



# BEZIEHUNG *IST ALLES*

---

DAS 14-WOCHEN-LIVE-TRAINING  
FÜR EINE ERFÜLLENDE PARTNERSCHAFT

WORKBOOK

Solange Du an der Vergangenheit festhältst,  
sei sie besonders gut oder schlecht,  
hat die Liebe heute keine Chance,  
Dich zu überraschen  
und Deine Beziehung zu heilen.

Wolfram Zurhorst

# HERZLICH WILLKOMMEN!

---

WIE SCHÖN, DASS SIE MIT DABEI SIND UND SICH  
HIER MIT UNS AUF DIE REISE MACHEN, AUF DER  
WIR IHNEN ZEIGEN WERDEN, DASS BEZIEHUNG  
TATSÄCHLICH DIE BASIS FÜR ALLES IST.

WARUM?

*Sie sind der Gestalter all ihrer Beziehungen*

Weil wir immer, sobald wir mit anderen Menschen - nicht nur in unserer Partnerschaft – in Kontakt sind, eine Art emotionalen Fingerabdruck beim anderen hinterlassen – und zwar ohne, dass wir irgendetwas Besonderes tun. Die ganze Zeit teilt sich das, was uns ausmacht, was wir über uns und andere glauben, auf einer unterliegenden Ebene den anderen mit. Wir sind sozusagen auf Sendung. Und das, was wir glauben, denken und fühlen, macht unerschwinglich etwas mit unseren Beziehungen – und natürlich erst recht mit unserer Partnerschaft. Was wir denken und wie wir uns mit uns fühlen, überträgt sich auf die anderen, macht was mit ihnen, zieht sie an, stößt sie weg – ob wir wollen oder nicht – das ist Wissenschaft.

Sie werden hier in unserer gemeinsamen Zeit noch erleben, dass Beziehung nichts Objektives und auch nichts Äußerliches ist. Sie werden erleben, wie sehr Sie jede einzelne Beziehung in Ihrem Leben durch Ihre eigene emotionale Software und Ihre oft unbewussten Glaubenssätze über Liebe, Nähe und Ihren eigenen Selbstwert gestalten und mitbestimmen. Wie sehr Sie sich manchmal bewusst das eine wünschen und unbewusst immer wieder das andere erschaffen.

Dass wir das alles, was in unseren Beziehungen geschieht, oft so viel mehr unbewusst selbst bestimmen und vermasseln, als wir ahnen, ist manchmal frustrierend aber: Wenn Sie erst mal bewusst wissen, wie das Ganze funktioniert, dann erkennen Sie auf einmal, wie sehr Sie deshalb auch die Möglichkeit haben, aus sich selbst heraus für Veränderung – für Heilung und mehr Erfüllung – in all Ihren Beziehungen und natürlich auch in Ihrer Partnerschaft zu sorgen 😊.

## ES IST ZEIT FÜR UPDATES AUF DER EMOTIONALEN FESTPLATTE

Hier im Workbook können Sie bereits alleine mit dem Durchforsten Ihrer inneren Festplatte und mit den ersten Updates in Sachen Liebe unabhängig von unseren gemeinsamen Onlineabenden beginnen und hoffentlich schon bald erleben, wie Sie langsam wieder mehr und mehr Hoffnung, Lebendigkeit und Offenheit fühlen können und wie sich langsam wieder neue Nähe einstellen kann.

Auch wenn Sie eine solche Arbeit alleine mit sich selbst nicht gewohnt sind – wir können Ihnen nur ans Herz legen: Machen Sie die Übungen hier im Workbook. Auch wenn Sie vielleicht erst mal Widerstand verspüren. Aber Sie können soviel mehr Klarheit in sich und über Ihre Beziehung finden.

