



*Dein Liebes-Kompass*  
Von der Beziehungskrise ins Liebesglück



A romantic couple embracing and kissing. The man is wearing a white t-shirt and has a beard. The woman is wearing a black top and blue jeans. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## **6 GEHEIMNISSE**

01 | WAS IST LIEBE

02 | DIE ASPEKTE DER LIEBE

03 | DIE SPRACHEN DER LIEBE

04 | DAS FUNDAMENT DER LIEBE

05 | HÄUFIGE FEHLER IN EINER PARTNERSCHAFT

06 | KRISENNAVIGATION INS LIEBESGLÜCK

BONUS | 2 TAGES LIVE MENTORING



# VON DER BEZIEHUNGSKRISE INS LIEBESGLÜCK!

## TIPPS FÜR ERFÜLLTE LIEBESBEZIEHUNGEN

### WAS IST LIEBE?

Liebe ist ein Zustand, der immer verfügbar ist. Deshalb kannst Du Dich für die Liebe auch bewusst entscheiden. Liebe und Verbundenheit entstehen, wenn Du mit einem offenen Herzen lebst.

### DEFINIERE DIE BEGRIFFE FÜR DICH NEU.

 Was bedeutet Liebe für mich?

---

---

---

 Was bedeutet Verbundenheit für mich?

---

---

---



### DIE ASPEKTE DER LIEBE LEBEN

#### DIE KÖNIGSDISZIPLIN IN EINER BEZIEHUNG

Die Königsdisziplin der Bewusstseinsarbeit stellen für mich die Aspekte der Liebe dar. Ich möchte hier auf 5 Aspekte eingehen, die Dir dienen, Dir das Leben Deiner Träume zu erschaffen. Die Aspekte der Liebe sind Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Bedingungslosigkeit, Absichtslosigkeit und Hingabe. Sie bilden für mich die Königsdisziplin in einer Beziehung und verwandeln jede Partnerschaft zu einem Wunder.

## EHRlichkeit

Radikale Ehrlichkeit zu Dir selbst und zu Deinen Mitmenschen bildet die Basis für Vertrauen in einer Beziehung. Nur wenn Du radikal ehrlich mit Dir selbst bist, kannst Du auch radikal ehrlich mit Deinen Mitmenschen sein und Verbindungen in der Tiefe aufbauen. Radikale Ehrlichkeit verlangt aber eine Menge Mut, weil wir uns eingestehen müssen, dass wir uns selbst belügen und hinter das Licht führen und uns eingestehen müssen, dass wir uns selbst an der Nase herumgeführt haben. Das bedeutet wir gestehen uns selbst zu gescheitert zu sein. Nur, wenn wir radikal ehrlich zu uns selbst sind und unsere tiefsten Schattenseiten anerkennen, erkennen wir unser wahres Selbst.

## WAHRhaftigkeit

Lebe Dein Leben wahrhaft. Was meine ich damit? Prüfe stets mit Deinem Herzen, ob sich diese Entscheidung und Dein Verhalten wahrhaft anfühlen. Wahrhaftigkeit bedeutet für mich das Streben nach einer inneren Wahrheit, die Du über Dein Sein und Wirken nach außen trügst. Ich kann Dir aus eigener Erfahrung empfehlen, Dich bewusst und ausnahmslos zu diesem Aspekt zu committen. Das Leben wird Dich prüfen, wie ernst Du es meinst und ob Du wirklich standhaft bist. Deine Standhaftigkeit wird sich auszahlen, weil das Leben Dich dafür belohnt, Deinem Herzen zu folgen, dem Höheren zu dienen und damit dem großen Ganzen einen Beitrag zu leisten.

## ABSICHTSLOSigkeit

Verfolgst Du mit Deinem Handeln eine Absicht? Diese Frage ist sehr tückisch, denn letztlich verfolgen wir mit jedem Tun oder Unterlassen eine Absicht. Wir machen sie uns nur nicht immer bewusst. Prüfe für Dich, ob die Absicht Deinem Ego dient oder dem Höheren. Dient es dem Höheren, ist es okay. Dient es Deinem Ego, darfst Du Dich hinterfragen, ob dies zu Deinem Bewusstwerdungsprozess gehört oder Du gerade Deinen Seelenweg verlässt. Dann darfst Du Dich davon lösen und Dich wieder zu Deiner Bestimmung besinnen und aus Deinem Herzen heraus agieren.

