Sprachen der Liebe. Jeder Mensch hat unterschiedliche Wege, Liebe zu geben. Je mehr Wege übereinstimmen, desto leichter können wir in Beziehungen Liebe austauschen.

#### **LOB, ANERKENNUNG & WERTSCHÄTZUNG**

Leben wir die Sprache der Liebe "Anerkennung", dann fühlen wir uns dann geliebt, wenn uns unser Gegenüber Anerkennung schenkt. Das bedeutet, wir machen die Liebe in einer Partnerschaft davon abhängig, wie viel Anerkennung, Lob, oder Wertschätzung wir von unserem Gegenüber erhalten. Fehlt es an Lob, Anerkennung und Wertschätzung in einer Partnerschaft, haben wir das Gefühl, nicht geliebt zu werden.

#### **ZWEISAMKEIT / GEMEINSAME ZEIT**

Leben wir die Sprache der Liebe "Zweisamkeit" oder "gemeinsame Zeit", dann fühlen wir uns geliebt, wenn uns unser Partner gemeinsame Momente, Erlebnisse und Lebenszeit schenkt. Und auch wir drücken unsere Liebe über Zeit, die wir gemeinsam verbringen aus und schenken unserem Gegenüber gemeinsame Lebensmomente.

#### **ZÄRTLICHKEIT / INTIMITÄT / NÄHE / KONTAKT / VERBUNDENHEIT**

Ist unsere Sprache der Liebe "Zärtlichkeit", "Intimität", "Berührung", "Verbundenheit" oder "Nähe", dann fühlen wir uns geliebt, wenn wir genau diese Körperberührung erfahren. Und wir drücken in diesem Fall unsere Liebe, auch über Berührung, Nähe Intimität in einer Partnerschaft aus.

#### **GESCHENKE VON HERZEN / AUFMERKSAMKEITEN**

Leben wir Geschenke oder Aufmerksamkeiten als unsere Sprache der Liebe, dann machen wir die Liebe von einem Menschen davon abhängig, ob er uns Geschenke macht aufmerksam ist und wir uns dadurch von ihm gesehen und geliebt fühlen.

#### **HILFSBEREITSCHAFT**

Definieren wir unsere Sprache der Liebe durch "Hilfsbereitschaft", dann machen wir Liebe zu einem Menschen davon abhängig, wie stark er uns im Alltag hilft. D.h. in einer Partnerschaft machen wir es davon abhängig, ob er uns im Haushalt hilft, uns im Business unterstützt oder bei der Kindererziehung präsent ist. Und wir schenken unsere Liebe ebenfalls durch Lebenszeit, die wir in unseren Gegenüber investieren, um ihm zu helfen.



**Sprechen wir in einer Partnerschaft nicht die gleiche Sprache der Liebe, dann haben wir das Gefühl, von unserem Partner nicht geliebt zu werden, weil wir die Dinge, die unser Partner tut, nicht als Liebe bewerten. D.h. je stärker unsere Sprachen der Liebe übereinstimmen, desto intensiver fühlen wir uns von unserem Partner geliebt. Haben wir unterschiedliche Sprachen der Liebe, dann ist es wichtig, uns auf die Sprache der Liebe unseres Partners bewusst einzulassen und sie zu berücksichtigen, um ihm das Gefühl von Liebe zu schenken.**





Priorisiere mit Deinem Partner zusammen diese 5 Sprachen der Liebe nach den jeweiligen persönlichen Bedürfnissen. Du wirst sehen, alleine dieses Bewusstsein hilft Euch Alltagskonflikte leichter zu lösen und wieder mehr zueinander zu finden.

 Was ist Deine Reihenfolge?

---

---

---

 Was ist die Reihenfolge Deines Partners?

---

---

---

 Wo habt ihr Überschneidungen / Wo unterscheidet ihr Euch?

---

---

---

 Was könnt ihr konkret im Alltag tun, um die Sprachen zu leben.

---

---

---

 Was verändert sich dadurch für Dich?

---

---

---



*Liebe ist die Sprache Deiner Seele.*

## HÄUFIGE FEHLER IN EINER PARTNERSCHAFT WAS SOLLTEST DU VERMEIDEN?

### BEDÜRFNISSE & ERWARTUNGEN WERDEN NICHT KOMMUNIZIERT

Aus Angst abgelehnt oder enttäuscht zu werden, kommunizieren wir unsere Erwartungen und Bedürfnisse nicht richtig. Kurzfristig betrachtet, gehen wir damit einem Konflikt aus dem Weg. Langfristig betrachtet, gehen wir immer ein Stück mehr über uns drüber, stellen unsere Bedürfnisse zurück, zeigen uns selbst, dass wir es uns nicht wert sind, für uns einzustehen und verlieren an Selbstwert.

Das zählt negativ auf die Beziehung ein. Dein Gegenüber hat keine Chance, Dich bedingungslos zu lieben, weil er Deine Bedingungen nicht kennt. Er lernt Dich zu lieben wie Du Dich ihm zeigst, nicht, wie Du wirklich bist.

Vor allem in Krisenzeiten fällt Euch das auf die Füße und kann zum Scheitern Eurer Partnerschaft führen.

