

# Liebe im ALLTAG

## Meine wichtigsten Bedürfnisse – und so bekomme ich sie erfüllt:

1. Schreibe auf, was dir wichtig ist, welche Bedürfnisse du hast, was für dich unabdingbar ist, welche Handlung deinen Partner für dich zum Helden macht. Notiere dir, was dein Herz zum Singen, was deine Augen zum Leuchten bringt.
2. Mache es handschriftlich. Denn Wissenschaftler haben entdeckt, dass mit der Hand zu schreiben, unseren Geist klärt – so können wir besser denken. Offensichtlich verbindet es die rechte und die linke Gehirnhälfte und sorgt so für ganzheitliche Ergebnisse.
3. Schreibe so viele Wünsche und Bedürfnisse auf, wie dir einfallen, begrenze dich nicht – egal, wie lang die Liste wird. Hier eine kleine Auswahl: Blumen geschenkt bekommen, wegen meiner Figur bewundert werden, Anerkennung für meine beruflichen Erfolge erhalten etc.
4. Betrachte jeden einzelnen Wunsch und überlege: „Welcher Wunsch, welches Bedürfnis steht dahinter? Warum wünsche ich mir das? Welches Gefühl versuche ich zu bekommen?“

### **Beispiel:**

**Wunsch:** Blumen geschenkt bekommen

**Der dahinterstehende „geheime“ Wunsch:** Wertschätzung als Frau spüren, das Gefühl der Liebe vertiefen

5. Nun betrachte all deine Wünsche und überlege: Welcher deiner Wünsche ist unerfüllt? (In unserem Beispiel: „Blumen schenken“.)
6. Was kannst du tun, um dir den dahinterstehenden Wunsch (Wertschätzung) des unerfüllten Wunsches (Blumen schenken) zu erfüllen? Denn genau um jenen geht es! Nehmen wir an, dein Mann weiß von deinem Wunsch nach Blumen, da jedoch kein Blumenladen auf seinem Wege liegt, denkt er nicht daran – auf die Idee einen Umweg zu fahren, kommt er auch nicht. Aber eigentlich geht es dir darum, seine Liebe und Wertschätzung dir gegenüber zu spüren. Da gäbe es sicherlich auch andere Möglichkeiten.
7. Besprich mit deinem Partner deinen Lösungsvorschlag. Vielleicht hat er eine zusätzliche Idee. Sei offen und ehrlich – so erkennt er, dass es dir wichtig ist. Knall ihm aber nicht sofort deine gesamte Bedürfnisliste auf den Tisch, das könnte ihn überfordern. Fang mit *einem* Bedürfnis an!

# Liebe im ALLTAG

8. Sei gewiss, dass dein Mann dich glücklich sehen will. Mit einer klaren Ansage bezüglich deiner Wünsche und Bedürfnisse weiß er, was er tun kann. Das gibt ihm Sicherheit.
9. Überlege, wie Du dir deinen Wunsch zusätzlich selber erfüllen kannst!

## Als Anregung mögen dir die zwölf wichtigsten „Geheimwünsche“ meiner Klientinnen dienen:

1. akzeptiert, geliebt werden
2. Anerkennung erhalten
3. gehört und gesehen werden
4. Vereinbarungen einhalten
5. Frieden, Ruhe, Gelassenheit
6. Sicherheit, Geborgenheit
7. das Gefühl, gebraucht zu werden
8. Wertschätzung für die Arbeit (Haushalt und Beruf)
9. Körperkontakt
10. Ordnung, Sauberkeit
11. Lifestyle, Luxus
12. Unabhängigkeit

## Deine Liste könnte also so aussehen:

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

# Liebe im ALLTAG

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

**Mein Wunsch:** .....

Geheimer Wunsch dahinter: .....

Wie kann er noch erfüllt werden? .....

Was kann ich für mich selbst tun? .....

Was wünsche ich mir von meinem Partner? .....

