HerzRevolution®

Paartraining

HerzRevolution®

Wahrhaftige Beziehung und erfüllende Sexualität

Institut Bewusster leben und lieben

Institut Bewusster leben und lieben eV

Paartraining HerzRevolution®-Wahrhaftige Beziehung und erfüllende Sexualität

Ein Training für Paare, die miteinander wachsen möchten.
Ein gemeinsamer Weg zu mehr Nähe, Intimität, Liebe und tantrischer Sexualität

Liebe Paare,

wir freuen uns sehr über das große Interesse am Paartraining HerzRevolution®-Wahrhaftige Beziehung und erfüllende Sexualität".
Dieses Training wurde speziell für Paare entwickelt und bietet Paaren die Möglichkeit, einen gemeinsamen Weg des Wachstums und der Liebe zu gehen.
Nur mit Engagement und Bewusstheit bleibt eine Liebesbeziehung lebendig und wird zur Wachstumsbeziehung. Die Nähe und Tiefe in der Beziehung wächst, je mehr jeder zu sich Selbst findet. Das Vertrauen zu sich Selbst und in die Beziehung ist die Basis für mehr Liebe und Intimität.

Co-Abhängigkeit und bewusste Liebe

Der Weg von der Co-Abhängigkeit zur bewussten Liebe braucht grundsätzlich Verständnis und Bewusstheit dafür, wie das verletzte innere Kind sich in der Beziehung verhält.
Wenn wir mit unserem Partner auf intime und intensive Weise zusammenkommen, sind immer dieselben Mechanismen am wirken. Der Ausstieg aus dieser Co-Abhängigkeit ist nur möglich, indem wir uns dieser Mechanismen bewusst werden und versuchen neue Wege zu gehen.

Aufgrund unserer Wunden tragen wir tiefe, unbewusste und unerfüllte Bedürfnisse und Erwartungen in uns, die in unseren nahen Beziehungen sichtbar werden. Dieses verletzte Kind in uns ist voller mächtiger, automatischer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die oft irrational und unvorhersehbar erscheinen. Es ist jedoch möglich, diese Strukturen zu entschlüsseln und zu verstehen, wie unser verletztes inneres Kind funktioniert.

Der Kernaspekt des Paartrainings „HerzRevolution®-Wahrhaftige Beziehung und erfüllende Sexualität" ist es, all diese Mechanismen bewusst zu machen und Wege und Werkzeuge aufzuzeigen, aus diesen alten Strukturen auszubrechen und neue Wege der Liebe, der Annahme und Achtsamkeit zu gehen. Es geht darum zu verstehen, dass in unserer nahen Beziehung viele wertvolle Lektionen für das eigene Wachstum auf uns warten und ein tieferes Verständnis ganz neue Lösungen aufzeigen kann. Wir wollen zeigen, wie Beziehung ein intensiver Lernprozess sein kann und die Liebe sich zeigen kann als natürliches Ergebnis und wie wir reich belohnt werden, wenn wir nach innen gehen und uns Selbst entdecken.

Lebendiges Wachstum in Beziehungen

Wir schauen uns alte Muster an, die uns daran hindern im Fluss der Liebe zu bleiben. Wir zerstören die Liebe, wenn wir den Partner beschuldigen, auf Distanz gehen, uns verschließen und unsere Wahrheit nicht mitteilen.

Wir haben nicht gelernt, Liebe und Intimität zu leben und erfahren oft Frustrationen, Enttäuschungen und Konflikte. Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auf liebevolle Art und Weise mitzuteilen, ist eine wichtige Basis für das eigene Wachstum. Wir lernen, wie beide Seiten der eigenen Energie folgen können, sich Selbst treu bleiben und den Partner achten.

Wir zeigen Wege auf, um die alten Muster zu erkennen und Schritt für Schritt auszusteigen. Dies schafft den Rahmen um einander mit mehr Liebe, Achtsamkeit und Authentizität zu begegnen. Wir werden viele "Werkzeuge" und Übungen vorstellen, die ein positives Wachstum der Beziehung fördern.

Institut Bewusster leben und lieben eV

Warum ist Wachstum in Beziehung so wichtig?

