

Workbook

ZUM
VIDEOTRAINING



BEREIT FÜR EINEN TOLLEN MANN?

FRANZISKA KARL / WWW.FRANZISKAKARL.DE

INTRO...

„Die erste Lektion der Liebe besteht darin, nicht um Liebe zu bitten, sondern nur zu geben. Werdet zu einem Gebenden. Die Menschen machen aber genau das Gegenteil. Selbst wenn sie geben, tun sie es mit dem Hintergedanken, Liebe zurückzubekommen. Es ist ein Tauschhandel. Sie verströmen sie nicht, sie verschenken sie nicht freigiebig. Sie teilen aus, aber nicht vorbehaltlos. Aus dem Augenwinkel beobachten sie, ob es erwidert wird oder nicht. Arme Leute...sie haben keine Ahnung von dem Naturgesetz der Liebe. Wer Liebe verströmt, zu dem wird sie zurückkommen. Und wenn sie nicht kommt, macht Euch keine Sorgen. Ein Liebender weiß, dass Lieben glücklich macht. Wenn es erwidert wird – gut, dann vervielfacht sich das Glück. Doch selbst wenn es nicht erwidert wird, macht der Akt des Liebens euch so glücklich und ekstatisch – wen kümmert es da, ob die Liebe erwidert wird? Die Liebe hat ihre eigene, ihr innewohnende Glückseligkeit. Sie stellt sich ein, wenn man liebt. Man braucht nicht auf das Ergebnis warten. Fangt einfach an zu lieben, und allmählich werdet ihr sehen und erfahren, wie viel Liebe zu Euch zurückkommt. Man kann nur erleben und erfahren, was Liebe ist, indem man liebt. Genau wie man schwimmen lernt, indem man schwimmt, so lernt man lieben, indem man liebt. Aber die Menschen sind sehr knausrig. Sie warten auf die große Liebe – dann, ja dann werden sie lieben! Sie bleiben verschlossen und in sich gekehrt. Und sie warten. Irgendwann, irgendwo wird ihre Kleopatra auftauchen, und dann werden sie Ihr Herz öffnen. Aber bis es soweit ist, haben sie völlig verlernt, ihr Herz zu öffnen. Lasst keine Gelegenheit vorbeigehen, um zu lieben! Selbst auf der Straße, im Vorbeigehen, kann man liebevoll sein. Selbst zu einem Bettler kann man liebevoll sein. Es ist nicht nötig, ihm etwas zu geben, aber lächeln kann man. Es kostet nichts. Doch euer Lächeln öffnet Euer Herz; es bringt Leben in Euer Herz. Nehmt jemanden bei der Hand – einen Freund, einen Fremden. Wartet nicht, bis erst der richtige kommt, den ihr lieben könnt. So wird der richtige nie kommen. Liebt einfach. Und je mehr ihr liebt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Richtige zu euch findet, weil euer Herz anfängt zu blühen. Ein Herz in voller Blüte lockt viele Bienen an, viele Liebende“ (*OSHO *Oscho: Das Buch der Frauen, (Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2004, S. 217 f.)

HALLO & EIN HERZLICHES WILLKOMMEN..

„schön, dass Du Dir auch mein **Videotraining bestellt hast** und **Dich nun schriftlich mit Deinen ersten Themen auseinandersetzen möchtest**.

Du darfst Dich jetzt selber mal eine Runde abfeiern!!

Denn das zeigt, dass Du der Liebe wieder mehr Raum geben möchtest und wirklich offen dafür bist...

Wenn Du das schlimmste Tief nach Deiner Trennung nun hinter Dir lassen konntest, hast Du bestimmt schon mal (insgeheim) über einen neuen Mann an Deiner Seite nachgedacht, oder? „Gibt es überhaupt noch gute Männer da draußen? Die sind doch alle verheiratet oder betrügen ihre Frauen. Ich bekomme eh keinen ab, wer will mich denn mit zwei Kindern und meinen ganzen Baustellen? Ich vertraue keinem Mann mehr... Ich habe Angst, mich so alleine und einsam ohne Partner zu fühlen. Immer muss ich alles alleine stemmen, ich bräuchte einfach einen Mann an meiner Seite für die Männer-Arbeiten“. Und so weiter, und so fort.

