

ROADMAP

Ulrike Dietmann



**Die Zukunft
unserer Beziehungen**



spiritbooks

Workshopbuch zur
Selbsterfahrung

INHALTSVERZEICHNIS

WER BIST DU LIEBENDE / LIEBENDER?

- | | | |
|---|-------------------------------------|----|
| 1 | Du wirst geliebt | 5 |
| 2 | Verstehst du die Sprache der Liebe? | 6 |
| 3 | Die Wunden der Liebe | 13 |

DER RUF DER LIEBE

- | | | |
|---|---|----|
| 4 | Die Liebe kommt aus der kosmischen Ur-
quelle und will sich manifestieren durch dich | 20 |
| 5 | Sehnsucht und Obsession | 26 |
| 6 | Die Liebe verpflichtet dich zu nichts | 28 |

DIE WUNDEN DER LIEBE

- | | | |
|---|--------------------------------------|----|
| 7 | Trau dich zu fühlen, egal was! | 32 |
| 8 | Die Zurückweisung ist am Schlimmsten | 35 |
| 9 | Sich trennen ohne sich zu zerstören | 40 |

LIEBE UND ERFOLG – WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?

- | | | |
|----|---|----|
| 10 | Starke Frauen – starke Männer | 42 |
| 11 | Ohne Liebe kein Erfolg und ohne Erfolg
keine Liebe | 43 |
| 12 | Erfolgreich lieben | 48 |

LIEBE PUR

- | | | |
|----|--|----|
| 13 | Nur die Liebe heilt | 52 |
| 14 | Ohne Liebe keine Wahrheit, ohne Wahrheit
keine Liebe. | 54 |
| 15 | Die Liebe kommt aus der Wildnis | 61 |

VERWANDLE DEINE ANGST IN LIEBE

- | | | |
|----|---|----|
| 16 | Die Liebe der Tiere | 64 |
| 17 | Liebe braucht Schutz | 66 |
| 18 | Wie du die Angst vor dem Alleinsein überwindest | 70 |

DIE ILLUSIONEN DER LIEBE

- | | | |
|----|------------------------------------|----|
| 19 | Begegne deinen Illusionen | 74 |
| 20 | Das Trauma des gebrochenes Herzens | 80 |
| 21 | Erlösung | 81 |

WILLKOMMEN IM PARADIES

- | | | |
|----|--------------------------------------|----|
| 22 | Liebe bringt Wunder hervor | 83 |
| 23 | Deine Liebesgeschichte mit Happy End | 89 |



DU WIRST GELIEBT



Deine 1. Aufgabe (1.1)

Nimm jetzt einen Stift und schreibe in das Buch, in dein Tagebuch oder in dein Laptop. Wie auch immer, halte inne und schreibe!





VERSTEHST DU DIE SPRACHE DER LIEBE?



*Wie, wo und wann fühlst du die Liebe
des anderen? (2.1)*

Das irritierende Verhalten:



(2.2) Wie sich darin Liebe ausdrückt:



(2.3) Jemand nimmt dir alles ab, gibt dir andauernd Ratschläge und du hast das Gefühl, dass er dich für hilflos und unfähig hält.



(2.4) Jemand ist verschlossen und reagiert nicht auf deine Liebessignale.



(2.5) Jemand überhäuft dich mit Geschenken und du fühlst dich erdrückt.





Hier ist die nächste große Aufgabe für dich (2.6)

Denke bitte an alle Menschen in deinem Leben und stelle dir die Frage:

Wo fühle ich eine Liebe, in der ich mich ganz und gar gesehen fühle? Wo fühle ich eine Liebe jenseits der gesellschaftlichen Spielregeln, jenseits dessen, was geschehen ist oder geschieht? Wo fühle ich eine Verbindung, in der es nur mich und diesen einen anderen Menschen gibt?



(2.7) Bitte schreibe die Antwort auf.



(2.8) Bitte schreibe es auf:



(2.10) Schreibe jetzt, nachdem du mehr Bewusstsein gewonnen hast, nochmal drei Dinge auf, wie du deine Liebe zum Ausdruck bringen möchtest, sodass Liebe zwischen euch entsteht.