# Liebe im ALLTAG

## Meine größten Herzenswünsche für eine glückliche Partnerschaft:

Du findest nachfolgend eine Liste von Werten. Sollte ein für dich wichtiger Wert fehlen, dann füge ihn hinzu. Versenke dich in jeden einzelnen Wert. Spür in dich hinein, ob er für dich wichtig ist oder nicht. Bewerte nichts, nimm deine Gefühle so, wie sie sind. Erlaube dir, dich zu deinen persönlichen Werten zu bekennen, auch wenn das kollektive Bewusstsein andere Werte für stimmig halten sollte.

Wenn dir ein Begriff nicht klar ist, dann überlege, was er für *dich* bedeutet und so verwendest du ihn dann. Wenn du mit einem Begriff gar nichts anfangen kannst, dann ist er wohl in deiner Welt nicht wichtig.

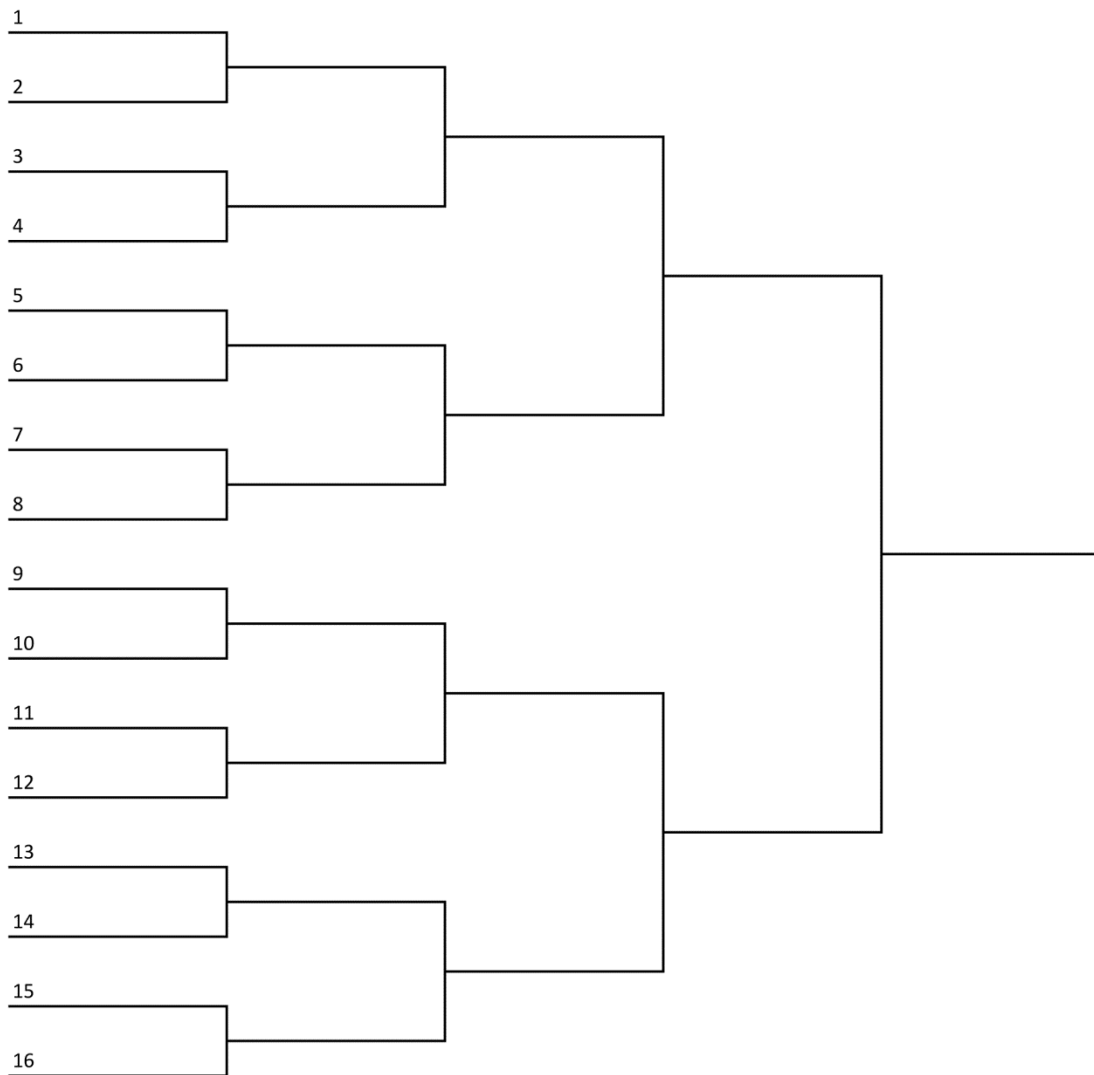
Akzeptanz	Augenhöhe	Vertrauen	Mut haben
Bekenntnis	Respekt	Liebe	Sex
Intimität	Kreativität	Humor	Verspieltheit
Träume	Freiheit	Veränderung	Großzügigkeit
Ehrlichkeit	Gerechtigkeit	Geld	Offenheit
Fortschritt	Kinder haben	Vergnügen	Freude haben
Zuverlässigkeit	Zeit haben	Freizeit	Verpflichtung
Zusammenarbeit	Hingabe	Wertschätzung	Verzeihen
Verständnis	gemeinsame Werte	Entwicklung	Sicherheit
Treue	Lachen	Verbundenheit	Abenteuer
Abwechslung	Kommunikation	Familie	Freundschaft
Harmonie	Gesundheit	Bescheidenheit	Disziplin
Spiritualität	Stärke	Erfolg	Wahrheit
Pünktlichkeit	Zufriedenheit	Toleranz	Rücksicht

