

HerzRevolution®



# HerzRevolution®

**Der Schlüssel zu  
erfüllten Beziehungen:  
Mit Dir selbst und  
anderen!"**

Institut Bewusster leben und lieben

## HerzRevolution®-

### Der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen: Mit Dir selbst und anderen!"

---

Ein Training für einzelne Frauen, Männer und Paare. Ein tantrischer Weg für persönliches Wachstum, für mehr Intimität, Liebe und tantrischer Sexualität

---

Liebe Interessentin, lieber Interessent,



Das Jahrestraining "HerzRevolution®-Der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen: Mit Dir selbst und anderen!" wurde für Frauen und Männer entwickelt, die innerlich wachsen wollen und Werkzeuge und Methoden lernen möchten, um ihr ganzes Potential zu leben.

Es ist eine intensive persönliche Reise zu Deiner Essenz, zu Deinen Kraftquellen, zu Deiner Verletzlichkeit, zu Deiner Lebendigkeit und zu Deiner Lebensvision.

### Warum ein Jahrestraining HerzRevolution®?

Wir stecken mitten drin im Alltagsstress und wir nehmen uns wenig Zeit für uns Selbst und für unsere Beziehung zu anderen Menschen. Wir haben oft das Gefühl, dass das Leben an uns vorbei rauscht und wir warten darauf, dass das richtige Leben schon noch passiert.

Den Weg aus dieser Tretmühle zu finden, bedeutet den Blick weg vom Außen, hin nach Innen zu wenden. Es ist ein Weg zu sich Selbst, zu seinen Gefühlen, Bedürfnissen und alten Verletzungen. Die meisten von uns sind aufgewachsen mit wenig liebevoller Zuwendung von Vater und Mutter und wurden kaum oder gar nicht berührt. Wir mussten als kleine Kinder lernen, in dieser emotionalen Wüste zu überleben. Wir sind von Geburt an liebenswerte Geschöpfe und haben doch so oft nicht die bedingungslose Liebe erfahren, die wir für unser gesundes Wachstum gebraucht hätten. Wir müssen als Erwachsener wieder "lernen", mit unserem Körper erfahren, dass wir liebenswerte Menschen sind. Wir müssen mit unserem Bewusstsein, Herz und Körper erfahren, dass wir gut genug sind und die Existenz uns liebt. Aus der Erfahrung heraus, geliebt zu sein, können wir uns ganz der Liebe zu uns Selbst und anderen Menschen öffnen.

### Die Essenz des Jahrestrainings HerzRevolution®

Der Kernaspekt des Jahrestrainings HerzRevolution® ist eine wunderbare Reise zu Dir Selbst. Du machst die Erfahrung, dass alles was Dir im Leben geschieht, eine wertvolle Lektion für das eigene Wachstum ist. Du lernst, wie die Begegnung und Beziehung mit anderen Menschen ein intensiver Lernprozess sein kann und die Liebe sich zeigen kann als natürliches Ergebnis. Du wirst reich belohnt, wenn Du nach Innen gehst und Dich ganz entdeckst. Du erlaubst Dir glücklich zu sein und gewinnst tiefes Vertrauen in Dein Leben: *"Die Existenz liebt Dich"*.

## Die Inhalte des Jahrestrainings

### **Kontakt mit Deiner Essenz und Deinem "Inneren Kind"**

Mit verschiedenen Meditationen und Übungen schaffen wir den Raum, um in Kontakt mit Deinen Gefühlen und Deinem "Inneren Kind" zu kommen. Du kommst in Kontakt mit Deiner Essenz, aber auch mit tiefen alten Verletzungen. Wir zeigen Wege auf, all diese alten Verletzungen liebevoll in den Arm zu nehmen und lernen sie in den Alltag zu integrieren. Durch diese liebevolle Annahme kann wirkliches Wachstum stattfinden und der alte Schmerz beginnt sich aufzulösen.