### SELBSTREFLEXION

 Was sind Deine 5 primären Bedürfnisse in einer Beziehung?

---

---

---

 Welche Bedingungen stellst Du an Deine Beziehung?

---

---

---

 Welche konkreten Erwartungen hast Du an Deinen Partner?

---

---

---





*Bedingungslos lieben, heisst nicht, keine Erwartungen an eine Beziehung zu stellen.*



## HÄUFIGE FEHLER IN EINER PARTNERSCHAFT WAS SOLLTEST DU VERMEIDEN?

### ANGST, SCHULD & SCHAM LEITEN UNS

Viel zu oft erlebe ich, dass wir Entscheidungen in einer Partnerschaft aus einem schlechten Gewissen heraus treffen, nicht weil wir uns frei dazu entscheiden. Dabei führen ein falsches Verständnis von Schuld und emotionale, körperliche oder finanzielle Abhängigkeiten dazu, dass Menschen in einer Situation verbleiben, obwohl sie ihnen mehr schadet, als dass sie ihnen dient.

Folgende Ängste halten uns davon ab, ehrlich abzuwägen, was uns gut tut und was uns schadet: Die Angst...

- alleine zu sein,
- einsam zu sterben,
- nicht mehr geliebt zu werden,
- zu scheitern,
- abgelehnt zu werden,
- jemanden zu enttäuschen,
- alleine nicht lebensfähig zu sein, etc.

Wir müssen für gesunde Beziehungen lernen, uns bewusst abzugrenzen und wenn nötig eine Entscheidung für uns zu treffen, statt immer nur zurückzustecken.

### Ein Nein für Deinen Gegenüber ist ein Ja zu Dir selbst.

Auch Scham trägt in Beziehungen oft dazu bei, dass wir uns auseinanderleben. Sei es, dass wir uns für unseren Körper schämen und uns deshalb nicht hemmungslos auf eine leidenschaftliche Sexualität einlassen können. Dass wir unsere Fantasien und Sehnsüchte nicht mit unserem Partner teilen, geschweige denn, sie in einer Beziehung ausleben, aus Angst den Partner zu verletzen oder selbst verurteilt zu werden. Dass wir uns für ein Verhalten schäme und uns zurückziehen, statt auf unseren Partner zuzugehen und trotz der Scham für das Geschehene einstehen und gemeinsam eine Lösung finden.

### Sexualität wird nicht frei ausgelebt.

Eine unterdrückte Sexualität ist der häufigste Grund, weshalb Beziehungen mit der Zeit auseinander gehen. Die Anziehungskraft aus der Anfangsphase geht verloren und wir fühlen uns eher wie Bruder und Schwester, statt einem leidenschaftlichen Liebespaar. Aber das muss nicht sein.

Sexuelle Anziehungskraft ist das natürliche Resultat einer reinen männlichen und weiblichen Energie in der Partnerschaft. Je bewusster wir lernen, sexuelle Energie wahrzunehmen, zu erzeugen, auszuleben und zu kanalisieren, desto leidenschaftlicher wird die Liebe.



*Sexuelle Anziehungskraft ist das natürliche  
Resultat einer reinen männlichen und  
weiblichen Energie in der Partnerschaft.*

## HÄUFIGE FEHLER IN EINER PARTNERSCHAFT WAS SOLLTEST DU VERMEIDEN?

### WIR SUCHEN ABLENKUNG IM AUSSEN, STATT UNS DEN GEMEINSAMEN HERAUSFORDERUNGEN ZU STELLEN.

Wir wählen in Beziehungen oft den Weg des geringsten Widerstandes, anstatt für eine Beziehung zu kämpfen.


Es ist vermeintlich leichter, das Spielzeug auszutauschen, wenn es nicht mehr taugt, statt herauszufinden, weshalb das Spielzeug plötzlich weniger interessant erscheint, als früher.

Wir sind den ganzen Tag Versuchungen im Außen ausgesetzt. Deine ungestillte Sehnsucht wartet nur auf einen schwachen Moment, um endlich befriedigt zu werden.

Wenn es Euch aber gelingt, Eure Bedürfnisse in der Partnerschaft auszuleben und zu stillen, werden die Versuchungen im Außen plötzlich immer weniger interessant.

Hier ist es wichtig zu erkennen, dass kurzfristiger Schmerz zu langfristiger Befriedigung führt - kurzfristige Befriedigung hingegen führt zu langfristigem Schmerz.

Das heißt, die kurzfristige Ablenkung im Außen - Flirten, Pornokonsum, Fremdgehen, etc. führt zwar zu einer kurzfristigen Befriedigung Deiner Bedürfnisse und Sehnsüchte nach Anerkennung, Freiheit, Abenteuer, etc. führt aber auch zwangsläufig dazu, dass Deine Beziehung langfristig in die Brüche geht, weil es an Vertrauen, Sicherheit und Hingabe fehlt.

 Welche Sehnsüchte sind aktuell unbefriedigt?

-----  
-----  
-----

 Wo setzt Du aktuell auf kurzfristige Befriedigung?