## SIE KÖNNEN ALLEINE BEREITS FÜR DIE ERSTEN VERÄNDERUNGEN SORGEN

Und Sie werden mit einer guten Basis in unsere gemeinsame Arbeit einsteigen, in der ich Ihnen dann noch weiter zeigen werde, wie Sie Ihre eigenen Beziehungssaboteure entdecken und wie Sie auch in einer scheinbar ausweglosen Krise das Geschenk für Ihre Entwicklung und gelingende Partnerschaft finden können. Wie Sie mit der Wahrheit umgehen lernen – auch und gerade dann, wenn Sie schmerzt.

Wenn Sie sich jetzt bereits wirklich auf die Übungen einlassen, können Sie vielleicht schon bald fühlen, warum es so wichtig für Ihre Partnerschaft ist, dass Sie sich selbst wichtig sind. Und wie DANN die Liebe wieder in Ihre Beziehungen kommt oder noch stärker und verbindender wird, wenn Sie sich zuerst mal auf die richtige Art und Weise mit sich selbst beschäftigt haben.

Aus unserer eigenen Erfahrung können wir Ihnen sagen, dass sich diese erst mal vielleicht ungewohnte Aufräumarbeit mit sich selbst lohnt und Sie sich bald schon wundern werden, wie sich im Außen auf einmal die Dinge in Bewegung setzen, weil Sie im Inneren etwas in Bewegung setzen.

Wir freuen uns auf die Reise mit Ihnen!

ALLES LIEBE,

*Eva-Maria & Wolfram Zurhorst*

# INHALTSVERZEICHNIS

## WIE UND WAS

Seite 6

---

## MODUL 1

*Routine, Sprachlosigkeit, zu wenig Liebe? Da geht noch was!*

Seite 7 bis 18

---

### 8 ÜBUNG 1A

Ist-Zustand klären

### 11 ÜBUNG 1B

Der Wahrheit ins Auge schauen

### 13 ÜBUNG 1C

Eine neue Vision entwickeln

## MODUL 2

*Wie kann ich mich dem anderen mit meiner Wahrheit zeigen?*

Seite 19 bis 22

---

### 20 ÜBUNG 2A

Fragen zu dem Thema „Gegenseitiges Verstehen“

## MODUL 3

*Jeder für sich und damit alles für die Beziehung*

Seite 23 bis 34

---

### 25 ÜBUNG 3A

Fragen zu dem Thema „Gegenseitiges Verstehen“

### 31 ÜBUNG 3B

Meine Ausrichtung auf mein neues Beziehungselbst

## MODUL 4

*... und wie dann die Liebe wiederkommt.*

Seite 35 bis 39

---

# WIE UND WAS

## **WIR SIND JA WÄHREND DES GESAMTEN PROGRAMMS ALS COACH AN IHRER SEITE.**

Trotzdem kann das, was Sie hier in den Übungen in diesem Arbeitsbuch alleine tun, im großen Ganzen viel in Bewegung setzen. **Deshalb: Bitte unbedingt die Übungen machen, denn Sie sind ein wichtiger Bestandteil des gesamten Trainingsprogramms.** Sie durchlaufen mit ihrer Hilfe einen inneren Klärungsprozess, erkennen deutlich klarer, wo Sie und Ihr Beziehungsleben wirklich stehen. Sie lernen im Weiteren eine neue Vision für Ihre Partnerschaft zu entwickeln und eine neue Sicht auf sich selbst und Ihren Partner/Ihre Partnerin einzunehmen.

Die Übungen helfen Ihnen dabei, sich der Kräfte, die in Ihnen und in Ihrer Partnerschaft wirken, bewusster zu werden. Und sie unterstützen Sie dabei, Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren und Ihre Ziele klarer zu benennen.

## **SCHREIBEN IST WIRKUNGSVOLLER ALS DENKEN.**

Alles, was Sie aufschreiben, wird Ihnen selbst klarer, bekommt einen konkreteren Fokus und damit mehr Kraft zur Realisation.

Und manchmal werden Sie sich wundern, dass sich beim Aufschreiben Wünsche und Sehnsüchte zeigen, von denen Sie nicht die geringste Ahnung hatten.

*Also, viel Freude auf der Reise nach Innen  
und auf dem Weg zu der Beziehung,  
die Sie sich wünschen.*

# MODUL 1

---

ROUTINE, SPRACHLOSIGKEIT, ZU WENIG LIEBE?  
DA GEHT NOCH WAS!