Beschäftigen Dich diese oder ähnliche Gedanken auch? Keine Angst, das geht vielen so nach einer schmerzhaften Trennung mit Kindern. Für die meisten ist das Thema „Partnerschaft eine große (unbewusste) „Baustelle“ geworden, weil es aufgrund von unseren schlechten Erfahrungen, unseren unbewussten Bewertungen, der Definition von Glück oder auch von unseren seit Generationen vorgelebten Rollenbildern einer Partnerschaft oder Ehe einfach falsch besetzt ist.

Mit diesem Workbook bekommst Du dir einmalige Chance mit ersten, wertvollen Coaching-Fragen Deinem Selbstsabotageprogramm schon etwas auf die Spur zu kommen.

Nun wünsche ich Dir erst einmal viel Freude & Erkenntnisse auf Deiner

Reise zurück zur Liebe!

Alles Liebe, Deine Franziska



FRAGE 1

Wie sehr bist Du grundsätzlich im Vertrauen im Leben?

1 = kaum

10 = sehr stark

FRAGE 2

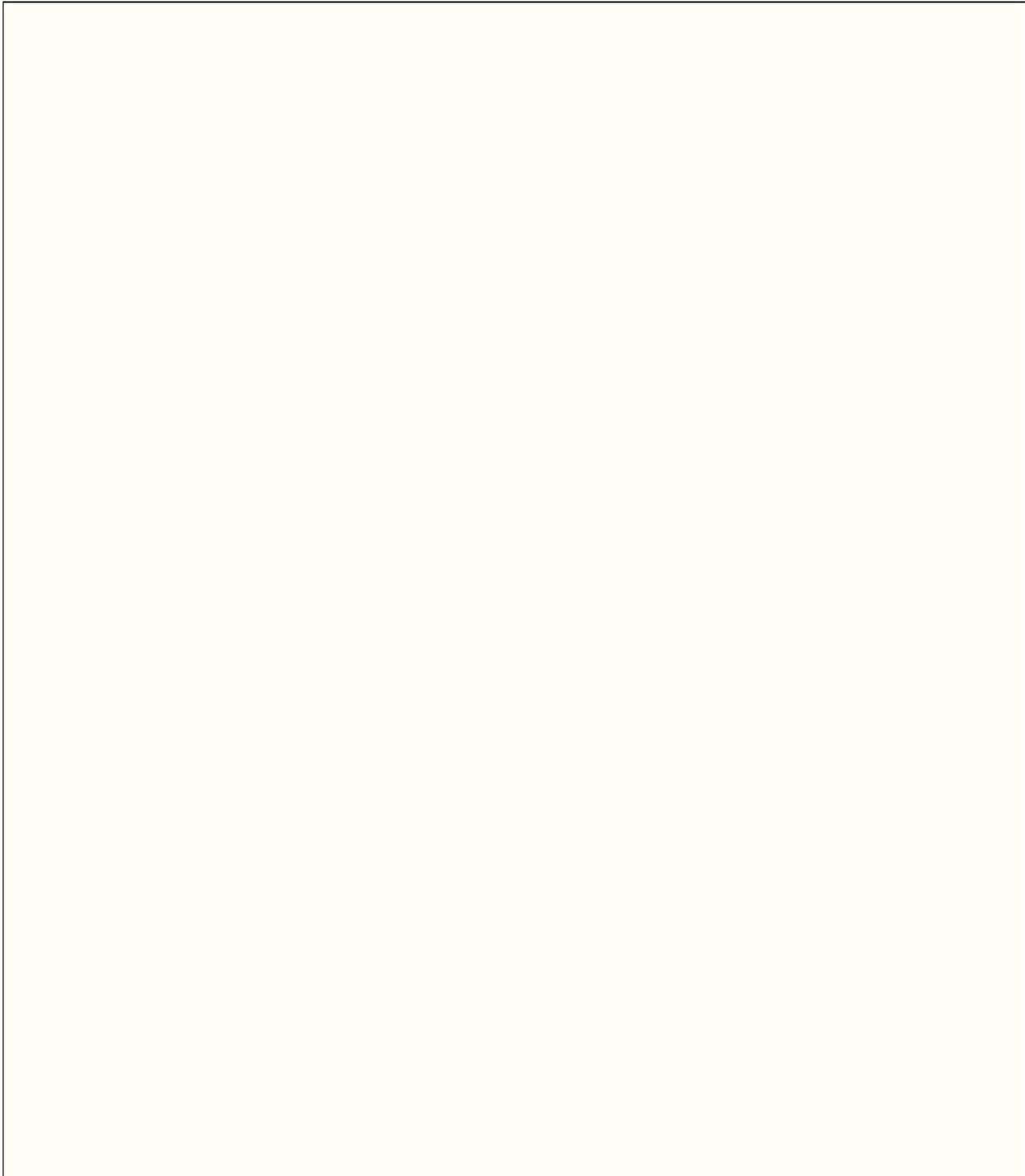
Wie sehr glaubst Du daran, dass Du eines Tages mal einen ganz tollen Partner in Dein Leben ziehen wirst?