Wir alle haben in unserer Entwicklungsgeschichte (meist in frühester Kindheit) Lebenssituationen erfahren, die uns in unserem Wachstum nicht unterstützt haben, die uns verletzt haben, manchmal auch tief traumatisiert haben.

Diese Ereignisse haben uns tief geprägt, haben uns Überlebensstrategien entwickeln lassen, um physisch und emotional diese Situationen überleben zu können. Wir haben diese Ereignisse oft vollständig verdrängt, um den emotionalen Schmerz nicht mehr spüren zu müssen. Und trotzdem sind alle diese Ereignisse in unserem Unbewussten gespeichert und sie zeigen sich jeden Tag dadurch, wie wir mit ganz konkreten Lebenssituationen umgehen, wie wir mehr oder weniger stark emotional in täglichen Begegnungen mit dem Partner / der Partnerin oder anderen Menschen reagieren.

Warum haben wir uns diesen Partner /diese Partnerin gesucht?

Besonders heftig reagieren wir meist auf unseren Partner / Partnerin, weil wir auf liebender Ebene miteinander verbunden sind und weil unsere unbewussten verletzlichen Schichten uns genau den Partner/Partnerin haben suchen lassen, damit wir wieder in Kontakt mit unseren tiefsten Verletzlichkeiten kommen.
Der tiefere Sinn dieser "unbewussten Partnerwahl" ist, dass wir dadurch auf unsere verletzlichen Schichten in uns aufmerksam gemacht werden. Diese verletzlichen Schichten begrenzen uns in unserer Liebesfähigkeit und in unserer Lebendigkeit und Fähigkeit, eine erfüllende Beziehung und ein glückliches Leben zu leben.

Warum die Probleme in der Paarbeziehung die Türen für Wachstum und Heilung sind?

In Paarberatungsgesprächen raten wir daher allen Paaren die Schwierigkeiten, die sie gerade mit dem Partner / der Partnerin haben, als Chance zu sehen, die eigenen verletzlichen Schichten bei sich selbst anzuschauen und diesen Verletzlichkeiten liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken und zu heilen. Dadurch wird sich die eigene innere Begrenzung auflösen, das Leben wird freier und lebendiger und dies verändert auch die Beziehung zum Partner / zur Partnerin.
Wir brauchen daher genau **diesen Partner** / **diese Partnerin** für unser Wachstum und unsere Heilung, weil er / sie uns ganz direkt mit den Teilen in uns konfrontiert, die noch liebevolle Aufmerksamkeit und Heilung brauchen.

Welche Werkzeuge braucht es, um wachsen und heilen zu können?

Wir reagieren ganz automatisch auf bestimmte Ereignisse, Begegnungen und Äußerungen des Partners / der Partnerin. Wir fühlen uns verletzt, beschuldigt, beurteilt, beschämt, wehren uns gegen Vorwürfe, rechtfertigen und verteidigen uns. Ein Streit entsteht, aus Kleinigkeiten, ganz unmittelbar, ganz unerwartet und der Streit eskaliert, wird lauter und manchmal auch handgreiflich. Man geht schließlich aus dem Kontakt, zieht sich vielleicht innerlich zurück, ist wütend, traurig oder geht in Erstarrung und ins Nicht-Spüren.
Um aus diesen automatischen Reaktionen auszusteigen, braucht es als ersten Schritt Bewusstsein und Verantwortung für die eigenen Reaktionsmuster und die darunterliegenden eigenen Verletzlichkeiten. Die Reaktionsmuster sollen uns schützen, vor dem anderen, aber vor allen Dingen schützen sie uns vor unseren eigenen verletzlichen Schichten. Da der Kontakt mit der eigenen Verletzlichkeit sehr schmerzhaft sein kann, werden wir (fast) alles tun, um diese nicht zu spüren, mit unserer Energie nach Außen gehen oder uns zurückziehen oder ins Nicht-Spüren zu gehen. Dies sind ganz natürliche Schutzprogramme, über die wir alle verfügen: Kampf, Flucht und Erstarrung (Schock). Wir brauchen für Wachstum und Heilung mehr Bewusstsein und Verstehen für unsere Schutzprogramme und Werkzeuge, um aus diesen automatischen Reaktionsmustern aus zusteigen. Diese Werkzeuge sind die Themen im Paartrainings „HerzRevolution®-Wahrhaftige Beziehung und erfüllende Sexualität" und sie schaffen die Grundlagen für eine erfüllende Beziehung und für ein freies und glückliches Leben.