Zu dieser ersten Übung finden Sie in Ihrem Mitgliederbereich eine Audiobotschaft mit dem Titel: **Erläuterung zu der Meditation „Wo stehe ich gerade wirklich in meiner Beziehung/in meinem Beziehungsleben“** und die entsprechende Meditation von Wolfram Zurhorst. Bitte die Audio-Botschaft zuerst hören, bevor Sie die Fragen hier im 1. Modul des Workbooks beantworten.

In der Audio-Botschaft erklärt Wolfram Zurhorst Ihnen, wie Sie diese Übung am besten angehen können und wie seine Frage-Meditation **„Wo stehe ich gerade wirklich in meiner Beziehung/in meinem Beziehungsleben“** Sie hier zu Beginn bei Ihrer inneren Klärung optimal unterstützen kann.

Bevor Sie sich der schriftlichen Beantwortung der Fragen hier unten widmen, wäre es gut, wenn Sie sich die geführte Frage-Meditation anhören. Sie können sich einfach hinsetzen, sich entspannen und die Fragen hier unten werden Ihnen zuerst einmal von Wolfram Zurhorst einfach zum Zuhören gestellt. So haben Sie die Möglichkeit, erst mal ohne großes Nachdenken, entspannt und intuitiv mit den Antworten umzugehen. Das hilft oft, näher an die eigenen Gefühle zu kommen, als wenn gleich der Kopf beim Schreiben mit dabei ist.

## 1A. IST-ZUSTAND KLÄREN

Und hier nun die Fragen zur schriftlichen Beantwortung. Schreiben Sie die Antworten bitte ganz konkret, in Ich-Form und in vollständigen Sätzen auf.

- ① **WAS IST ES, DASS ICH SO NICHT MEHR WILL? WAS GEHT SO IN MEINER BEZIEHUNG FÜR MICH NICHT MEHR?**



② **WAS IST DAS AKUTE PROBLEM, DER SCHMERZ, DIE BLOCKADE?**

③ **WAS MACHT DIESES THEMA ODER DIESE THEMEN MIT MIR?**

④ **WENN ICH AN DIESES THEMA/DIESE THEMEN DENKE, EMPFINDE ICH ...**

⑤ **DIE GEDANKEN, DIE IM ZUSAMMENHANG MIT DIESEM THEMA IN MIR HOCHKOMMEN, SIND ...**

⑥ **WAS GLAUBE ICH ÜBER MICH SELBST IM ZUSAMMENHANG MIT DIESEM THEMA/DIESEN THEMEN ...**

**Es ist wichtig, dass Sie diese Fragen zum Start beantworten.** Sie bekommen so mehr Klarheit über Ihre Ziele und damit eine Ausrichtung für den Kurs. Sie können die Fragen im Lauf des Trainings gerne immer wieder neu schriftlich beantworten oder auch die Meditation immer mal wieder hören und dann immer wieder neue Aspekte, Antworten und Gefühle notieren und ergänzen.

# 1B. DER WAHRHEIT INS AUGE SCHAUEN

**DIE ZWEITE SCHRIFTLICHE ÜBUNG KANN EINE ZIEMLICHE HERAUSFORDERUNG FÜR IHREN VERSTAND WERDEN. SIE LAUTET:**

*Wenn meine Partnerschaft nicht die Ursache für mein emotionales Glück oder Unglück ist. Sondern wenn sie das Ergebnis meiner unbewussten Glaubenssätze über emotionale und körperliche Nähe, Liebe, Freiheit und Geborgenheit ist? Wenn mein jetziges Beziehungsleben sozusagen der Bildschirm ist, auf dem ich sehen kann, welche Programme auf meiner inneren emotionalen Festplatte aktiv sind – was zeigt mir mein Beziehungsleben über meinen Glauben an Nähe, Liebe, Leidenschaft, Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl? Was muss ein Mensch unbewusst glauben, der so ein Beziehungsleben hat?*

Lesen Sie die Frage ruhig ein paar Mal, bis Sie das Gefühl haben, die ganze Sache mal andersherum betrachten zu können. Wenn Sie diese Frage schriftlich beantworten, dann sammeln Sie einfach ganz nüchtern Fakten. Schauen Sie hin, was Sie gerade erleben und drehen Sie alles konsequent um.

