

A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, moody setting. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both looking towards each other. The lighting is dramatic, highlighting their profiles against a black background.

Innere Freiheit

sich einlassen auf
Beziehung

A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, moody setting. The man is on the left, and the woman is on the right. The lighting is dramatic, highlighting their profiles against a black background. The text "Faszination durch Polarität" is overlaid in the center, with "Faszination" in yellow and "durch Polarität" in white and red.

Faszination
durch Polarität

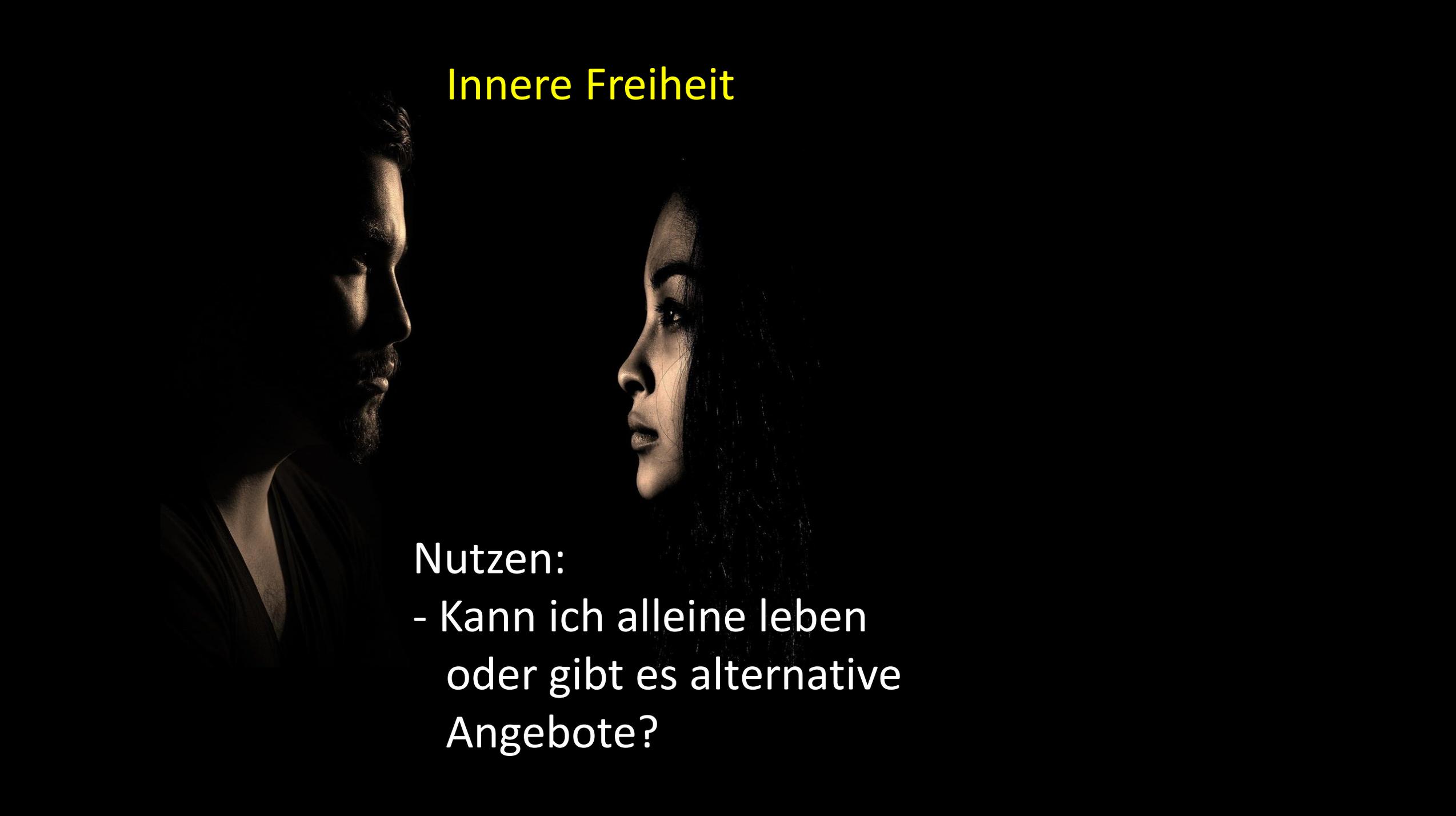
A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, intimate setting. The man is on the left, and the woman is on the right. Their faces are partially illuminated, creating a dramatic and romantic atmosphere. The background is completely black.

Beziehung =

Nutzen- +

Liebes- gemeinschaft

Innere Freiheit



Nutzen:

- Kann ich alleine leben
oder gibt es alternative
Angebote?

Innere Freiheit

Liebe + Beziehungsqualität:

- Was ist der Gewinn?
- Welche Einschränkungen gibt es?



Partner = Spiegel



Was nervt mich bei
anderen am meisten?