Institut Bewusster leben und lieben eV

Beschreibung des Paartrainings

Wir werden im Folgenden die Themenbereiche des Paartrainings „HerzRevolution®-Erfahrungsräume für Liebe und Ekstase" vorstellen. Diese sind die Basis für eine erfüllende Beziehung und für ein Leben voller innerer Freiheit, Lebendigkeit, Freude und Kreativität.

Grundlagen einer erfüllenden Beziehung

Selbstliebe Liebe	100% Verantwortung	Umgang mit Verletzlichkeit	Sichere Begegnungen	Tantrische Sexualität
Selbst-Akzeptanz	Verantwortung für:	sich stabilisieren und ressourcieren	Achtsamkeit-Präsenz	Langsamkeit
Zeit für sich Selbst	die eigene Verletzlichkeit	Eigenen Heilungs- und Wachstums-Prozess machen	Respekt	Hingabe
Sich selbst lieben	die eigenen Gefühle und Emotionen	Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit	Empathisch zuhören	Verehrung des Göttlichen
Meditation	die eigenen Aktivierungen	sich verletzlich zeigen	Den anderen sehen	Zeit zum Spüren
Mit sich verbunden sein	die Beziehungszeit	Empathisch Verletzlichkeit beim anderen wahrnehmen	Pausen respektieren	Verbindung von Herz und Sex
Liebe	Dein Lebensglück		Nein respektieren	Zulassen von Verletzlichkeit
Empathische Liebe	Deine Visionen		Grenzen respektieren	Keine Beschämung von Sexualität
			Den anderen in seinem So-Sein respektieren	

1. Themenbereich: "Selbstliebe und Liebe"

Wir haben ganz bewusst den Themenbereich „Selbstliebe und Liebe" als erste Säule für eine erfüllende Beziehung aufgeführt. Eine tiefe Selbst-Akzeptanz, Verbundenheit mit sich Selbst und die Liebe zu sich Selbst ist Boden und Anker für schwierige Wachstums- und Heilungsprozesse.

Seine eigenes inneres Zuhause kennen

Es ist so wichtig, das eigene Zuhause in sich Selbst zu kennen, dieser Ort in sich, wo man sich sicher, geborgen und geliebt fühlt. Wer das eigene Zuhause kennt, kann jederzeit dorthin zurückkehren, kann sich selber umarmen, sich Selbst liebevolle Aufmerksamkeit, Sicherheit und Geborgenheit schenken, wenn die Aufmerksamkeit und Zuwendung mal von Außen nicht zur Verfügung stehen.
Aus dieser Liebe zu sich Selbst kann die Liebe zum Partner frei und bedingungslos fließen, kann empathische Liebe da sein, wenn der Partner / die Partnerin im Wachstums- und Heilungsprozess ist.

Der Beginn der Reise "Selbstliebe"

Wir werden im Paartraining die Selbstliebe verstärken durch liebevolle Meditationen, durch Übungen in denen Du lernst, für Deine eigene Würde zu sorgen. Du lernst für Deine eigenen Bedürfnisse einzustehen und Dich damit zu zeigen.

Du spürst Deine Grenzen und Du machst in Übungen die Erfahrung, Deine eigenen Grenzen zu zeigen und für Deinen eigenen Schutzraum zu sorgen. Du wirst kraftvolle Momente in den Räumen "Zeit für Dich" erleben und lernst, wie wichtig es ist, im Alltag diese Zeit für sich alleine zu haben.
Es sind diese bewussten Zeiten ganz mit Dir Selbst, in denen Du Dich wieder mit Dir verbinden kannst, in denen Du in Dein eigenes inneres Zuhause zurückkehren kannst, um wieder Dich zu erfahren, zu spüren, was Dir in Deinem Leben wichtig ist.