## BEISPIELE:

### Äußerer Fakt

### Inneres Gefühl

---

Mein Partner öffnet sich emotional nicht.



Ich fühle mich unberührt und fern.

---

Mein Partner klammert, belagert mich, wünscht sich mehr Liebe und Nähe.



Ich verschließe mich, habe Angst mich emotional zu öffnen... Angst, vor Übergriffigkeit... mich und den Kontakt zu mir zu verlieren... dem anderen nicht geben zu können, was er braucht.

---

**① SCHAUEN SIE HIN, WAS SIE GERADE ERLEBEN UND DREHEN SIE ALLES KONSEQUENT UM.**

Diese Übung kann am Anfang verwirrend sein und auch Widerstand hervorrufen. Versuchen Sie es trotzdem einfach. Mit etwas Übung erkennen Sie mehr und mehr, wie sich alles gegenseitig bedingt und wie sie tatsächlich unbewusst an den schmerzhaften Abläufen beteiligt sind. Das fühlt sich erst mal unangenehm an, hilft aber im zweiten Schritt ungemein bei der Lösung des Knotens.

# 1C. EINE NEUE VISION ENTWICKELN

Die dritte schriftliche Übung im 1. Modul beschäftigt sich damit, dass Sie sich einmal gedanklich über Ihre momentanen Grenzen und gewohnten Abläufe in Ihrem Beziehungsleben hinauswagen. Auch dazu gibt es eine Audiobotschaft von Wolfram Zurhorst mit dem Titel **„Warum ich die Vision von einer neuen Beziehung brauche, wenn die alte nicht mehr funktioniert?“**, in der erklärt, warum es so überaus wichtig ist, gerade in einer schwierigen Phase mental eine weitergehende Vision und neue Lösungswege zu entwickeln.

Wenn Sie die Audiobotschaft angehört haben, sollten Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um die folgende Frage möglichst ausführlich und lebendig zu beantworten – so als ob Sie ein Drehbuch für einen Film schreiben:

WELCHES WÄRE DIE BESTE VERSION  
MEINER BEZIEHUNG

① **WAS ERLEBE ICH IN DIESER „BESTEN“ BEZIEHUNG?**

② **WIE FÜHLE ICH MICH IN DIESER BEZIEHUNG?**

③ **WIE GEHT MEIN PARTNER/MEINE PARTNERIN MIT MIR UM?**

④ **WAS SIND DIE SCHÖNSTEN ERLEBNISSE, DIE WIR MITEINANDER HABEN?**

Oft haben wir uns in einer Partnerschaft oder mit den wachsenden Anforderungen in unserem Leben im Laufe der Zeit selbst verloren. Für eine erfüllende Partnerschaft ist es aber unabdingbar, dass ich mit mir selbst gut in Kontakt bin und auch für meine emotionalen Bedürfnisse gut sorgen kann. Deshalb ist es hier so wichtig, dass Sie ein kleines Rendezvous mit sich selbst vereinbaren, um sich ein bisschen besser kennenzulernen. Sich nochmal bewusst zu machen, was Sie wirklich ausmacht... Was Ihre Gaben sind... Was Sie lieben ....