### **Die heilende Kraft der Selbstliebe**

Du lernst die heilende Kraft der Selbstliebe kennen. Du machst die Erfahrung, dass Du Dir selbst all die Liebe schenken kannst, die Du von anderen erwartest. Du lernst den "liebvollen Erwachsenen" kennen, der Dich immer begleitet. Er kann Dir Halt geben, für Dich sorgen und die Verantwortung für Deine Heilung übernehmen.

### **Die Wiederentdeckung als unschuldiges sexuelles Wesen**

Du entdeckst Deine Unschuld als sexuelles Wesen ganz neu. Du hast die Möglichkeit, ganz unschuldig Deine Sinnlichkeit, Erotik, Deine sexuellen Gefühle zu erforschen und mit ihnen zu spielen. Du wirst Dir wieder Deiner sexuellen Natur als Mann und als Frau bewusst. Wer hat es erlebt, dass die Entdeckung der Sexualität als Mädchen oder als Junge gefeiert wurde?

Meistens wurde unsere Sexualität verleugnet, mit Geboten und Verboten unterdrückt, oder wir wurden vielleicht sogar sexuell missbraucht.

Auf unterschiedliche Art und Weise sind wir noch voller Schuld- und Schamgefühle, und die sexuelle Befreiung hat oft nur im Kopf stattgefunden. Tief sitzende Ängste und Scham verhindern wirkliche Nähe und Intimität. Wir spüren uns beim Liebesspiel oft nur im Sex und sind getrennt von unserem Herzen. Wir sind oft im „Tun“ und haben nicht den Mut, in Kontakt mit unserem Innersten, unserer Essenz zu kommen. Wir müssen es wieder lernen, uns dem Fluss der Liebe anzuvertrauen und die Stille und Schönheit des „Seins“ zu genießen.

### **Verbindung von Herz und Sexualität**

Du lernst die Hindernisse kennen, die Dich bisher daran gehindert haben, Deine Sinnlichkeit voll zu genießen und Dich im Fluss Deiner Lust und Sexualität treiben zu lassen. Du kannst Dir Deine inneren Begrenzungen anschauen, sie spielerisch verändern, um jederzeit wieder in Deinen sicheren Raum zurückzukehren. Damit kannst Du Dir Deiner Grenzen bewusst werden, die Du zu Deinem Schutz brauchst, damit Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst. Aus dieser Sicherheit heraus findest Du das Vertrauen, Dich in der sinnlichen Begegnung ganz fallen lassen und entspannen zu können. Du kannst die göttliche Art der Begegnung erfahren, die frei von Angst ist und in der Du einfach Du Selbst bist und nichts mehr tun musst. Du spürst Dein ganzes Wesen, Deine Sexualität, Dein weiches, offenes, liebendes Herz und Dein spirituelles Bewusstsein. Die Zeit bleibt einfach stehen und Du bist ganz verbunden mit Deiner wunderschönen Essenz. Du spürst Deine eigene Schönheit und sie wird für alle Menschen mit offenem Herz sichtbar.

### **Bewusste Liebe in Deinen Beziehungen**

Der Weg zur bewussten Liebe braucht grundsätzlich Verständnis und Bewusstheit dafür, wie das verletzte innere Kind sich verhält. Wenn wir anderen Menschen nahe kommen, sind immer dieselben Mechanismen am wirken. Der Ausstieg aus diesen Programmen 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 vor allen Dingen 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.

## **Ausstieg aus dem Teufelskreis von Verteidigung und Beschuldigung**

Du lernst all die Hindernisse kennen, die die Liebe in der Beziehung sabotieren und die Wachstum verhindern. Es ist Zeit die Verantwortung für Dich und Dein "Inneres Kind" ganz zu übernehmen und auszusteigen aus diesem Teufelskreis von Verteidigung und Beschuldigung. Wir werden Dir Werkzeuge mit auf diesem Weg geben, damit Du schrittweise diese Mechanismen erkennen kannst und Stück für Stück mehr Verantwortung dafür übernimmst. Es ist Zeit aufzuhören mit dem ständigen Kampf, der Dir immer mehr Deine Lebensenergie nimmt. Es ist Zeit loszulassen und sich dem anzuvertrauen, was gerade "für Dich" geschieht. Wenn Du die höhere Wahrheit in dem Geschehen spürst, und erkennst, was es für Dich in diesem Moment zu lernen gibt, können sich für Dich ganz neue unbekannte Türen öffnen.