Sich öffnen für die Liebe

In vielen Übungen geht es immer wieder darum, sich für die Liebe auf allen Ebenen zu öffnen.
Für die empathische Liebe zu Deinem Partner / Deiner Partnerin, zu Deinen Kindern, für die Liebe auf Herzensebene, die öffnet und heilt, für die Seelenliebe, die auf tiefster Ebene verbindet, für die spirituelle Liebe, die Dich mit dem Leben, dem Tod und dem Universum verbindet.

Diese Räume für all diese Liebe zu öffnen ist die Essenz unserer Wachstums- und Heilungsarbeit.

2. Themenbereich: “100%-Verantwortung“

Die zweite wichtige Säule für eine erfüllende Beziehung ist die 100%-Verantwortung für sich und die eigene Verletzlichkeit, für die eigenen Gefühle und Emotionen, für die eigenen Aktivierungen und Handlungen, für die Beziehung und das eigene Lebensglück zu übernehmen.

Wer ist Schuld?
Oft wird in Beziehung darüber diskutiert oder gestritten, wer wie viel Anteil an der unglücklichen Situation hat. Es wird von Schuld und selten von Verantwortung gesprochen. Und dann wird die Schuld aufgeteilt, im besten Fall 50% für beide, oft hat auch einer der beiden 80% oder 90% Schuld und der andere fühlt sich wenig beteiligt an der Lösung problematischer Situationen. Es müsste ja nur der eine oder die eine etwas verändern und schon wäre das Problem gelöst. Und so wird hin und her geschoben, Prozentanteile der Schuld oder Verantwortung verhandelt, um von der eigenen Verantwortung abzulenken.

Jeder hat 100% Verantwortung!

Wir werden im Paartraining aufzeigen, dass jeder in der Beziehung jeweils 100% Verantwortung hat, für alles was in der Beziehung geschieht. 100% Verantwortung zu übernehmen bedeutet, in jeder Situation bei sich selbst zu schauen, was ist mein Anteil an der Situation, was trage ich dazu bei, dass die Situation gerade so schwierig ist, vor welcher verletzlichen Schicht schütze ich mich gerade, mit welchen unbewussten Handlungen reagiere ich gerade und was kann ich tun, damit sich die Situation hin zu einem liebevollen Miteinander verändert.

Der andere ist nur Auslöser

Der schwierigste Schritt ist meist, anzuerkennen und es ganz zu sich zu nehmen, dass der Partner / die Partnerin **nur Auslöser** ist für meine heftigen Emotionen und Gefühle, für meine starken Reaktionen von Angriff, Flucht oder Erstarrung. Es ist ein längerer Bewusstseins- und Wachstumsweg jede heftige eigene Emotion und Reaktion als Aktivierung der eigenen inneren Verletzlichkeit wahrzunehmen und dafür 100% Verantwortung zu übernehmen.
100 % Verantwortung zu übernehmen heißt, zu lernen die eigenen Emotionen zu kontrollieren und das unmittelbare Ausagieren von Wut, Groll und Aggression dem Partner / der Partnerin gegenüber zurückzuhalten.

Warum fällt es so schwer 100% Verantwortung zu übernehmen?

Die volle Verantwortung zu übernehmen fällt auch deswegen so schwer, weil es sich im jeweiligen Moment so anfühlt, als würde der Partner / die Partnerin einem unmittelbar wehtun. Und so ist es mein gutes Recht, so heftig und so direkt zu reagieren. Es meldet sich dann in mir das berechtigte innere Kind, das absolut davon überzeugt ist, dass mir wehgetan wird und dass meine Reaktionen voll berechtigt sind. Ein berechtigtes inneres Kind schreckt auch vor Beurteilungen, Beschuldigungen und Beschämungen nicht zurück und selbst körperliche Gewalt scheint in solchen Momenten berechtigt.
Eine weitere Schwierigkeit 100% Verantwortung zu übernehmen ist, dass die zugrundeliegende Verletzlichkeit so schmerzhaft ist, dass es manchmal nicht vorstellbar ist, mit dieser verletzlichen Schicht in Kontakt zu gehen.

3. Themenbereich: “Umgang mit Verletzlichkeit“

Die dritte Säule “Umgang mit Verletzlichkeit“ ist wichtiger Bestandteil in vielen Übungen.