Beantworten Sie dazu folgende Fragen schriftlich und möglichst spontan und intuitiv:

## WENN ICH WIEDER FREI UND UNBELASTET IN EINER BEZIEHUNG LEBEN KANN, WAS FÜR EIN MENSCH BIN ICH VON NATUR AUS?

① **ICH BIN...**

② **WAS ZEICHNET MICH AUS...**

③ **WAS IST MEINE HERZENSQUALITÄT ...**

④ **WAS IST DAS BESONDERE AN MIR ...**

⑤ **WAS SIND MEINE GABEN ...**



⑥ **WAS WÜRDEN DEN MENSCHEN FEHLEN, DIE MIR NAH SIND,  
WENN ES MICH NICHT GÄBE ...**

⑦ **WOZU BIN ICH HIER AUF DIESER WELT, WENN MEIN LEBEN EINEN SINN HAT ...**

⑧ **WAS MACHT MIR WIRKLICH FÜHLBARE FREUDE UND  
UNMITTELBARES WOHLGEFÜHL ...**

9

**WIE HABE ICH MICH IN DEN SCHÖNSTEN MOMENTEN MEINES LEBENS UND MEINER BEZIEHUNG GEFÜHLT ...**

# MODUL 2

---

WIE KANN ICH MICH DEM ANDEREN MIT  
MEINER WAHRHEIT ZEIGEN?

# 2A. FRAGEN ZU DEM THEMA „GEGENSEITIGES VERSTEHEN“

Beantworten Sie die folgenden Fragen erst mal – am besten vor unserem dritten Onlineabend – nur für sich. Sie werden hier eingeladen, ganz ehrlich mit sich zu sein und die Wahrheit, die Sie tief in sich tragen, erst einmal zu verschriftlichen. Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt.

DIE FRAGEN SIND SO FORMULIERT,  
ALS WÜRDEN SIE DIESE  
IHREM PARTNER/IHRER PARTNERIN STELLEN.

① **WAS MÜSSTEST DU VON MIR WISSEN?**

② **WAS MÜSSTEST DU VON MIR VERSTEHEN?**

③ **WOVON MÖCHTE ICH LOSLASSEN?**

④ **WOVON SOLLTEST DU LOSLASSEN?**

⑤ **WORÜBER KANN ICH NUR SCHWER REDEN?**

## ⑥ WAS TUT MIR IMMER NOCH WEH?

Nach unserem dritten Onlineabend möchten wir Sie bitten, einen gemeinsamen Termin mit Ihrem Partner zu vereinbaren, um miteinander über diese Punkte zu reden. Keine Sorge - am Onlineabend werden wir dieses Gespräch vorbereiten.

# MODUL 3

---

JEDER FÜR SICH UND DAMIT  
ALLES FÜR DIE BEZIEHUNG

## **ZU BEGINN DIESES MODULS EIN KLEINER ANSTOSS IN EINE NEUE ART ÜBER BEZIEHUNG ZU DENKEN, FÜR DEN JETZT VIELLEICHT DIE ZEIT REIF IST.**

*Beziehung im alten Glauben hieß: Ich glaube, dass ich mich glücklich fühle, wenn ein anderer Mensch mir dieses Gefühl gibt.*

*Das ist so wahr, wie die Tatsache, dass die Erde eine Scheibe ist. Tatsächlich funktionieren alle Beziehungen nach dem Gesetz der Anziehung, das sagt: Gleiches zieht Gleiches an. Die Beziehung zu jemand anderem kann niemandem ein gutes Gefühl bringen, der dieses Gefühl nicht bereits in sich trägt. Das Gesetz der Anziehung kann Ihnen keine ausgeglichene, glückliche Person bringen, wenn Sie das nicht schon selbst sind. Das Gesetz der Anziehung – unabhängig davon, was Sie äußerlich tun oder sagen – wird nur solche Personen in Ihr Leben bringen, die in ihrem Verhalten den Glauben widerspiegeln, den Sie über sich selbst in sich tragen.*

*Beziehung im neuen Wissen heißt: Ich weiß, dass ich mich selbst glücklich fühlen muss, bevor sich dieses Gefühl in meiner Beziehung mit einem anderen Menschen zeigen kann. Und dieses Glück kann ich lernen.*

### **HIER IM 3. MODUL DREHT SICH ALLES UM SIE.**

Sie haben ja in Wahrheit den Schlüssel für Ihr Beziehungsglück in der Hand. Ein neues Denken und neue Handlungen von Ihnen können so viel ändern. Deshalb geht es bei den Fragen in diesem Modul um's Loslassen und Ihre eigene Neuorientierung. Hier braucht es einen intensiven, nahen und stillen Prozess ganz mit Ihnen selbst.