-----  
-----  
-----

 Welche Bedürfnisse möchtest Du mit Deinem Partner teilen?

-----  
-----  
-----



*Dein Selbstwert bestimmt Deinen Wert für  
Deinen Gegenüber.*



# HÄUFIGE FEHLER IN EINER PARTNERSCHAFT WAS SOLLTEST DU VERMEIDEN?

## WIR GEBEN UNS MIT OBERFLÄCHLICHKEITEN ZUFRIEDEN & ES FEHLT AN TIEFE

Den meisten Menschen, fehlt es an Tiefe in ihren Beziehungen. Sie haben nie gelernt, ihr Herz wirklich zu öffnen und einen Menschen wirklich nahe an sich ranzulassen. Sie wissen nicht, wie es sich anfühlt, sich wahrhaft verletzlich zu zeigen, sich fallen zu lassen und sich in einer Beziehung hinzugeben.

Stattdessen geben sie sich mit einer oberflächlichen Beziehung zufrieden, in der sie sich nie wahrhaft verbunden fühlen, geschweige denn ekstatische Zustände körperliche Liebe und Verschmelzung erfahren.

### SELBSTREFLEXION

Prüfe für Dich wie gut es Dir bereits gelingt, die einzelnen Aspekte im Alltag zu leben. Bewerte dies auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 7 (hervorragend) für jeden Aspekt. Und schreibe Dir Deine Gedanken und Gefühle dazu auf.

### *Verletzlichkeit*

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

-----

-----

-----

### *Hingabe*

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

-----

-----

-----



*Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu  
wahrer Verbundenheit.*

## **BEWUSSTES KRISENMANAGEMENT IN EINER PARTNERSCHAFT WIE NAVIGIERT IHR EUCH AUS DER KRISE INS LIEBESGLÜCK?**

### **WELCHER GEFAHR SETZEN WIR UNS TÄGLICH AUS?**

- Je länger wir in Beziehungskrisen verweilen, desto schwieriger wird es auszubrechen.
- Je tiefer wir in einer Beziehungskrise stecken, desto anstrengender wird es, sie zu überwinden.

Deshalb ist eine bewusste und frühzeitige Krisenintervention so wichtig, um die kleinen und großen Alltagskrisen zu überwinden, anstatt an ihnen zu zerbrechen.

### **4-SCHRITTE-KRISENNAVIGATION INS LIEBESGLÜCK:**

#### *Selbstwahrnehmung*

Je schneller wir erkennen, dass wir in einer Beziehungskrise stecken, desto schneller können wir ausbrechen.

#### *Selbstreflexion*

Je bewusster wir Situationen in der Beziehung und unser eigenes Verhalten reflektieren und bewerten können, desto schneller lernen wir aus der Erfahrung und finden Lösungen für Probleme.

#### *Selbstcoaching*

Je stärker wir mental sind und je leichter wir unsere Emotionen regulieren können, desto schneller steigen wir aus dem Beziehungsdrama aus und finden wieder zueinander, statt uns voneinander zu entfernen.

#### *Selbstführung*

Je besser wir uns selbst und unseren Partner aus der Krise herausführen können, desto schneller überwinden wir Beziehungskrisen und genießen wieder unser Liebesglück.



# Entdecke in 2 Tagen die Schlüssel zu einer erfüllten Partnerschaft und leidenschaftlichen Sexualität!



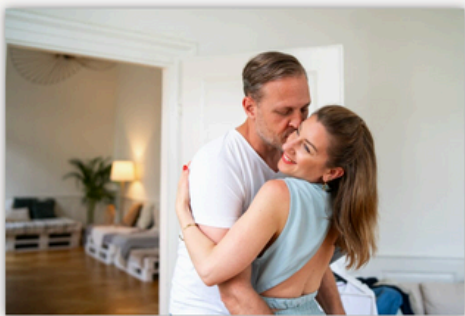
**ABSCANNEN, ANMELDEN & DABEI SEIN**

## 2 TAGE PURE TRANSFORMATION

In nur 2 Tagen wieder zu einer gesunden Beziehung mit Erfüllung, Verbundenheit und Tiefe gelangen. Alle Menschen wünschen sich, glücklich zu sein, und du hast dieses Glück auch verdient!

Manchmal benötigen wir einfach einen kleinen Stupser in die richtige Richtung, damit wir uns voller Mut ein Herz fassen und das tun, was nötig ist, um das zu bekommen, was wir mehr als alles andere wollen.

Daher melde dich jetzt gratis zu **The Perfect Match** an und erhalte von uns alles was du brauchst, um wieder mehr Klarheit sowie Sinnhaftigkeit in deiner Beziehung zu spüren!



**Tag 1: Beziehung**

Lerne, was es wirklich bedeutet eine **gesunde Beziehung** zu führen, wie man wieder zueinander findet und gemeinsam das Feuer entfacht.



**Tag 2: Sexualität**

Erfahre, warum **Sexualität in einer Partnerschaft** eine Schlüsselrolle spielt und wie Du die Leidenschaft aus der Anfangszeit wieder aktivierst und aufrecht erhältst.







*Lerne wieder leidenschaftlich zu lieben.*