Wir werden viele präzise und wirksame Werkzeuge kennenlernen, um mit der eigenen Verletzlichkeit umgehen zu lernen.

Die Fähigkeit mit der eigenen Verletzlichkeit umgehen zu können ist wichtigster Wachstumsmotor in der Beziehung.

Entdecke Dein verletztes „Inneres Kind” und Umgang mit traumatischen Energien“

Wir zeigen im Paartraining neue Wege auf, in Kontakt mit dem verletzten “Inneren Kind” in uns zu kommen und mit alten traumatischen Energien umzugehen. Diese alten Verletzungen hindern uns in der Partnerschaft Liebe und Intimität zu leben. Die liebevolle und achtsame Verbindung mit unserem inneren Kind gibt uns die Möglichkeit, sich von alten Abhängigkeiten zu befreien und Konflikte in unseren Beziehungen zu lösen und daran zu wachsen. Wir schauen uns Ängste innerhalb der Beziehung an, die auf unseren tiefsten Verletzungen beruhen: die Verlassenheitswunde und die Vereinnahmungswunde. Schwerpunkt wird der Umgang mit alten Verletzungen sein, die ich bei meinem Partner / meiner Partnerin auslöse.

Trigger und Triggersituationen

Wir lernen was alles Trigger sein kann, was so besonders und wertvoll an Triggersituationen ist. Der Begriff "triggern" stammt aus dem Englischen und bedeutet im Bereich der Trauma-Arbeit das Auslösen alter traumatischer Energien. Mit dem Trigger-Ereignis wird die alte traumatische, eingefrorene Energie aktiviert und es fühlt sich für das Nervensystem subjektiv so ähnlich an, wie in der damaligen verletzlichen Situation
“Trigger“ können einzelne Worte, Sätze sein oder Situationen und bestimmte Handlungen, oder auch bestimmte Farben, Gerüche, Gegenstände usw.. Oft ist es auch erst eine Kombination von verschiedenen Elementen, die die traumatische Energie aktivieren. Manchmal wirken die Trigger auch nur, wenn das Nervensystem gerade nicht belastbar ist (geringe Resilienz => Belastbarkeit oder Widerstandsfähigkeit des Nervensystems).

Der erste Schritt: “Aktivierung erkennen und sich selbst stabilisieren“

Die eigene Aktivierung bewusst wahrzunehmen (in mir wurde etwas Altes ausgelöst) und dafür die 100% Verantwortung zu übernehmen ist die Grundlage für das Bearbeiten der eigenen Verletzlichkeit.
Von diesem Ort aus beginnt die Wachstumsreise mit den Werkzeugen zum Ressourcieren, dem Verbinden mit den eigenen Kraftquellen und Heilungssätzen, mit der klaren inneren Aufgabe, sich selbst zu stabilisieren und zu beruhigen.
Dies ist zunächst die wichtigste Aufgabe und Voraussetzung für die weiteren Wachstumsschritte. Erst wenn das eigene System wieder einigermaßen beruhigt ist, wird der wichtigste Wachstumsschritt möglich, der “**eigene innere Wachstums- und Heilungs-Prozess**“.

Der “eigene innere Wachstums- und Heilungs-Prozess“

Dieser “Innere Wachstums- und Heilungsprozess“ ist zentraler Bestandteil des Paartrainings. Es ist ein Heilungsprozess, den Du ganz mit Dir alleine machst und bei dem es Deine 100% Verantwortung und die Akzeptanz Deiner eigenen Verletzlichkeit braucht.
Mit einem sehr ausführlichen Arbeitsblatt wirst Du unterstützt, Dich zu ressourcieren, die Auslösesituation zu erkennen, was Dich aktiviert hat, wie Du reagiert hast und welche Emotionen und Körperempfindungen Du gespürt hast.

Woher kennst Du das?

Im nächsten Schritt gehst Du sanft in Kontakt mit Deiner Vergangenheit, mit Deiner verletzlichen Schicht und schaffst Deinen eigenen inneren Wachstums- und Heilungsraum.

In diesem inneren Heilungsraum bist Du **sanft im Kontakt mit Deiner alten verletzlichen Schicht** und **gleichzeitig** spürst Du **Deine inneren und äußeren Kraftquellen**.