(2.11) Also schreib dir auf, was du tun möchtest und prüfe später, ob du es getan hast. Nimm's wie eine Einkaufsliste: Setze einen Haken. 😊



DIE WUNDEN DER LIEBE



Deine Aufgabe: 3.1

Bitte nimm jetzt wieder dein Heft und deinen Kuli zur Hand.

Die Aufgabe:

Erinnere dich an ein Ereignis, in dem deine Liebe sehr verletzt wurde.

Vielleicht wurdest du von jemandem verlassen, den du sehr geliebt hast oder du wurdest zurückgewiesen als du jemandem deine Liebe gezeigt hast.

Oder du wurdest missverstanden, dir wurde vorgeworfen, jemanden verletzt zu haben, obwohl das

(3.2) Rufe dir über diese Details das Ereignis vor Augen, sodass du den Schmerz fühlen kannst. Fühle jetzt in dem Schmerz, wie sich etwas in dir verschließt. Wie du dich zurückziehst.

Schreibe jetzt drei Sätze auf, die dir in den Sinn kommen als Reaktion auf dieses Sich-Verschließen. Ich gebe dir ein paar Beispiele:

- » „Nie wieder!“
- » „Ich will so nicht / kann so nicht weiterleben“
- » „Ich werde nie wieder richtig glücklich sein“
- » „Ich werde nie darüber hinwegkommen“
- » „Den / die mach ich fertig“

(Übrigens alle aus meinem persönlichen Repertoire ... und dem Millionen anderer)





Deine Aufgabe 3.3

Bitte gehe jetzt zurück zu dem Ereignis, in dem du von der Liebe verletzt wurdest, das Ereignis, das du vorhin aufgeschrieben hast. Bitte schreibe jetzt drei Ängste auf, die dieses Ereignis zum Vorschein gebracht hat. Zum Beispiel die Angst, allein zu sein, die Angst, nicht liebenswert zu sein, die Angst zurückgewiesen zu werden oder eine andere Angst. Bitte schreibe drei Ängste auf:

1. _____
2. _____
3. _____

(3.5) Jetzt musst du dein eigener Coach sein. Diese Aufgabe ist jetzt ein wenig schwieriger, aber ich glaube, deine eigene innere Weisheit kann dir helfen. Deine Aufgabe ist jetzt, deine Angst umzuwandeln in etwas, das dir Kraft gibt.

Ich nenne dir ein Beispiel:

Lisa hat die Angst, nicht genügend zurückzubekommen in der Liebe. Sie hat die Angst, immer die Gebende zu sein.

Als Lisa sich diese Angst genauer angeschaut hat, wurde ihr bewusst, dass die Belohnung schon darin lag, etwas zu geben. Sie musste gar nichts zurückbekommen. Sie liebte es einfach zu schenken, sich zu verschenken. Als sie sich darüber bewusst wurde, verschwand ihre Angst und sie verschenkte ihre Liebe noch großzügiger.

Jetzt bist du dran:

Welche Liebeskraft kannst du hinter deiner Angst entdecken?



**DIE LIEBE KOMMT AUS DER
KOSMISCHEN URQUELLE UND WILL
SICH MANIFESTIEREN DURCH DICH**



Deine Aufgabe (4.1)

Damit du dich selbst als Liebesträumende, als Liebesträumender fühlen kannst, möchte ich dir jetzt eine Frage stellen:

Was tust du, wenn du komplett und total wahnsinnig und rettungslos liebst?

- » Liegst du auf dem Sofa und lässt rosa Wolken vorbeiziehen?
- » Fängst du an Cupcakes zu backen oder Bäume rauszureißen?
- » Schreibst du Tagebuch oder rufst du alle deine Freundinnen an?
- » Baust du Traumschlösser oder tanzst du den Sonnentanz?

Schreibe zwei Beispiele auf, was bei dir in Gang kommt, wenn du verliebt bist oder wenn du liebst.
Was ist dein persönlicher Style?





Deine Aufgabe (4.2)

Ich bitte dich jetzt, dich mit der folgenden Frage zu beschäftigen. Ich habe dir eine ähnliche Frage schon einmal gestellt, aber diese geht tiefer. Wie drückt deine Geliebte, dein Geliebter ihre oder seine Liebe aus?