- Nun trage deine 16 wichtigsten Werte in die untenstehende Tabelle ein. Sei intuitiv und schnell, sei spielerisch und mache keine Doktorarbeit daraus.
- Jetzt folgt die nächste Entscheidung: Du betrachtest jedes Wortpaar und trägst jenen Begriff in die nächste Linie ein, der dir wichtiger ist. Es zeigen sich am Ende acht wichtige Werte.
- Wir verdichten weiter: Du reduzierst auf vier wichtige Werte.
- Du triffst weitere Entscheidungen: Das Ergebnis sind deine zwei wichtigsten Top-Werte.

# Liebe im ALLTAG

**Du kirst den Sieger! Dein absolut wichtigster Wert in einer Beziehung ist:**

.....



**Meine drei wichtigsten Herzenswünsche für eine glückliche Beziehung:**

1. ....
2. ....
3. ....

# Liebe im ALLTAG

## Kai Zen für die Liebe – für Fortgeschrittene:

Spezialtipp: Trag dir *deine* Wochen in den Kalender ein! Und tue, was du versprochen hast! Du kannst übrigens auch im Voraus planen: Nimm dir dreißig Minuten Zeit und plane die kommenden drei Monate. PLUS: Trag gleich den nächsten Kai-Zen-Planungstermin in deinen Kalender ein! Denn du weißt bereits: Erfolg hat drei Buchstaben – T U N!

## Das mache ich für meine glückliche Beziehung:

Woche 1: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 2: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 3: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 4: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

## Herzlichen Glückwunsch! Die ersten vier Wochen sind geschafft!

Woche 5: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 6: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

# Liebe im ALLTAG

Woche 7: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 8: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

**Herzlichen Glückwunsch! Die zweiten vier Wochen sind geschafft!**

Woche 9: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 10: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 11: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

Woche 12: Vom ..... bis ..... werde ich Folgendes tun:

.....  erledigt

**Super! Sehr gut gemacht! Genieße deine Liebe und feiere dein Tun!**

# Liebe im ALLTAG

## Wie wäre es, zufrieden zu sein?

Stell dir vor, du könntest deine Unzufriedenheit auflösen:

Könnte ich meine Unzufriedenheit auflösen, dann wäre meine Beziehung (z.B. *friedlicher*)

.....  
.....

Konkret wären folgende drei Punkte anders (z.B.: *ich würde mich geborgener fühlen*)

1. ....
2. ....
3. ....

Wenn diese drei Punkte so wären, wie ich sie mir wünsche, dann würde ich mich so fühlen (z.B. *wertgeschätzt*):

1. ....
2. ....
3. ....