Diesen inneren Heilungsraum zu schaffen und zu halten, ohne die verletzliche Schicht verdrängen zu müssen, löst alte traumatische Erlebnisse auf und die innere Notwendigkeit auf Trigger-Ereignisse reagieren zu müssen verändert sich. Du kannst ruhiger und gelassener mit schwierigen Situationen umgehen.

Ich zeige mich Dir

Wichtiger Teil des Wachstumsprozesses ist die Bereitschaft und die Fähigkeit sich in der eigenen Verletzlichkeit dem Partner / der Partnerin zu zeigen. Dabei geht es nicht darum, durch das Zeigen der eigenen Verletzlichkeit etwas beim Partner / bei der Partnerin erreichen zu wollen.

Die Botschaft "Ich zeige mich Dir" damit Du achtsamer mit mir bist und mich nicht mehr so verletzt, gibt die Verantwortung für die eigene Verletzlichkeit ab. Damit erkenne ich nicht an, dass die Verletzlichkeit in mir ist und mein Gegenüber diese verletzte Schicht nur ausgelöst hat.
Mit so einer Botschaft, sage ich meinem Partner / meiner Partnerin, "Du bist unachtsam gewesen, Du bist schuld und Du hast mir weh getan". Ich mache mich damit zum Opfer den anderen zum Täter.

"Ich zeige mich" bedeutet: *„Ich möchte, dass Du mich ganz kennen lernst, mit meinen kraftvollen Seiten und mit meinen verletzlichen Seiten. Du musst damit nichts machen, ich kümmere mich selbst um mein Wachstum und meine Heilung.*"

Warum ist es so schwierig sich verletzlich zu zeigen

Wenn Du beim "ich zeige mich" ganz bei Dir bleibst, bedeutet dies, dass Du ganz in Kontakt mit Deiner Verletzlichkeit bist. Da ist kein "*Du hast mir wehgetan ...*", sondern nur ein "*Ich fühle durch die Situation ausgelöst meinen alten Schmerz und das ist meine Chance diesen Teil in mir zu heilen*".
Da der Kontakt mit der eigenen verletzlichen Schicht sehr schmerzhaft sein kann, braucht es unterstützende Werkzeuge, um damit sanft und kontrolliert in Kontakt gehen zu können. Wenn der Schmerz zu groß ist, kann es leicht passieren, dass man seinem Gegenüber wieder einen Teil der Schuld für diesen Schmerz gibt.
Ein Grund für die Schwierigkeit sich zu zeigen ist, dass man sich sehr für diesen verletzten Teil in sich schämt. Die Scham kann Dich komplett blockieren und Dich in die Erstarrung bringen. Deine innere Bereitschaft Dich zu zeigen ist da und doch ist es Dir wegen der Scham nicht möglich Dein Inneres zu zeigen.

Wie gehe ich mit der Scham um?

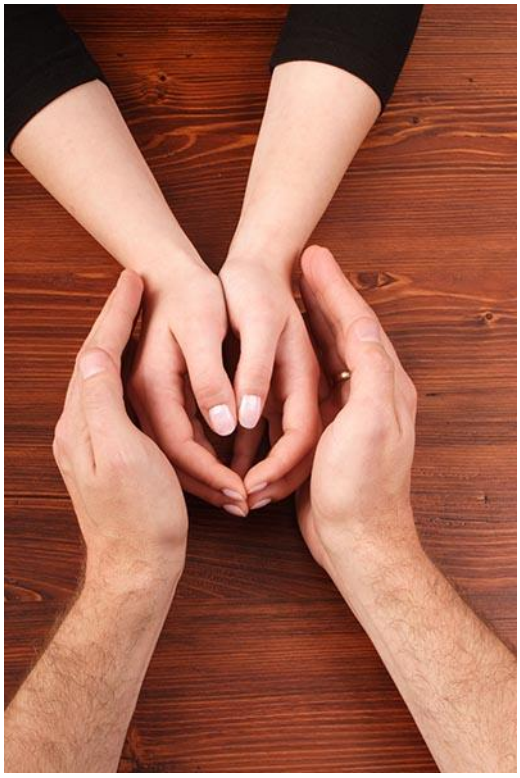
Du lernst im Paartraining die verschiedenen Formen von Scham kennen und wirst in Übungen erfahren, wie Du Dich Deiner Scham stellen kannst, wie Du sie benennen kannst und ihr die Kraft über Dich nehmen kannst. Die Scham ist eine der stärksten Kräfte, die Dich in Deinem Wachstum, in Deinem Dich zeigen, mit Deinen Bedürfnissen und Deinen Lebensenergien begrenzt.