Kannst du zwei Handlungen finden, vielleicht auffällig wie einen Strauß roter Rosen überreicht zu bekommen, vielleicht unauffällig wie die Art, wie dein Geliebter die Bierflasche in der Hand dreht, wenn du den Raum betrittst, oder wie deine Geliebte das Rot ihrer Lippen nachzieht, wenn sie sich von dir beobachtet fühlt. Bitte nimm dir ein wenig Zeit, erinnere dich, und fühle, was deine Liebe weckt.

Schreibe bitte zwei Beispiele auf:



(4-4) Was wünschst du dir von deiner Geliebten, deinem Geliebten?

Erlaube dir, vollkommen frei zu wünschen, was du dir als Erfüllung deiner Liebe vorstellst. Soll sie oder er dich nächsten Mittwoch vom Flughafen abholen? Dir einen Heiratsantrag machen oder soll dein Pferd, deine große Liebe, zu dir kommen, wenn du auf die Weide gehst?

In dieser Aufgabe geht es darum, dass die Liebe uns jeden Wunsch erfüllen möchte. Sie braucht nur genügend Kraftstoff, sprich Liebesenergie. Sie braucht die Kraft deines Wunsches.

Dein Wunsch muss aus reiner Liebe geboren sein, sonst wird er sich nicht erfüllen. Es muss ein Wunsch sein, der eure Liebe stärker macht, denn das ist der Wunsch der Liebe: In jedem Augenblick zu wachsen.

Stelle dir jetzt wieder vor, du bist mit einer Nabelschnur mit der kosmischen Urquelle verbunden. Du bist ganz offen für alles, was von dort kommen mag.

Warte auf eine Eingebung und notiere zwei Dinge, die du dir als Geschenk von deiner Liebsten, deinem Liebsten wünschst.



SEHNSUCHT UND OBSESSION



Deine Aufgabe (5.1)

Welche großen Leistungen hast du in deinem Leben vollbracht, die von Liebe motiviert waren? Wenn du anfängst, dein Leben unter diesem Aspekt zu beleuchten, wirst du vieles finden, sehr vieles.

Diese Übung ist sehr wirksam und vielleicht möchtest du dir ein wenig Zeit dafür nehmen. Die Übung macht dir bewusst, dass du immer von Liebe motiviert bist, auch wenn du vielleicht Gründe wie Geld, Ansehen, Virtuosität, Ehrgeiz vorschiebst.

Wozu brauchst du denn Geld, wenn nicht dazu, um geliebt zu werden und zu lieben? Wozu musst

du virtuos Klavier spielen oder schöner aussehen als Dornröschen?

Ich will hier nicht recht haben oder dich vorführen. Ich stelle dir die Aufgabe, weil du, wenn du dir einmal bewusst bist, dass du alles aus Liebe tust, deinen Alltag anders erleben wirst.

Du wirst dann alles, was dir passiert, alles, was du unternimmst, als Liebesgeschichte erleben. Du wirst die Liebe spüren in allem, was du tust und in allem, was andere tun.

Es wird dich sehr glücklich machen.

Und jetzt deine Aufgabe. Schreibe 5 große Leistungen auf, die du aus Liebe vollbracht hast.





DIE LIEBE VERPFLICHTET DICH ZU NICHTS



Deine Aufgabe (6.1)

Ich bin sicher, du kennst Gemeinschaften, in denen die Pflicht, das Einhalten von Regeln ein lähmendes, kraftraubendes Umfeld erzeugt. Schon wenn du dich an diese Orte annäherst, hast du das Gefühl, die Energie würde aus dir heraus gesogen. Es fällt dir sehr schwer, dich zu motivieren, dort deinen Beitrag zu leisten. Du tust es dennoch. Oder du tust es nicht und hast dann ein schlechtes Gewissen. Du findest Rechtfertigungen, du redest dir alles Mögliche ein

(6.3) Eine letzte Aufgabe für diese Lektion der Liebe:

Bitte beobachte dich selbst während eines typischen Tages in deinem momentanen Leben und beantworte diese Frage:

Überwiegt an diesem Tag die energieraubende Pflicht oder die energiespendende Liebe?

Pflicht

Liebe

Danke für deine Ehrlichkeit!



TRAU DICH ZU FÜHLEN EGAL WAS!

