



Training für Traum-Paare

Wünschen Sie sich eine wirklich glückliche
Paarbeziehung?

Wünschen Sie sich echte Begegnung, kre-
ativen Ausdruck und sexuelle Weiterent-
wicklung?

Wünschen Sie sich, die Regeln erfolgrei-
cher Paare zu lernen und in Ihre Bezie-
hung zu integrieren?



Dann sind Sie in dem Training für Traum-Paare goldrichtig!

Wenn Sie erkannt haben, dass gescheiterte Beziehungen hohe Kosten und unnötige Krankheiten verursachen, dann investieren Sie lieber in eine bewusste Beziehungsgestaltung.

Das Erfolgsrezept wurde **von langfristig glücklichen Paaren** abgeleitet!

Das Paartraining umfasst **8 Module**: Differenz, Bindungsskript, Dynamik, Dialoge, Selbstliebe, Sexualität, Verträge und Bewusstheit.

Was Sie mit dem Paar-Training erreichen werden:

Durch eine proaktive Beziehungsgestaltung werden Sie in hohem Maße liebes- und konfliktfähig. Sie üben die Erfolgsfaktoren glücklicher Paare bevor Sie sich in Streit und unglückliche Beziehungsdynamiken verwickelt oder sich auseinander leben. Deswegen richtet sich das Training nicht nur an Paare, sondern auch an das halbe oder das zukünftige Paar, also auch an Singles.

Mit dem Training werden Sie offen, lebendig, wissbegierig, selbstbewusst und ein **Magnet für Liebe und Erfolg**.

Vorraussetzungen:

Sie sollten bereit sein, Arbeit und Engagement in das Training, sich selbst und Ihre Beziehung zu stecken. Sie sollten Interesse an persönlichem Wachstum haben. Wichtig ist auch Ihre Fähigkeit, Lösungen zu finden und konstruktiv zu denken.



Die 8 Module im Überblick

Modul 1: Differenz

Wie Sie Streit, Rückzug und Vorwürfe vermeiden.

Wachstumsorientierte Paare haben verstanden, dass es in einer Beziehung nicht darum geht, vom anderen Bestätigung beziehungsweise Anerkennung oder Halt zu bekommen. Deswegen besprechen glückliche Paare Probleme nur in guter Stimmung, da Ärger, Frust, Trauer, Unzufriedenheit und Rechthaberei nur zu Streit und Endlosdiskussionen führt.

In dem Modul „Differenz“ lernen Sie in einem 6-Schritte- Programm:

1. Streit systematisch vermeiden
2. Probleme vertagen
3. Für gute Stimmung sorgen
4. Sich selbst Halt geben
5. Kritik unterlassen
6. Den Partner loben und verwöhnen

Modul 2: Bindungs-Skript

Wie Ihre Kindheit Ihre Beziehung beeinflusst.

Bewusste Paare kennen ihr Bindungs-Skript. Sie wissen, dass eingeschlossene Gefühle aus der Kindheit sehr störend auf die Liebesbeziehung einwirken können. Das eingeschlossene innere Kind rebellierte gegen die Gefangenschaft. Dieser Kampf wird häufig auf der Bühne der Partnerschaft ausagiert.

In diesem Modul werden Methoden eingeübt, um das Bindungs-Skript herauszuarbeiten. Sie lernen, für das innere Kind zu sorgen und es durch Versöhnungs-Rituale zu befreien. Zentral ist die Fähigkeit, die Anwesenheit des Erwachsenen-Ichs als Voraussetzung für das Erscheinen des verletzten inneren Kindes zu kultivieren.

Modul 3: Dynamik

Wie Sie Ihr Beziehungsmuster entlarven und auflösen.

Erfolgreiche Paare sind in der Lage, ihre Beziehungsdynamik zu durchschauen und betreiben bewusstes Muster-Management. Sie identifizieren sich nicht mehr mit der ständig be- und vor allem verurteilenden inneren Stimme und unterscheiden die einschränkenden Programmierungen von ihren wahrhaften Möglichkeiten.

In dem Modul „Dynamik“ lernen Sie, dass jeder Streit, jede Angst, Frustration, Rechthaberei, auch der Opfer- und der Täter-Status, vor allem Bewertungen, Überzeugungen und negative Gedanken das Werk Ihres Egos oder Ihrer Pseudo-Persönlichkeit sind. Sie lernen die Überlebens-Programme zu verändern, indem Sie die Geschehnisse, die sich wie auf einer inneren Bühne verselbständigt haben, nicht mehr ins Außen verlagern. Die Beziehung tritt sodann als etwas Eigenständiges, als



dritte Komponente in Erscheinung. Sie zu gestalten und zu pflegen, wie beispielsweise einen gemeinsamen Garten oder ein zusammen bewohntes Haus, gewinnt an Bedeutung. Das Wir entwickelt seine ganz eigene Dynamik.

Modul 4: Dialoge

Wie Sie partnerschaftlich verhandeln lernen.