## BEDINGUNGSLOSigkeit

Knüpfst Du an Dein Tun oder Unterlassen eine Bedingung? Bedingungslosigkeit ist eng mit dem Thema Erwartungshaltung verknüpft. Stellst Du an Deinen Gegenüber eine Erwartung? Rechnest Du damit, dass das Leben Dir für Dein Tun etwas zurückgibt, dass etwas zurückfließt, nachdem Du etwas gibst? Wirklich bedingungslos zu Leben bedeutet zu geben, ohne einen Rückfluss zu erwarten.

- Zu Lieben, ohne geliebt zu werden.
- Einzuladen, ohne eingeladen zu werden.
- Zu schenken, ohne ein Geschenk zu erwarten.
- Eine Dienstleistung zu erbringen, ohne einen Nutzen daraus zu ziehen.
- Zeit zu investieren, ohne eine Gegenleistung dafür zu verlangen.



Bedingungslos zu leben, bedeutet nicht, dass nichts zurückfließen darf. Das darf es natürlich, und das wird es auch. Du solltest es nur nicht erwarten. Du darfst Dich davon komplett frei machen. Und auch hier spielt das Thema Timing eine entscheidende Rolle. Du kannst das Timing nicht beeinflussen. Der Rückfluss kommt dann, wenn es Dir dient. Erwinnere Dich hierbei an die karmischen Weisheiten, je länger der Rückfluss auf sich warten lässt, desto mehr Fülle bringt er für Dich mit sich

Hast Du Erwartungen an eine Beziehung, so ist es wichtig sie von Beginn an zu kommunizieren.

## HINGABE

Die Hingabe zum Leben bedeutet für mich, dass Du Dich dem Fluss des Lebens und Deinem Seelenweg hingibst. Es gibt nichts zu tun. Im Sein stecken pure Lebenskraft und Lebensfreude.

Was meine ich damit? Es geht im Leben nicht darum jemand oder etwas zu sein oder zu haben. Es geht auch nicht darum, etwas zu tun. Es geht darum einfach nur zu sein und Dich vom Leben leiten zu lassen.

In Partnerschaften bedeutet Hingabe, Dich fallen zu lassen, alle Kontrolle für einen Moment abzugeben und in ekstatische Trancezustände zu versinken.

Wir werden aufgrund von Ängsten und Unsicherheiten oft daran gehindert, wirklich in die Hingabe zu kommen. Das können wir nur, wenn wir uns geborgen, wohl und sicher fühlen. Wir brauchen vertrauen in uns und das Leben und einen Menschen, um uns 100% hingeben zu können.



## 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.

### Wahrhaftigkeit

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

---

---

---

### Absichtslosigkeit

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

---

---

---

### Bedingungslosigkeit

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

---

---

---

### Hingabe

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

---

---

---



*Liebe heilt alles.*

# **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.*



# **EUER GEMEINSAMES FUNDAMENT DER LIEBE**

## **WORAUF KOMMT ES BEI EINER PARTNERSCHAFT AN?**

### **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.*



# 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 zahlt 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!



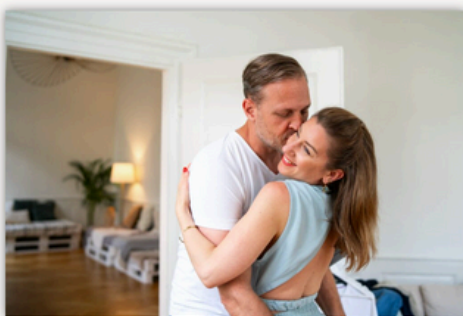
**ABSCANNEN, ANMELDEN & DABEI SEIN**

## 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.*