(7.1) Eine Frage an dich:

Wann warst du schon einmal neidisch auf jemanden, der etwas fühlen konnte, was du nicht fühlen konntest? Jemanden, der liebte oder geliebt wurde, wie du es noch nie erfahren hast. Jemanden, der Glück empfand, wie du es bisher nicht gekannt hast. Bitte finde eine solche Situation und schreibe sie auf.



Deine Aufgabe: Schreibe eine kleine Liebesgeschichte (7.2)

Finde eine Geschichte in deinem Leben, in der du den Schmerz der Liebe gefühlt hast und das Glück der Liebe. Schau mal, ob du eine Geschichte mit Happy End finden kannst, also eine Geschichte, in der du am Ende Liebesglück gefühlt hast.

Wenn du gerade mitten in einer sterbensunglücklichen Liebesgeschichte steckst, was ja sein kann, denn deshalb hast du ja vielleicht dieses Buch gekauft, schreibe eine Geschichte mit Unhappy End, also eine Tragödie. Tragödien sind auch sehr schöne Geschichten und das Aufschreiben allein ist ein Weg zurück zur Liebe.





DIE ZURÜCKWEISUNG IST AM SCHLIMMSTEN



Deine Aufgabe (8.1)

Bitte erinnere dich an eine Episode in deinem Leben, wo jemand dir eine Absage erteilt hat, Schluss gemacht hat, deine Liebe zurückgewiesen hat. Wie hat sich das angefühlt? Bitte mach ein paar Notizen:



Hier ein paar Beispiele:

- » Es hat dir Energie geraubt.
- » Du hast dich ohnmächtig gefühlt.
- » Dein Selbstwert war angeschlagen.
- » Du hast dich orientierungslos gefühlt, du warst verwirrt.
- » Du hast versucht, den Kontakt wiederzufinden und es ist dir nicht gelungen.
- » Du hast Schwüre geleistet, dass du nie wieder ...
- » Du warst wütend.
- » Du hast nach Rache gesonnen.
- » Du hattest Angst, dass dich nie wieder jemand lieben wird.
- » Du hattest Angst, dass etwas nicht mit dir stimmt.

- » Es war die peinlich vor anderen.
- » Du hast dich geschämt vor anderen, die es mitbekommen haben oder mitbekommen könnten.
- » Du hast dich wie eine Versagerin / ein Versager gefühlt.
- » Du hast es dir schöngeredet.
- » Du hast dem anderen die Schuld zugeschoben.
- » Du hast dem anderen alles Mögliche unterstellt und sie oder ihn zum Psychopathen erklärt.
- » Du hast dich in dein Zimmer eingesperrt und deine Wunden geleck.
- » Du hast vierzehn Tage weinend auf dem Sofa verbracht.
- » Du bist depressiv geworden.
- » Du hast andere dafür leiden lassen ...



Deine Aufgabe (8.2)

Wenn du im Augenblick in einer Liebesblockade steckst, weil jemand deine Liebe zurückgewiesen hat, finde eine Möglichkeit, etwas zu tun, das dich aus der Blockade herausbringt und dich ein neues Gefühl fühlen lässt, egal ob es unangenehm oder angenehm ist: Es muss eine Entdeckung sein, etwas Neues, das du zuvor noch nicht gefühlt hast.

Wenn du im Augenblick keine Liebesblockade an dir entdecken kannst, atme einmal tief ein und einmal tief aus und fühl dich ein wenig in dir um.

Du findest sicher eine und es lohnt sich immer, den inneren Blockadenspeicher ein wenig auszumisten.

Mach bitte ein paar Notizen über deine Erfahrung. (Du weißt ja, aufschreiben bringt die Dinge in Bewegung):





Deine Aufgabe (8.3)

Und jetzt mach eine Pause mit der Lektüre!

Stehe auf und unternimm etwas, das deine Liebe stärkt. Schicke eine Nachricht. Verabrede dich mit jemandem, mache deinem Liebsten, deiner Liebsten eine Liebeserklärung.

Wichtig: Tue etwas, was du noch nie zuvor getan hast. **Wage etwas, auf die Gefahr hin, dass du abgelehnt wirst!**

Und wenn du abgelehnt wirst, lass dich nicht beirren, gehe mutig weiter.