Sie müssen diese Fragen nicht alle auf einmal beantworten. Und Sie dürfen gerne auch immer wieder im Laufe des Prozesses etwas verändern. Ich empfehle Ihnen, dass diese Fragen Sie täglich begleiten und Sie sich immer mal wieder Raum geben, um nachzuspüren, ob die Antworten sich ergänzen und präzisieren lassen. Schreiben Sie alles auf!



# 3A. MEIN EIGENER TRANSFORMATIONSPROZESS

① **WELCHE WÜNSCHE PROJIZIERE ICH AUF MEINEN PARTNER/MEINE PARTNERIN,  
VON DENEN ICH WEISS, DASS ICH SIE SELBST IN MEIN LEBEN BRINGEN MUSS?**

② **WO MACHE ICH MICH VON MEINEM PARTNER/MEINER PARTNERIN ABHÄNGIG?**

**3** WO LASSE ICH MICH NICHT VERBINDLICH AUF MEINE BEZIEHUNG UND MEINEN PARTNER/MEINE PARTNERIN EIN?

**4** WOMIT LENKE ICH MICH IMMER WIEDER VON EINER ECHTEN BEGEGNUNG AB?

**5** WO MACHE ICH IMMER WIEDER ZU, STATT MICH AUCH AUF UNANGENEHME GEFÜHLE UND VERLETZLICHKEIT EINZULASSEN?

⑥ **WO GEBE ICH MEINE KRAFT UND MEINE LEIDENSCHAFT NACH AUSSEN, OBWOHL ICH WEISS, DASS ICH SIE EIGENTLICH IN MEINE BEZIEHUNG BRINGEN SOLLTE?**

⑦ **WO KLAMMERE ICH MICH AN MEINEN PARTNER/MEINE PARTNERIN, STATT SELBST VORANZUGEHEN?**

⑧ **WO BLEIBE ICH IN DER UNABHÄNGIGKEIT UND ÖFFNE MICH NIE WIRKLICH FÜR DEN ANDEREN?**

**9** WAS KANN ICH MIR SELBST GUTES GEBEN, UM WIEDER MEHR IN MEINE KRAFT ZU KOMMEN?

**10** WAS KANN ICH MAL ALLEINE MACHEN, OHNE MICH DABEI ABZULENKEN?

**11** WAS KANN ICH IN MEINE BEZIEHUNG GEBEN, DAMIT SIE WIEDER LEBENDIGER UND LIEBEVOLLER WIRD?

**12** WO MÜSSTE ICH MICH WIRKLICH EINLASSEN UND WIE KÖNNTE DAS PRAKTISCH AUSSEHEN?

**13** WAS MÜSSTE ICH MIR SELBST VERGEBEN?

**14** WAS MÜSSTE ICH MEINEM PARTNER VERGEBEN?

## AUFGABE

Jetzt da Sie sich mit den Fragen hier im Modul beschäftigt haben und wir schon weiter fortgeschritten sind im Prozess, möchten wir Sie zu einer konkreten praktischen Aufgabe im Alltag einladen. Was ist Ihre Erkenntnis aus diesen Fragen und Ihren Antworten? Was gilt es jetzt konkret und bewusst an Ihrem Denken und Handeln zu verändern, so dass sich dadurch die Beziehung verändern kann?

**Die Aufgabe lautet, dass Sie sich für eine Sache entscheiden und diese in den kommenden zwei Wochen bewusst anders machen.** Manchmal heißt das, von einer Gewohnheit engagiert loszulassen. Meistens heißt das, Sie aktiv und beharrlich durch ein anderes Denken und Verhalten zu ersetzen. Und da ich weiß, dass unsere Gewohnheiten und Muster oftmals sehr fest scheinen und in Wahrheit viel größere Verhinderer für die Liebe sind als andere Menschen, möchte ich Sie bitten, sich hier unten bewusst vor sich selbst zu dieser Veränderung für die kommenden zwei Wochen verpflichten.