Der Austausch in einer Beziehung findet auf verschiedenen Ebenen statt: In Form von Gesprächen, dem Ausdruck von Gefühlen, dem körperlichen und sexuellen Beisammensein, der Spiegelung im anderen, dem Definieren gemeinsamer Ziele und Entwicklungs-Plänen, gegenseitiger Unterstützung sowie zusammen verbrachter Zeit der Ruhe und Freizeit. In einer bewussten Beziehung pflegen die Paare einen intensiven Dialog, haben großes Interesse am anderen und achten darauf, dass alle der genannten Ebenen in einer möglichst ausgewogenen Balance sind und dass die Beziehung ein Ort des Wachstums und der Sicherheit wird. In dem Modul „Dialoge“ geht es darum, die Dialog-Ebenen mit ganz gezielten Übungen zu erarbeiten und aufzuzeigen, dass die Vernachlässigung nur einer Ebene die gesamte Partnerschaft aus dem Gleichgewicht bringt.

Modul 5: Selbstliebe

Wie Sie lernen, sich selbst glücklich zu machen

Selbstverwirklichte und bewusst bindungsfähige Menschen haben gelernt, sich selbst zu lieben, sich viel Gutes zu gönnen, die eigenen Grenzen zu wahren und ungute Verbindungen zu verändern oder sogar abubrechen. Im Mittelpunkt steht das eigene Leben, die eigenen Ziele und Wünsche. Glück und Zufriedenheit suchen sie nicht einzig und allein in ihrer Beziehung, sondern bei sich selbst. Es ist wichtig, sich erst einmal selbst zu lieben, bevor eine wirklich bewusste Partnerschaft möglich ist. Tatsächlich gehen viele Menschen Beziehungen ein, weil sie hoffen, die mangelnde Selbstliebe, fehlendes Vertrauen oder unschöne Erlebnisse zu kompensieren.

In diesem Modul werden Sie angeleitet und bestärkt, Ihre ideale Lebens-Vision zu entwerfen und umzusetzen. Sie lernen, sich selbst zu verwöhnen, Rituale der Wiedergutmachung, Vergebung und Reflexion zu etablieren und kluge Lebensentscheidungen zu treffen.

Modul 6: Sexualität

Wie Sie wahre Erfüllung in der sexuellen Begegnung finden.

Gesunde, offene und lebendige Paare finden oft ganz unkonventionelle Wege und Spielarten in der Sexualität. Sie wissen um die Unterschiede der weiblichen und männlichen sexuellen Reaktion. Sie teilen sich offen über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse aus und erleben ihre sexuelle Entwicklung als Richtschnur persönlicher Reife. Langweiliger, verweigerter oder eingeforderter Sex ist ein Zeichen für Stillstand in der persönlichen Entwicklung. Deswegen werden auch abwechslungsrei-





che, spannende und neue Wege in der Sexualität Sie in Ihrem Wachstum weiterbringen. In dem Modul „Sexualität“ lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Neugestaltung Ihrer sexuellen Begegnung kennen. Sie werden in spezifisch weibliche, männliche oder auch östliche Techniken der Liebe eingeführt. Übungen, Filme und Bücher runden dieses Paket der sexuellen Weiterentwicklung ab. Dieses schöne und pikante Modul wird Sie mit all Ihren Sinnen in Kontakt bringen.

Modul 7: Verträge

Wie Sie einen Regelkatalog für Ihre Beziehung erarbeiten.

Erfolgsorientierte Paare entwickeln gemeinsam schriftlich fixierte Beziehungs-Richtlinien. Diese dienen beiden als verbindliche Richtschnur und bedürfen bei Änderungen der gemeinsamen Absprache. Häufig existiert bei diesen Paaren auch eine Ausrichtung auf höhere Bewusstseins Ebenen. Die enthaltenen Werte und ethischen Prinzipien richten sich danach, was eine gute Beziehung braucht, um Bestand zu haben, Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen und ein flexibles Maß an Sicherheit und Vertrauen zu bieten. So können Machtspiele die Beziehung in ein Ungleichgewicht bringen. Ehrlichkeit, Offenheit und edle Handlungen, umschreiben demgegenüber die Tugenden einer integren und bewussten Beziehungsgestaltung. In diesem Modul werden Techniken der Aushandlung, der Entwicklung und der Umsetzung eines Liebes-Vertrages (Rahmen, Form, Themen, Verhandlungsstrategien) und der Zugang zu ethischen Sinn-Bezügen erarbeitet.

Modul 8: Bewusstheit

Wie Sie durch höhere Führung wirkliches Glück finden

Bewusste Paare haben erkannt, dass das allumfassende Bedürfnis nach Einssein niemals von einer anderen Person erfüllt werden kann. Deswegen wenden sich immer mehr Menschen der spirituellen Dimension unseres Daseins zu. Meditation, innere Einkehr, der Rückzug in die Natur, das Aufblühen echter Spiritualität nimmt an Bedeutung zu. Tatsächlich hören Menschen, die regelmäßig eine Form der stillen Besinnung ausüben, besser zu, sind verständnisvoller und einfühlsamer.

In dem Modul Bewusstheit lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um in Kontakt zu Ihrer Intuition, Ihrem höheren Selbst, zur Herz-Energie oder Ihrer Ihnen innewohnenden Kraft zu kommen. Sie beschreiten ebenfalls Wege spiritueller Sexualität, der Trance und des erfolgreichen Wünschens und Betens.

In diesem Modul arbeiten Sie vermehrt mit angeleiteten Trancen auf CD, der Umwandlung von Glaubensmustern in konstruktive Affirmationen und der Entwicklung von persönlichen Glücksformeln.

© PD Dr. Katharina Klees www.aufwindinstitut.de (Tel: 06235/ 455 333 0)