4. Themenbereich: “Sichere Begegnungsräume“

Die vierte Säule “Sichere Begegnungsräume“ ist unabdingbare Voraussetzung für Beziehungswachstum und für tiefe und Herz-öffnende Begegnungen.

Was sind sichere Begegnungsräume?

Ein sicherer Begegnungsraum ist eine respektvolle und achtsame Begegnung von Menschen, die darauf achten, dass sie mit sich selbst verbunden sind, die sich spüren, die eigenen und die Grenzen des anderen achten und mit einer liebevollen Energie dem anderen begegnen.



Was ist eine Pause in einer Kommunikation?

Pause bedeutet: **sofortiges Stoppen des Dialogs**.
Um eine Pause kann man jederzeit bitten und sie sollte unmittelbar von beiden Seiten respektiert werden. Die Pause braucht den bedingungslosen gegenseitigen Respekt. Eine Pause dient beiden Partnern, um sich wieder zurück in die bewusste Präsenz begeben zu können und um sich wieder mit sich selbst verbinden zu können.

Der Respekt für die PAUSE ist ein sehr wichtigstes Kommunikationswerkzeug

Wir werden aufzeigen, wie wichtig der uneingeschränkte und sofortige Respekt für die Einhaltung der Pause ist. Wenn der Wunsch nach einer Pause nicht respektiert wird, werden Grenzen überschritten, eskaliert meist die Kommunikation, geht es ins Kämpfen und Streiten, ins Recht haben wollen und ins Rechtfertigen. Es werden Schutzmauern hochgezogen und der Begegnungsraum ist nicht mehr sicher. In einem unsicheren Raum ist ein Zeigen der eigenen Verletzlichkeit nicht möglich und somit ist das kein Wachstums- und Heilungsraum.
In Übungen erfahren wir, wie bedeutsam die Einhaltung der Pausen ist und was es manchmal so schwierig macht, die Pausen sofort und bedingungslos zu respektieren.

Die Grenzen des anderen und ein NEIN respektieren

Wir werden uns ausführlich mit Grenzen beschäftigen und wir werden in präzisen Übungsstrukturen erfahrbar machen, warum es für Dich so schwierig ist, Deine Grenzen deutlich sichtbar zu machen und für deren Einhaltung zu sorgen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Fähigkeit das NEIN des anderen zu respektieren, ohne in Angriff gehen zu müssen und ohne dass das eigene System kollabiert. Nein ist einer der stärksten Trigger. Daher braucht es bei einem Nein Werkzeuge, um mit Triggern und den damit ausgelösten Aktivierungen umzugehen.

Empathisch zuhören können

Gesprächsstrukturen zu halten, bedeutet auch, zuhören zu können, den anderen nicht zu unterbrechen, einen sicheren liebevollen Raum zu halten, in dem sich der andere sicher fühlen kann und sich mit seiner Verletzlichkeit zeigen kann.

Empathisch zuhören heißt, den anderen sehen in seiner / ihrer Verletzlichkeit, den anderen in seinem / ihrem So-Sein zu respektieren und aufmerksam und präsent zu sein.

Wir werden im Paartraining Übungen mit klaren Gesprächsstrukturen kennenlernen, die einen sicheren und liebevollen Austausch ermöglichen, um sich gegenseitig zu öffnen und eine Verbindung auf Herzensebene und Seelenebene zu schaffen.

Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Mitteilungen und Erfahrungen der anderen Person. Es ist ein Zuhören nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen. Du bist ganz präsent und offen, für das was Dir gesagt wird.

Einfühlsame Kommunikation in der Beziehung

Wir erarbeiten wichtige Grundlagen für eine lebendige und einfühlsame Kommunikation in der Beziehung.