Wo in meinem äußeren Leben zeigt sich der Mangel der drei erwünschten Gefühle der vorigen Frage? (z.B. *Ich werde in meiner Arbeit nicht anerkannt*).

1. ....
2. ....
3. ....



# Liebe im ALLTAG

## Mein Manifest der Zufriedenheit

*Ich, ....., übernehme ab sofort die hundertprozentige Verantwortung für mein Leben. Ich jammere nicht, ich sehe mich nicht als Opfer in meiner Beziehung, sondern ich handle. Ich setze meine Vorstellungen um und erfülle meine Bedürfnisse.*

Das tue ich konkret, um in meiner Beziehung zufriedener zu werden:

.....  
.....  
.....

Dazu brauche ich vielleicht Unterstützung wie Kinderbetreuung etc. So organisiere ich mir die Unterstützung (Sei hier so konkret wie möglich!):

.....

Ich akzeptiere, was ist: Diesen einen Punkt, der mich an meinem Mann stört, akzeptiere ich versuchsweise für sieben Tage. Ich werde mich keinen einzigen Tag darüber beschweren. Sollte ich es nicht schaffen, beginnen die sieben Tage erneut.

Ich akzeptiere .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

# Liebe im ALLTAG

## Warum halte ich mich klein?

1. Wo halte ich mich zurück? Wo spiele ich nicht meine ganze Größe aus?  
Was lebe ich nicht?

.....

.....

.....

2. Was ist mein aktueller Vorteil, meine Talente und Potenziale nicht auszuleben? Welche Glaubenssätze behindern mich? (z.B. Wäre ich erfolgreich, wäre ich keine gute Mutter. Oder: Wenn ich Zeit für meine Fähigkeiten und Talente einplane, muss jemand anders zurückstecken, das wäre egoistisch.)

.....

.....

.....

3. Wo wäre ich, wenn ich alle meine Talente und Potenziale realisieren würde?

.....

.....

.....

*Nimm dir für die Beantwortung dieser drei Fragen ausreichend Zeit – und sei schonungslos ehrlich zu dir.*

# Liebe im ALLTAG

## Fragebogen für die Super-Mama:

In welchen Situationen bekomme ich ein schlechtes Gewissen?

.....

Was könnte schlimmstenfalls in diesen Situationen passieren?

.....

Wie wurden solche Situationen in meiner Ursprungsfamilie gelöst? Was wurde von mir als Kind erwartet? Was passierte, wenn ich den elterlichen Vorstellungen nicht entsprochen habe?

.....

Welche Werte halte ich in der Kindererziehung für besonders wichtig? (z.B. Konsequenz, absolute Ehrlichkeit, viel Zeit für die Kinder.)

.....

Welche Werte könnte ich ungefragt von meinen Eltern, Bekannten und Medien übernommen haben, die jedoch nicht meine sind?

.....

Welche Situation möchte ich ändern? (Sei bitte ganz konkret, wie z.B. statt „Mehr Zeit“ entscheide dich für „Mehr Zeit am Morgen“!)

.....

Welches ist mein nächster Schritt dazu? (Sei bitte wieder ganz konkret, wie z.B. „Frühstückstisch am Abend decken“!)

.....

# Liebe im ALLTAG

Was will ich nicht mehr machen, obwohl es andere von mir erwarten? Wie werde ich stattdessen reagieren?

.....

Weil ich eine gute Mutter bin, gönne ich mir ab sofort täglich:  
(z.B. „Zwanzig Minuten, in denen ich von niemandem gestört werden darf.“)

.....

Hinter meinem schlechten Gewissen und meinen Schuldgefühlen stecken andere Gewühle wie Enttäuschung, Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit. Wenn ich wüsste, welches Gefühl es wäre, wäre es:

.....

Die Entscheidung, mir Unterstützung zu holen, zeigt meinen verantwortungsbewussten Umgang mit meiner Mutterrolle. Bei folgenden Punkten hole ich mir Hilfe:

.....

Das ist mein nächster Schritt, um zu dieser Hilfe zu kommen:

.....

Diese drei Dinge laufen in meiner Familie wunderbar – dafür bin ich dankbar:

1. ....
2. ....
3. ....