**SICH TRENNEN OHNE SICH
ZU ZERSTÖREN**



Deine Aufgabe (9.1)

Bitte notiere, an wen und an welches Ereignis du gedacht hast beim Lesen dieses Gedichts.





Deine Aufgabe: Atme (9.2)

In dieser Lektion gibt es nur noch eine letzte kleine Aufgabe für dich:

Atme. Mehr nicht. Wenn Erinnerungen und Gefühle wegen alter Trennungen hochkommen, versuche nicht, daran festzuhalten, indem du Erklärungen suchst. Atme einfach. Die Liebe hat dich nicht vergessen.



STARKE FRAUEN - STARKE MÄNNER

Diese Lektion ist kurz:

An alle Frauen, die glauben, dass sie keinen Partner finden, weil sie zu erfolgreich sind: Dieser Glaubenssatz ist Bullshit und hat eine Generation von Frauen ruiniert und wird weitere Generationen von Frauen ruinieren, wenn wir nicht sofort damit aufhören!

An alle Männer, die glauben, sie müssten sich in Womanizer und Frauenversther verwandeln, sie müssten weiblicher und sensibler werden. Männer sind verdammt sensibel. Lernt euch selbst kennen an der Seite einer starken Frau. Es gibts nichts Schöneres.



**OHNE LIEBE KEIN ERFOLG UND
OHNE ERFOLG KEINE LIEBE**



Deine Aufgabe (11.1)

Jetzt gleich mal eine spontane Frage an dich (bitte Zutreffendes unterstreichen, ohne viel nachzudenken):

- » sensibel oder knallhart?
- » überschwänglich liebend oder verschlossen?
- » Geld oder Liebe?
- » Karriere oder Partnerschaft?
- » selbstlos oder eigennützig?
- » Diener oder Herrscher?

- » abhängig oder unabhängig?
- » zielstrebig oder verträumt?
- » zielorientiert oder frei fließend?



Deine Aufgabe (11.2)

Ich bitte dich, jetzt mal ganz ehrlich zu dir selbst zu sein und dich zu fragen, wo du dieses Dilemma in dir selbst entdeckst.

Beobachte dich ganz genau, mit welcher Energie du Kontakt aufnimmst zu einem oder einer Geliebten oder möglichen Geliebten. Suchst du Liebe, Anerkennung, indem du eine Leistung erbringst?

Es geht hier um einen feinen Unterschied: Natürlich tun wir gern etwas für andere und wir schenken gern aus freiem Herzen. Aber es gibt in uns auch den Zwang, etwas für andere zu tun, weil wir Angst haben, dass wir sonst nicht geliebt werden. Du erkennst den Unterschied am jeweiligen Gefühl: Das eine Mal empfindest du Freude und Verbundenheit, das andere Mal Angst. Bitte schreibe jetzt ein konkretes Beispiel auf:



ERFOLGREICH LIEBEN



Deine Aufgabe (12.1)

Sicher hast du auch schon, aus dem Gefühl der Liebe heraus, große Ziele entworfen wie: ein Haus bauen, in die Prärie auswandern, ein Kind zeugen, in einen Film gehen, den du furchtbar findest, ...

Um zu fühlen, wie sich Handlungsenergie anfühlt, die aus Liebe generiert wurde, schreibe bitte ein Beispiel auf:

(12.2) Bitte beantworte jetzt noch diese Frage:

Was ist im Moment dein größtes Ziel in der Liebe?
Wähle ein Ziel, das dir Handlungsenergie gibt.

Ich gebe dir ein Beispiel: Susanne liebt Christian. Sie würde ihn am liebsten mit Haut und Haar verschlingen, aber Christian ist ein eher stiller, zurückgezogener Mensch. Mit ihm findet sie Zugang zu ihrer inneren Stille und zu innerem Frieden, und einem unerwarteten Glück. Sie möchte Christian nicht überrollen und überfordern.

Ihr Ziel ist, ihre überschwängliche Liebesenergie in liebevolle Geduld umzuwandeln. Sie möchte gern ihren Garten pflegen und ihre Liebe schulen in der Geduld, die sie für die Pflanzen braucht. Es ist eine stille Handlungsenergie, von der Susanne sich beflügelt fühlt.

Ein anderes Beispiel: Vincent möchte Veronika den ungewöhnlichsten Heiratsantrag machen, den die Welt je gesehen hat. Es beflügelt ihn total, sich auszu-denken, wie und wo und wann.