Wir lernen uns klarer mitzuteilen, was wir beobachten, ohne es zu bewerten. Wir sprechen aus, wie wir uns fühlen, wenn wir die Handlungen unseres Partners sehen.

Wir werden uns bewusst, welche Bedürfnisse, Wünsche und Werte hinter unseren Gefühlen stehen und teilen dies unserem Partner mit.

Wir lernen wieder, was es bedeutet wirklich zu bitten; den Partner um etwas zu bitten, um die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen ohne Erwartungen oder unbewusster Forderung.

5. Themenbereich: “Tantrische Sexualität“

Die fünfte Säule "Tantrische Sexualität" wird in jedem Trainingsteil viel Raum einnehmen.
Es geht darum neue achtsame und sehr sinnliche Formen von Sexualität kennenzulernen.

Tantrische Erweiterung der Sexualität in der Beziehung

„Ja zu sich Selbst" und den eigenen Wünschen zu sagen **und gleichzeitig** „Ja zum Partner/zur Partnerin" und seinen/ihren Bedürfnissen zu sagen, ist ein wichtiger Wachstumsschlüssel. Beide Energien haben Raum, sind die Wahrheit und müssen nicht diskutiert, bezweifelt oder weggeredet werden.

Wir werden erfahren, wie jeder in der Beziehung ganz für sich sorgen und seine Bedürfnisse leben kann, ohne dem Partner den Raum zu nehmen, den er/sie braucht. Dem Partner Raum geben, seine Grenzen achten, zu den eigenen Bedürfnissen stehen und klar äußern und für sich sorgen, sind wesentliche Schlüssel für eine erfüllte, leidenschaftliche und ekstatische Sexualität, die voller Liebe, Nähe und Verbundenheit ist.
Die Jahrtausende alten Beschämungen der männlichen und weiblichen Sexualität und die Heilung dessen, sowie das Feiern der Sexualität als ursprünglichste Lebenskraft und lustvolle Lebensfreude sind in jedem Trainingsteil ein zentrales Thema.

Nähe und Distanz - Sexualität und Gesehen werden

In einer lebendigen Beziehung sind Nähe und Distanz ganz natürliche Energiezustände und doch verunsichern sie viele Frauen und Männer und sind der Grund für viele Auseinandersetzungen. Meist wünscht sich Frau mehr Nähe, dass sich Mann mehr mit seinen Gefühlen und seiner Verletzlichkeit zeigt. Der Mann steht diesem Wunsch oft hilflos gegenüber, weiß manchmal gar nicht, was die Frau von ihm will und versucht sein Bestes sich mit seinen Gefühlen zu zeigen. Die Frau ist damit nicht zufrieden, will den Mann "wirklich" spüren und es beginnt ein Ziehen und Zerren um wirkliche Öffnung und ein sich Zeigen. Der Mann wehrt sich, ein Streit entsteht und er zieht sich dann meist zurück.
Eine ähnliche Dynamik gibt es bei dem Thema Sexualität und Gesehen werden. Meist wünscht sich Mann mehr Sexualität und Frau mehr „Gesehen werden" und Zärtlichkeit, ohne dass daraus Sexualität entstehen muss. Diese Dynamik ist in fast allen Paarbeziehungen zentrales Thema und oft der Grund für viel Streit und oft auch ein Grund, dass Beziehungen zerbrechen.
Wir werden daher im Paartraining besonders intensiv auf diese Problematik eingehen und Wachstumswege aus dieser Dynamik aufzeigen.

Im Fluss von Liebe und Sex

Erst durch ein umfassendes Verständnis für die Sexualität und Liebe in der Partnerschaft wird eine zu tiefst erfüllende Sexualität möglich.
Wir zeigen Möglichkeiten auf, das Spektrum gelebter Sexualität zu erweitern und so mehr Raum für die Erfüllung von Bedürfnissen zu schaffen.

Die Sexualität kann uns begegnen, wenn wir uns dem Fluss der Liebe anvertrauen, und sie wird dann unvergleichlich schön sein, weil sie ohne Spannung und Druck geschieht, wir nichts tun müssen.

Wir spüren die intensive Verbindung von „Liebe und Sex" und können sie gar nicht mehr voneinander unterscheiden.