# Liebe im ALLTAG

## Das gehört sich so:

Diese fünf Tätigkeiten nerven mich. Ich mache sie nur, weil „es sich so gehört“:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Ist es wahr, ist es wirklich wahr, dass du alle diese fünf Tätigkeiten machen *musst*? Gehört es sich wirklich so? Muss es tatsächlich sein? Oder ist das ein Glaubenssatz, den du auflösen könntest? Wenn es *einen* Punkt von der obigen Liste gäbe, auf den du verzichten könntest, welcher wäre das?

## Mit dieser nervenden Tätigkeit höre ich ab sofort auf:

.....

Kann diese Tätigkeit ersatzlos gestrichen werden oder delegiere ich sie am besten? Was ist der nächste Schritt, den ich diesbezüglich setze?

.....

# Liebe im ALLTAG

## 6 Fragen zu deiner liebevollen Grenze

*Mit diesem Arbeitsblatt erkennst du, was bei dir gut funktioniert und wo es noch deutlichere Grenzen braucht.*

1. Wozu oder wem gegenüber traue ich mich aus Angst, ihn zu verletzen nicht, „Nein“ zu sagen?

.....  
.....

2. In welchem Bereich halte ich mich zurück? Was glaube ich, passiert, wenn ich diese Zurückhaltung aufgebe? (z.B. Zurückhaltung im Berufsleben, um nicht erfolgreicher zu sein als dein Mann)

.....  
.....

3. In welchen Bereichen will ich unbedingt die Kontrolle behalten? Warum?

.....  
.....

4. Wann stehe ich für meine eigenen Belange ein? Wann nicht?

.....  
.....

5. Welches Verhalten anderer akzeptiere ich, nur damit ich sie nicht auf Konfliktsituationen ansprechen muss?

.....  
.....

# Liebe im ALLTAG

6. Welche Gedanken habe ich bei der Vorstellung, meinen eigenen Raum zu entdecken, kennenzulernen und für mich zu beanspruchen? Finde ich das unangemessen? Egoistisch? Notwendig? Bin ich es mir wert? Oder durchströmt mich bereits beim Gedanken daran, mich liebevoll an die erste Stelle in meinem Leben zu setzen, Unbehagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Nimm dir für die Beantwortung der letzten Frage besonders ausführlich Zeit!*

# Liebe im ALLTAG

## Strategien zur Angstvermeidung

Meine Strategien, um die Angst vor Ablehnung und/oder die Angst, mich selbst zu verlieren zu vermeiden, sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich erkenne, dass mir diese Strategie nicht hilft und möchte folgendes ändern:

Mein nächster Schritt dazu ist:

.....

.....

.....



# Liebe im ALLTAG

## In 5 Tanzschritten zur Selbstliebe

So reagiere ich, wenn meine beste Freundin ihre Ziele nicht erreicht:

.....  
.....  
.....

So reagiere ich, wenn *ich* meine Ziele nicht erreiche (*sei ehrlich!*):

.....  
.....  
.....

So würde sich mein Leben verändern, wäre ich mir gegenüber meine eigene beste Freundin – voller Mitgefühl, Fürsorge und Verständnis:

.....  
.....  
.....

Spielerisch und freudig erlerne ich den zweiten Tanzschritt zu mehr Selbstwert. Das führt mich zu einem bewussteren Leben. Aufgrund meiner Werte und Glaubenssätze werde ich Folgendes in meinem Leben verändern:

.....  
.....

# Liebe im ALLTAG

## Die No-go-Liste:

Auf diesem Gebiet fühle ich mich unsicher, das kann ich meiner Meinung nach nicht, hier bin ich nicht gut genug:

.....

.....

.....

## Der Love Letter an mich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Spezialtipp:** Nimm einen Bogen Papier und schreibe deinen LoveLetter an dich, kuvertiere den Brief und übergib ihn frankiert deiner Freundin. Sie soll ihn dir innerhalb von drei Monaten per Post schicken. Irgendwann, wenn du es schon gar nicht mehr erwartest. Ich verspreche dir: diesen LoveLetter wirst du dein Leben lang aufheben!