Jetzt bist du dran:



NUR DIE LIEBE HEILT



Deine Aufgabe (13.1)

Bitte frage dich, wie und was die Liebe dich in diesen Tagen lehrt. Wenn du gerade eine Liebesgeschichte mit einem anderen Menschen erlebst, mache den Schritt von der Liebe zu diesem Menschen zur Liebe der Liebe. Frage dich nicht, was dieser Mensch dich lehrt, sondern was die Liebe dich lehrt in Gestalt dieses Menschen. Vielleicht lehrt die Liebe dich auch in Gestalt eines Tieres oder eines Baums oder deines eigenen Herzens.

Bitte mache ein paar Notizen. Was mich die Liebe heute lehrt:



**OHNE LIEBE KEINE WAHRHEIT,
OHNE WAHRHEIT KEINE LIEBE.**



Deine Aufgabe (14.1)

Ich, die Liebe, frage dich deshalb, wo hast du dich selbst betrogen in der Liebe? Die Antwort wird nicht ganz leicht zu finden sein, denn wahrscheinlich läufst du nicht bewusst als Betrüger durch die Welt. Es geht auch nicht darum, dich selbst zu verurteilen. Sondern nur darum, die Zusammenhänge zu erkennen, weil das für dich befreiend sein wird. Du wurdest betrogen, weil etwas in dir selbst gemerkt hat, dass etwas an dem Ganzen nicht zu dir passt und dich unglücklich

machen wird, langfristig.

Etwas in dir hat gesagt, dass auf dich etwas anderes wartet, das deinem Potenzial noch viel mehr entspricht, wo du noch viel mehr Liebe leben kannst, wo eine noch größere Herausforderung auf dich wartet.

Ja, etwas, wozu du noch mehr Mut brauchst, etwas, was dir jetzt noch nicht bewusst ist, aber ein Teil von dir weiß es schon.

Beantworte also bitte diese beiden Fragen:

Wo oder wie hast du selbst die Situation und den Menschen innerlich betrogen oder nicht ganz die Wahrheit gesagt?





Deine Aufgabe (14.3)

Suche in dir die Stimme, die sagt: „Niemand liebt mich so, wie ich bin.“ Jeder von uns hat diese Stimme. Eine Variante davon ist: „Niemand versteht mich.“ Oder: „Ich verstehe die anderen nicht.“

Mit welchem Menschen hast du solche Gedanken oder: In welcher Gemeinschaft hast du solche Gedanken, zum Beispiel in deiner Familie, an deinem Arbeitsplatz, in deinem Freundeskreis ...

Bitte notiere:





Deine Aufgabe (14.5)

Hier kommt deine nächste Aufgabe in der Schule der Liebe:

Stell dir vor, du könntest dich selbst von außen sehen, so wie du einen anderen Menschen sehen kannst. Bei anderen ist es immer viel einfacher, zu sehen, wohin sie sich entwickeln können als bei sich selbst. Deshalb probiere mal dich selbst wie eine andere zu sehen. Bitte beschreibe dich jetzt ganz ehrlich in deinem Liebesverhalten. Wie liebst du?



(14.6) Lies jetzt bitte durch, was du über dich geschrieben hast. Sei jetzt dein eigener Coach, jemand, der in deinem besten Interesse handelt.

Welchen Rat hast du für dich selbst? Wie kannst du lernen, noch besser zu lieben? Sei eine knallharte Lehrerin mit dir selbst. Tu es mit Liebe und bleibe bei der Wahrheit.



Atme jetzt einmal tief durch. Das hast du gut gemacht!



DIE LIEBE KOMMT AUS DER WILDNIS

Bitte lies dieses Gedicht und schreibe auf, an wen du beim Lesen denken musst oder an welches Ereignis.