Hiermit verpflichte ich, \_\_\_\_\_, mich, in den nächsten zwei Wochen bis zum \_\_\_\_\_ folgende Sache in meinem Leben bedingungslos und konsequent anders zu machen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

# 3B. MEINE AUSRICHTUNG AUF MEIN NEUES BEZIEHUNGSSELBST

Im ersten Modul gab es bereits die Aufgabe: **Eine neue Vision entwickeln** (Seite 15)

An die wir Sie hier noch einmal erinnern und bitten möchten, die Fragen nun nochmal zu beantworten und zu schauen, ob sich bereits etwas bewegt hat. Die Übung beschäftigt sich ja damit, dass Sie sich einmal gedanklich über Ihre bestehenden Begrenzungen in Ihrem Beziehungsleben hinauswagen sollten. Vielleicht sind ja im Laufe unseres gemeinsamen Prozesses Ihre Grenzen bereits erneut weiter geworden?

WAS SIND HEUTE EINIGE WOCHEN SPÄTER IHRE  
ANTWORTEN:

① **WELCHES WÄRE DIE BESTE VERSION MEINER BEZIEHUNG?**

② **WAS ERLEBE ICH IN DIESER BEZIEHUNG?**

③ **WIE FÜHLE ICH MICH IN DIESER BEZIEHUNG?**

④ **WIE GEHT MEIN PARTNER MIT MIR UM?**



## ⑤ WAS SIND DIE SCHÖNSTEN ERLEBNISSE, DIE WIR MITEINANDER HABEN?

Vielleicht hören Sie sich hier nochmal die Audiobotschaft von Wolfram Zurhorst mit dem Titel „**Warum ich die Vision von einer neuen Beziehung brauche, wenn die alte nicht mehr funktioniert?**“ dazu an, in der erklärt, warum es so überaus wichtig ist, gerade in einer schwierigen Phase mental eine weitergehende Vision und neue Lösungswege zu entwickeln.

Wenn Sie die Audiobotschaft angehört und die Fragen hier oben ein zweites Mal beantwortet haben, möchten wir noch einen Schritt weiter gehen und Sie bitten nochmal ein Drehbuch für einen Film zu schreiben und auch die folgenden Fragen spielerisch, spontan und intuitiv beantworten.

## ① WENN ICH MIT MEINEM GEIST REALITÄT ERSCHAFFEN KÖNNTE, WÜRDE ICH WAS ÜBER MEINE NEUE MICH TIEF ERFÜLLENDE PARTNERSCHAFT DENKEN ...

② **WENN ICH DIE PERSON WERDEN KÖNNTE, DIE ICH GERNE SEIN MÖCHTE,  
WER WÄRE ICH ...**

③ **WENN ICH MIR DAS LEBEN ERSCHAFFEN KÖNNTE,  
DASS ICH GERNE LEBEN MÖCHTE...**

④ **WENN ICH MIR DIE BEZIEHUNG ERSCHAFFEN KÖNNTE,  
DIE ICH GERNE FÜHREN WÜRD...**

# MODUL 4

---

... UND WIE DANN DIE LIEBE WIEDERKOMMT.

*Du kannst jeder Zeit nochmal heiraten,  
die Vergangenheit hinter Dir lassen  
und alles etwas besser machen.*

*Und das alles kannst Du  
mit dem Partner, den du schon hast.*

*Wolfram Zurhorst*

Vielleicht entdecken Sie ja langsam Schritt für Schritt immer mehr, dass tatsächlich noch soviel möglich ist, während sich unsere gemeinsame Zeit dem Ende zuneigt und Sie bald wieder ganz auf sich selbst gestellt sind. Damit jetzt alle neu eingepflanzten Samen auch wirklich Wurzeln schlagen können, ist nichts wichtiger, als dass Sie konsequent neue Dinge üben, sich Zeit für diesen Entwicklungsprozess nehmen und sich vor sich selbst und Ihrem Partner gegenüber auch dazu verpflichten. Veränderung wird nur kommen, wenn SIE etwas verändern.