1 = Da glaube ich nicht mehr dran!

10= Das ist nur noch eine Frage der Zeit!

FRAGE 3

Wenn Du an ein Date, einen konkreten Partner oder überhaupt an eine zukünftige Partnerschaft in Deinem Leben denkst: Welcher Gedanken schießen Dir sofort durch den Kopf? Schreibe ALLES auf was Dir dazu einfällt. Alleine der Schreibprozess ist ein wichtiger Schritt um Ordnung in Dein Gedanken-Chaos zu bringen.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and answers to the question above.

FRAGE 4

Beschreibe jetzt doch einfach mal Deinen ganz persönlichen Traumpartner: Wie darf er sein, was für Charaktereigenschaften bringt er mit? Welche Werte sind ihm wichtig? Wie geht er mit Dir um? Wie geht er mit seinen & Deinen Kindern um? Wie geht er mit Gefühlen und Problemen zwischen Euch um? Und so weiter...(Du merkst schon, bei dieser Frage geht es mal in die "inneren Werte" Deines zukünftigen Traumannes). Denn die meisten machen den Fehler, sich nur an Äußerlichkeiten festzumachen. Dies zeigt, dass wir uns oft gar nicht die Mühe machen, mal diesen Mann hinter der Fassade zu erkennen und nicht aufgrund unserer "Checkliste" im Außen die vielleicht guten Kandidaten sofort auszusortieren,

FRAGE 5

Welche negativen Gedanken und Erfahrungen verbindest Du mit dem Thema "Männer & Liebe, Partnerschaft"? Dies können Deine Gefühle und Gedanken sein, oder auch ganz allgemeine Aussagen, wie z.B. "Die Guten sind eh alle weg", "Wer will denn eine Mutter mit Kindern", "Mir kann eh keiner das Wasser reichen", "Online Dating ist einfach nur oberflächlich", "Männern kann man nicht trauen", "Die die ich will, wollen mich nicht und umgekehrt" und so weiter und so fort....**Mache nun die ÜBUNG aus dem Videotraining:**

Negativer Gedanke:

Woher weiß ich, dass das wahr ist? Finde 3 BEWEISE:

Neuer, positiver Gedanke:

FRAGE 6

Konntest Du nun nach dem Videotraining, den vorherigen Fragen und Deiner ganz persönlichen Selbstreflexion schon etwas herausfinden, was Deine "größte innere Bremse" sein könnte, weshalb Du noch nicht ganz frei und entspannt für die Liebe losgegangen bist?

Ja, ich glaube, das könnte mein "Thema" sein.....

Ich glaube, das kommt daher, weil....

So könnte ich das vielleicht auflösen...

FRAGE 7

Wenn Du Dich in den nächsten 24 Stunden dazu entschließen würdest, zu 100% wieder an die Liebe zu glauben (und dementsprechend ohne Angst und Zurückhaltung wärst): Wie würdest Du Dich ganz konkret in den nächsten 24 Stunden verhalten? Was würdest Du anders machen?

EXKURS SELBSTLIEBE:
HAUSAUFGABE
WARUM BIST DU EINE TOLLE FRAU?

1

CHARAKTER UND PERSÖNLICHKEIT

2

AUFGRUND DEINER LEBENSERFAHRUNGEN

3

DEIN GESCHENK, WAS ANDERE NICHT HABEN

*Super, sei stolz auf dich dass Du schon die ersten Schritte in die Richtung
der Liebe gehst!*



Alles Liebe, Deine Franziska