Das traurigste Liebeslied

*Ich weiß, dass du mich liebst,
auch wenn dein Herz dich in eine andere
Richtung zieht.
Auch wenn unsere Wege sich trennen.
Auch wenn der Schmerz dich und mich
zerreißt.
Auch wenn du es bist, der entschieden hat
zu gehen.*

*Auch wenn du auf einer anderen Straße
wanderst.
Auch du möchtest leben und träumen.
Wenn auch nicht mit mir.
Auch wenn du weißt, wie sehr du mich
verletzt.
Auch wenn du selbst verzweifelt bist.
Ich weiß, dass du mich liebst.
Auch wenn du nicht verstehst,
auch wenn niemand versteht, warum du
gehst.
Es gibt Wege, die muss man gehen,
auch wenn Welten zerbrechen.
Ich bin bei dir, ich behalte dich in meinem
Herzen.
Du bist frei jetzt.*

Wir sehen uns wieder in besseren Zeiten.



DIE LIEBE DER TIERE



Deine Aufgabe (16.1)

Bitte erinnere dich an einen Augenblick der puren Liebe, die du gegenüber einem Tier oder in Gegenwart eines Tieres empfunden hast. Wenn du im Augenblick kein Tier in deinem Leben hast, erinnere dich an ein Tier, das du vielleicht einmal gekannt hast oder an ein Tier aus einem Film! Es spielt keine Rolle, wo das Tier in deinem Leben aufgetaucht ist, entscheidend ist nur das Gefühl purer Liebe. Bitte notiere dazu ein paar Gedanken:



LIEBE BRAUCHT SCHUTZ



Deine Aufgabe (17.1)

Bitte fühle dich ganz ehrlich in dich ein, in deine aktuellen Wunden der Liebe. Die Wunden mögen alt sein, aber immer noch aktiv. Vielleicht sagst du dir, ich habe keine Wunden und das stimmt, aber vielleicht schützt du dich auch nur vor ihnen und es ist dir nicht bewusst.

Stelle dich dieser Frage mit der Einstellung, dass die Begegnung mit einer Wunde Heilung und Wachstum bringt. Fühle so viel von dem Schmerz, wie du aushalten kannst, nicht mehr. Nimm dir etwas Zeit für diese Aufgabe. Fühle den Schmerz und bleibe aufmerksam.

Beobachte, ob und wie der Schmerz sich in etwas verwandelt. Vielleicht in eine Weisheit, vielleicht in eine Wahrheit, vielleicht in eine innere Ruhe. Begib dich nun in die Wunde.

Notiere bitte deine Erfahrung:





Deine Aufgabe (17.2)

Bitte fühle wieder in dich hinein. Diesmal geht es um deinen inneren Schutzwall. Der innere Schutzwall kann sich in vielen Formen zeigen. Du kannst ihn als Blockade zum Beispiel in den Schultern spüren.

Wenn wir uns verteidigen müssen, ziehen wir unsere Schultern zusammen und wenn wir in einer lang anhaltenden Verteidigungsposition durch das Leben gehen, nehmen wir oft dauerhaft eine solche Haltung



WIE DU DIE ANGST VOR DEM ALLEINSEIN ÜBERWINDEST



Deine Aufgabe (18.1)

Bitte denke an eine Situation, in der du dich allein gefühlt hast. Vielleicht bist du nachts allein an der Bushaltestelle gestanden oder du fühlst dich allein, weil du einen Partner suchst, dich verlieben möchtest, es aber nicht klappt.

Oder du fühlst dich allein, weil du einen Partner hast, von dem du dich aber nicht verstanden fühlst. Es geht nur darum, das Alleinsein zu fühlen.

Ich weiß, es ist kein angenehmes Gefühl, aber lade

dieses Gefühl bewusst ein, mit der Absicht, es besser kennenzulernen.

Bitte notiere, wie es sich anfühlt. Achte dabei besonders auf Körperwahrnehmungen.

Notiere mindestens eine Körperwahrnehmung wie: „Ich habe einen Kloß im Hals“.





Deine Aufgabe (18.2)

Bitte begib dich in eine Angst, die du im Augenblick in dir finden kannst. Egal, welche Angst. (Zum Beispiel die Angst vor Spinnen, oder die Angst, zu spät zu kommen, oder die Angst, verlassen zu werden.)

Lade sie ein, sich zu zeigen und richtig groß zu werden ..., fühle sie! Fühle all ihre Facetten, lerne sie kennen. Fühle, welche Wahrnehmungen sie in deinem

Körper weckt. Wird dir heiß oder kalt? Hast du einen Kloß im Hals oder ein Wespennest im Magen?