A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, moody setting. The man is on the left, and the woman is on the right. Their faces are partially illuminated, creating a dramatic effect. The background is black.

Innere Freiheit

> Ich fühle mich
begrenzt

sich einlassen auf
Beziehung

> Der Partner nervt

Du bist selber
Schuld, wenn du dich
nicht so fühlst, wie du
das möchtest.

Selektion +
Interpretation

Wie kann man nur das Kind alleine lassen > **Wut**

Das ist falsch

Das arme Kind ist ganz alleine > **Trauer**

Das ist schade

Was ist mit der Mutter geschehen? > **Angst**

Das ist furchtbar

Das Kind kann sich ganz alleine beschäftigen > **Freude**

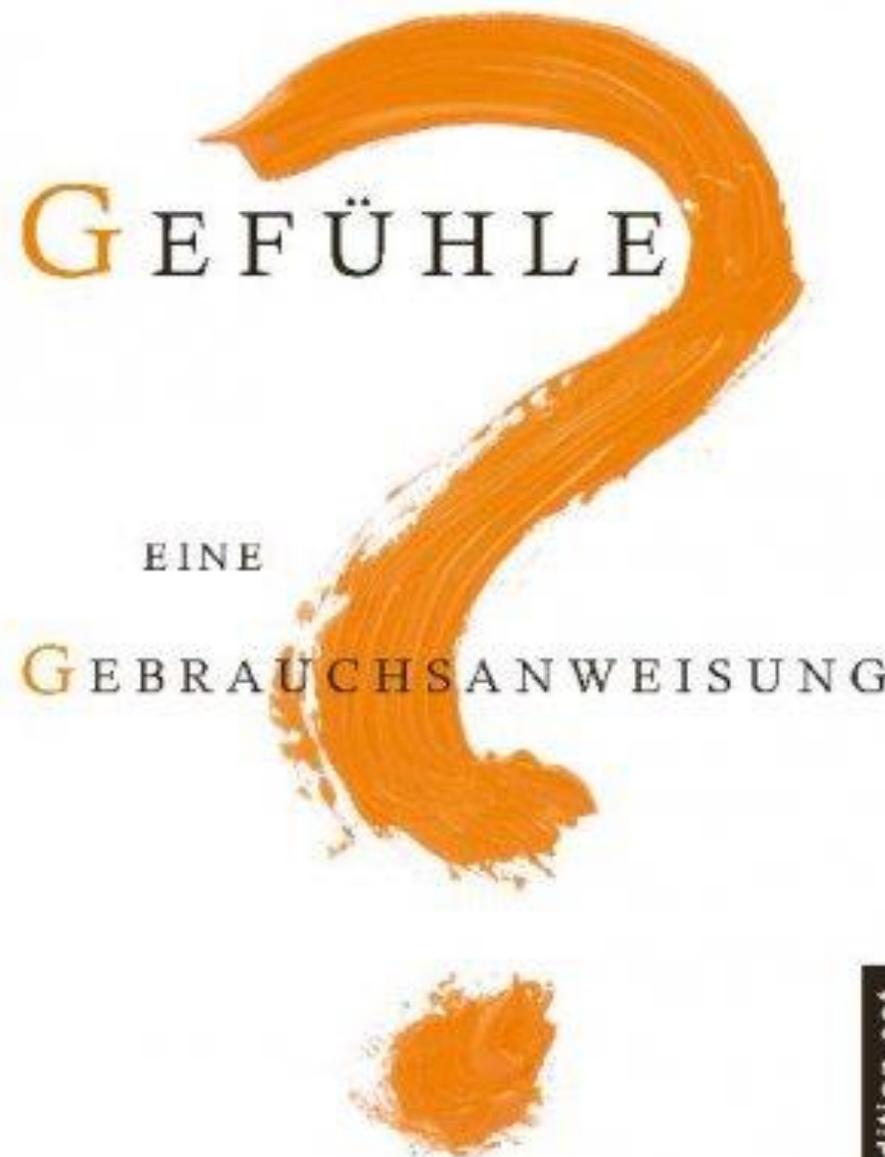
Das ist richtig

Warum habe ich das arme Kind erst jetzt gesehen? > **Scham**

Ich bin falsch



AMANA VIRANI

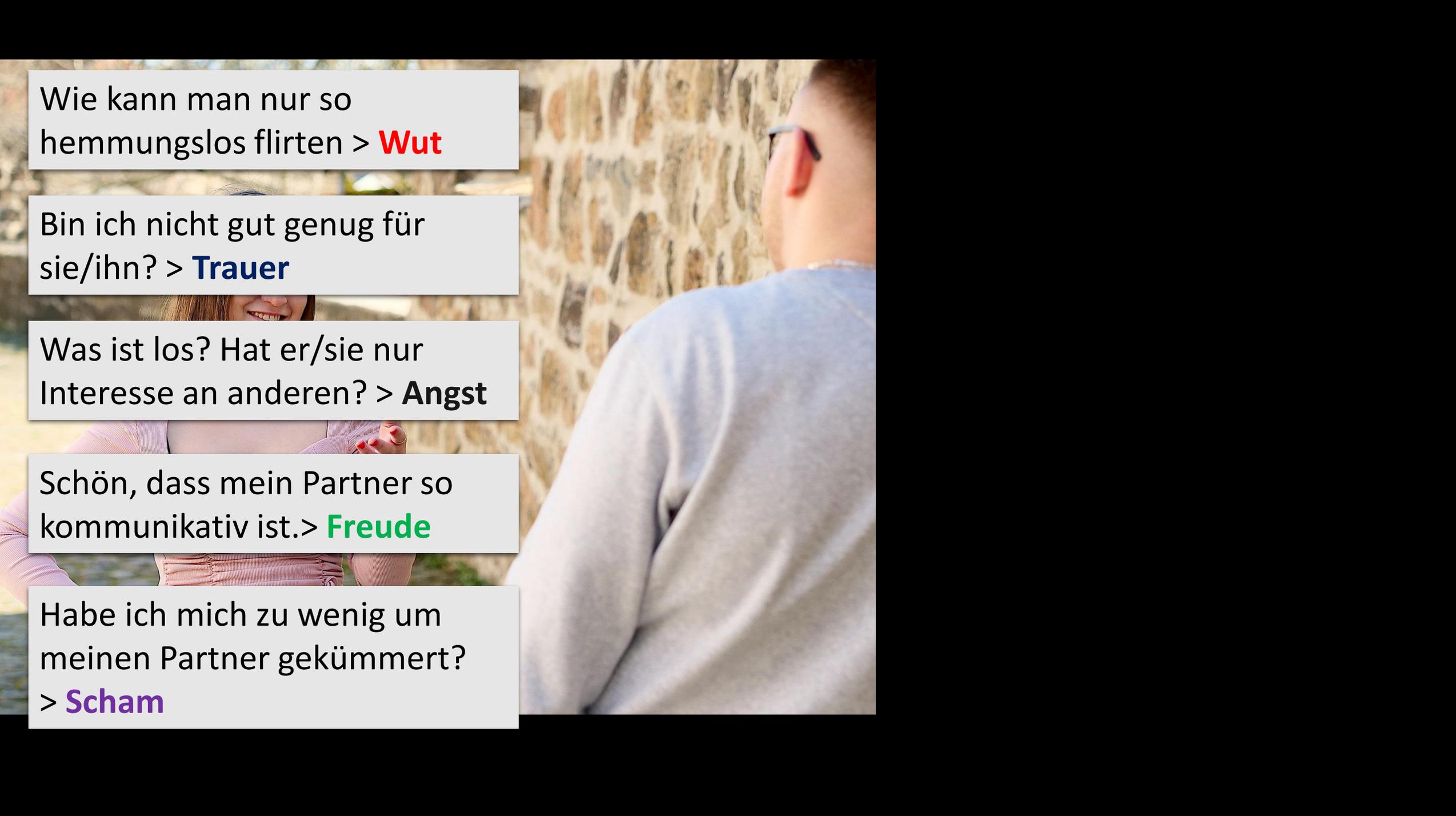


GEFÜHLE

EINE

GEBRAUCHSANWEISUNG

edition est



Wie kann man nur so
hemmungslos flirten > **Wut**

Bin ich nicht gut genug für
sie/ihn? > **Trauer**

Was ist los? Hat er/sie nur
Interesse an anderen? > **Angst**

Schön, dass mein Partner so
kommunikativ ist.> **Freude**

Habe ich mich zu wenig um
meinen Partner gekümmert?
> **Scham**

Selektion +
Interpretation

Gedanke



Ist das wirklich wahr, dass ...?

Kann ich sicher sein, dass ein
anderes Verhalten besser wäre ...?

Byron Katie

Selektion +
Interpretation

Gedanke



Kann ich das Gefühl in diesem Moment akzeptieren?

Kann ich das Gefühl loslassen, nur für den Moment?

Unter welcher Bedingung kann ich das Gefühl
loslassen?

Wann kann ich das Gefühl loslassen?

Sedona Methode

30

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

MINUTEN

Moritz Boerner

Ärger und Frustration auflösen

GABAL

A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, moody setting. The man is on the left, and the woman is on the right. Their faces are partially illuminated, creating a dramatic effect. The background is black.

Innere Freiheit

> Ich fühle mich
begrenzt

Ich habe immer die Freiheit
mich neu zu entscheiden

> Konsequenzen
akzeptieren

A man and a woman are shown in profile, facing each other in a dark, intimate setting. The man is on the left, and the woman is on the right. Their faces are softly lit, creating a dramatic and emotional atmosphere. The background is completely black, emphasizing the subjects.

Innere Freiheit

sich einlassen auf
Beziehung