## **Das Wachstum der Liebe in Deinen Beziehungen**

„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 für sich sorgen, sind wesentliche Schlüssel für eine erfüllte und lebendige Beziehung.

Wir lernen, wie wichtig der Ausgleich zwischen "Autonomie und Nähe", zwischen "Geben und Nehmen" und zwischen "Entscheiden und sich anschließen" ist. Wir werden viele "Werkzeuge" und Übungen vorstellen, die ein positives Wachstum der Beziehung fördern. 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.

## **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 Jahrestraining HerzRevolution® und sie schaffen die Grundlagen für eine erfüllende Beziehung und für ein freies und glückliches Leben.

## **Die dunklen Seiten in uns erkennen und annehmen**

Damit wir uns mehr und mehr dem Fluss des Lebens anvertrauen können, müssen wir uns auch die dunklen Seiten in uns anschauen. Sie sind ein Teil von uns, den wir oft nicht sehen und wahrhaben wollen. Wir lernen diese ungelebten Teile spielerisch kennen und lassen ihre Energie im Tanz sich ausdrücken. Indem wir ihnen direkt begegnen und ihnen in die Augen schauen, verlieren sie ihre Bedrohlichkeit und wir können sie als einen Teil von uns liebevoll in den Arm nehmen. Wir lernen uns so ganz neu kennen und können so dem Leben offener begegnen.

## Selbstliebe und Liebe

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 Training 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.

## 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 Training 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 berechnete innere Kind, das absolut davon überzeugt ist, dass mir wehgetan wird und dass meine Reaktionen voll berechnigt sind. Ein berechnetes inneres Kind schreckt auch vor Beurteilungen, Beschuldigungen und Beschämungen nicht zurück und selbst körperliche Gewalt scheint in solchen Momenten berechnigt.

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.

## Umgang mit Verletzlichkeit



Der 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 Jahrestraining HerzRevolution® 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 Verlassenswunde 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 Jahrestrainings HerzRevolution®. 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 Training 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.

## Sichere Begegnungsräume

"Sichere Begegnungsräume" sind die 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 wichtiges 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 Jahrestaining HerzRevolution® Übungen mit klaren Gesprächsstrukturen kennenlernen, die einen sicheren und liebevollen Austausch ermöglichen, um sich gegenseitig zu öffnen und eine Verbindung auf Herzesebene 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.



## 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 Jahrestraining HerzRevolution® besonders intensiv auf diese Problematik eingehen und Wachstumswege aus dieser Dynamik aufzeigen.

## **Es ist alles schon in Dir!**

Du gewinnst das Vertrauen, dass alles was Du brauchst, schon in Dir bereit liegt und darauf wartet von Dir entdeckt zu werden. Du kennst all die schönen Orte in Dir, wo Du Dich sicher und geborgen fühlst. Du weißt, wie Du immer wieder zu diesen Orten zurückkehren kannst, um von dort aus dem Leben zu begegnen. Du bist immer mehr Du Selbst und brauchst kein Bild mehr von Dir. Du kannst das Leben in seiner ganzen Vielfalt erfahren.

## **Das Leben liebt Dich und Du liebst das Leben.**

## **Für wen ist das Jahrestraining geeignet**

Dieses Jahrestraining ist offen für einzelne Frauen, Männer und für Paare.

=> für einzelne Frauen und Männer ohne feste Beziehung ("Singles")

=> für Frauen und Männer, die in einer Liebesbeziehung leben  
und nicht zusammen teilnehmen wollen

=> für Paare, die neue Wege in der Beziehung und Liebe erforschen wollen.

Im Jahrestraining sind die Teilnehmer für alle fünf Termine zusammen. Dadurch ist ein intensiver Austausch und gemeinsames Wachstum gewährleistet. In dem Jahrestraining werden wir alle Bereiche der Beziehung zu sich Selbst und anderen Menschen genauer betrachten und in zahlreichen Übungen den Raum für gemeinsames Lernen und Wachstum kreieren.