Lass dich hineinfallen in die Angst und fühle, was du fühlen kannst. Dann warte, bleibe einfach dabei, egal, wie lange es dauert. Du und die Angst.

Du musst gar nichts tun.

Alles was du brauchst, ist Bewusstsein. Beobachte die Angst, während du sie fühlst.

Jetzt kommt das, was du trainieren musst: Im Hintergrund deiner Angst wird ein anderes Gefühl aufsteigen wie die Morgensonne an einem nebligen Tag. Erst unmerklich und dann immer klarer. Beobachte es.

Es ist ebenfalls Teil deiner Überlebensausstattung: Mut, der Wille zu überleben. Er wird aktiviert. Er ist stärker als die Angst.

Wenn du diesen Mut jetzt bewusst wahrnimmst, machst du ihn stärker. Bewusstsein gibt Kraft. Beobachte jetzt, wie sich Angst und Mut begegnen. Vielleicht gewinnt der Mut. Das ist gut!

Vielleicht existieren auch beide nebeneinander. Das ist auch gut!

Beobachte einfach und dann mach ein paar Notizen.



BEGEGNE DEINEN ILLUSIONEN

(19.1) Die Liebe ist ein riesiger Spielplatz der Träume, Fantasien und Wunschvorstellungen. Manche davon machen die Liebe größer und stärker, manche rauben ihr die Kraft.

Bevor wir anfangen, möchte ich dich bitten, deinen aktuell größten Liebestraum in ein paar Worten zu skizzieren.

Sei hemmungslos:



Deine Aufgabe 19.4

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und finde in dir den Ort Liebe. Finde einen Ort, der sich ganz nach DIR anfühlt. An dem sich keine fremden Figuren tummeln.

Auch nicht die große Liebe deines Lebens ☺, nein, nur DU. Stell dir vor, du kannst deine Essenz fühlen wie Goldstaub oder wie Licht, wie ein energetisches Gewitter oder einen stillen Bergsee.

Fühle DICH, fühle wie DU Liebe bist. Du bist eine einzigartige Essenz von Liebe, die es kein zweites Mal gibt. Fühle das Gefühl von Heimat, von zu Hause sein. Fühle in deiner Essenz, dass dich hier nichts verletzen kann, dass du hier nicht allein bist.

Fühle, dass du umgeben bist von anderen Wesen, die alle eine eigene Essenz von Liebe sind. Fühle, dass du hier bist mit unzähligen anderen Wesen, auf der Erde und im grenzenlosen Kosmos. Mit manchen bist du enger verbunden, mit manchen weniger eng. Mit manchen hast du einen gewitterartigen Austausch, mit manchen teilst du tiefe Harmonie und tiefen Frieden. Manche wecken eine unkontrollierbare Bedürftigkeit in dir, andere faszinieren dich durch ihre Schönheit und Anmut.

Fühle, dass du hier auf dieser Ebene der Essenz anders wahrnimmst, dass hier alles klar erscheint, dass du hier klar sehen und fühlen kannst. Dass du hier



**DAS TRAUMA DES
GEBROCHENES HERZENS**



ERLÖSUNG

(21.1) Hast du noch eine echte Frage? Dann schreibe sie auf ... Das Tor ist jetzt offen, um eine Antwort zu bekommen.

Hier ist Platz für deine Frage:





LIEBE BRINGT WUNDER HERVOR



Deine Aufgabe (22.1)

Bitte sprich diese letzten zwei Zeilen laut aus und notiere, welches Gefühl sie in dir wecken.





DEINE LIEBESGESCHICHTE MIT HAPPY END

(23.1) Die erste Frage: Ist es eine Geschichte mit einem guten Ende? (Du entscheidest.)

JA

NEIN

(23.4) Mache jetzt ein paar Notizen darüber, was du beobachtest und fühlst in dieser neuen Begegnung. Zum Beispiel: „Ich bin sehr neugierig“, oder „es ist unwahrscheinlich aufregend“, oder „ich bin verwirrt“.

Es ist vollkommen in Ordnung, unangenehme, intensive oder auch unschöne Gefühle zu haben. Wie du schon gemerkt hast, gehört es dazu. Schreibe ohne innere Zensur. Es ist nur für dich bestimmt, für niemanden sonst.

Denke daran: Die Wahrheit befreit dich!