IN DEN FOLGENDEN FRAGEN, GEHT ES UM  
IHRE VISION UND ABSICHT FÜR DAS KOMMENE  
JAHR UND IHR VERSPRECHEN AN SICH UND  
IHREN PARTNER/IHRE PARTNERIN:

① **WAS VERSPRECHE ICH MIR, WAS ICH IN JEDEM FALL TUE/NICHT MEHR TUE?**

**② WAS KANN ICH MEINEM PARTNER/MEINER PARTNERIN VERSPRECHEN?**

**③ WAS IST MEINE SCHÖNSTE VISION FÜR DAS KOMMENE JAHR?**

Sie können hier zum Beispiel eine besondere Erfahrung oder einen Tag in Ihrem Leben und Ihrer Beziehung heute in einem Jahr beschreiben ... Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Seien Sie sich nur gewiss – je präziser, emotionaler und ausführlicher Sie Ihre Vision beschreiben, desto kraftvoller ist sie.

**4 WIE LEBEN SIE IN DER BEZIEHUNG, IN DER SIE SICH GLÜCKLICH UND ERFÜLLT FÜHLEN? WIE SIEHT IHR BEZIEHUNGSALLTAG AUS?**

**5 WORAN MERKEN SIE, DASS SIE JETZT DIE BEZIEHUNG FÜHREN, DIE SIE ERFÜLLT?**

*Was hat sich konkret verändert?*

*Was ist neu dazugekommen?*

*Wie erleben Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin jetzt?*

*Wie hat sich Ihr persönliches Leben rund um Familienalltag, Beruf, Freizeitgestaltung, etc... verändert?*

# MEINE KRAFTQUELLE FINDEN

Es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie sich unsicher, ohnmächtig oder den Umständen oder einem anderen Menschen ausgeliefert fühlen. Für solche Fälle ist es wichtig, einen inneren Anker zu haben. Etwas, an dem Sie Ihre Gedanken und Gefühle aus der automatischen Abwärtsspirale in eine andere Richtung lenken können. Dazu ist es hilfreich, ein erhebendes, tröstendes, ermutigendes Bild, eine Vorstellung oder Erinnerung so gut in sich verankert zu haben, dass Sie es jederzeit leicht abrufen kannst.

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und gehen Sie in Ihrer Erinnerung zurück in eine Situation, in der Sie sich richtig wohl, sicher, verbunden, voller Kraft, lebendig oder erfolgreich und begeistert gefühlt haben. Erinnern Sie diese Situation so lebendig wie möglich und dann schreiben Sie diese so detailliert wie möglich auf. Falls Sie keine persönliche Erinnerung haben, dann stellen Sie sich eine Szene aus einem Film vor, die Ihnen gute und bekräftigende Gefühle macht oder schreiben Sie einfach Ihr eigenes Drehbuch von einer idealen Situation, in der Sie in Ihrer Kraft sind.

Wir werden diese Erinnerung oder Vorstellung in der letzten Meditation brauchen. Sie werden sehen: Wenn Sie sich einmal die Mühe gemacht haben, sie aufzuschreiben, geht die Meditation viel leichter und ist in ihrer Wirkung deutlich kraftvoller.

## ⑥ MEINE BESTE RESSOURCE

EIN KLEINER IMPULS VON UNS ZUM SCHLUSS,  
DAMIT DIE LIEBE AUCH BLEIBT

Wissen Sie, was Beziehung in Wirklichkeit ist?

Zu 99% Alltagsleben!

Und was es braucht im Alltag ist,  
dass Sie nicht auf die Liebe warten,  
sondern sich für die Liebe entscheiden.

Und das jeden Tag immer wieder.

Und das auch, wenn die Umstände oder  
Ihr Partner Sie nicht gerade zur Liebe einladen.

Entscheiden Sie sich für die Liebe!

Herzlichst  
Eva-Maria & Wolfram Zurhorst