

Übung: Traumpartner finden oder Single bleiben?

Hallo Du Liebe, ich freue mich riesig, dass ich Dich bei Deiner Entscheidung unterstützen darf!!!

Wichtig ist jetzt erstmal, dass Du Dir im Klaren darüber wirst, wie „Deine kleine Welt“ im Moment aussieht. Dazu ist diese Übung eine perfekte und einfache Hilfestellung!

Was benötigst Du?

- Ca. 60 Minuten Zeit für Dich alleine, ohne Ablenkung!
- 12 gleich große Zettel (Zettelblock, Post-its, u.ä.)
- 1 Stift zum Aufschreiben
- 1 Esstisch/ Schreibtisch den Du komplett leer räumst. Am besten ein höherer Tisch, da die Übung im Stehen erfolgt.
- Block /Blatt zum Aufschreiben von Erkenntnissen.
- Handy, bitte auf lautlos stellen- wird nur benötigt, um Fotos zu machen!

Nun geht's los!

Nimm Dir Zeit für Dich, Du solltest ungestört bleiben! Dies ist reine Premium Zeit für Dich! Nutze sie entspannt und gelassen, aber bewusst. Schalte Handy, Telefon, TV, Computer und Musik aus und plane ca. 60 Minuten ein.

Nun setzt Du Dich an Deinen leeren Tisch und beschriftest den 1. Zettel mit Deinem Namen. Der 2. ist für Deinen Traumpartner. Auf die weiteren 5 Zettel schreibst Du alle Punkte, die für eine neue Beziehung sprechen, in Stichworten oder einem Oberbegriff. Schreibe spontan auf, was Dir jetzt in den Sinn kommt, ohne lange darüber nachzudenken. Dann folgen weitere 5 Zettel, auf denen Du aufschreibst, was gegen eine Beziehung spricht. Z.B. Angst, sich selbst aufgeben zu müssen.

Zettel fertig beschriftet? Block/ Blatt für Erkenntnisse bereitgelegt?

Momentaufnahme

Stehe jetzt auf, Dein Tisch ist leer. Du hast die Zettel in der Hand.

Wer steht im Moment im Mittelpunkt Deines Lebens? Lege diesen Zettel in die Mitte.

Spüre rein. Bist Du es, Deine Freiheit, oder...?

Nun lege die anderen Zettel jeweils einzeln auf den Tisch. So, wie es sich im Moment bei Dir im Leben zeigt, wie auf ein Spielfeld. Lege hin, fühle rein.

Schreibe auf Dein Blatt/ Block, was Dir auffällt oder bewusst wird.

Das ist Deine aktuelle Momentaufnahme. Mache ein Foto von der Darstellung dieses Spielfeldes. Schau Dir die Namen/ Begriffe an und spüre rein.

Wie fühlt sich das an?

Schreibe alle Gefühle, Erkenntnisse, was Dir gerade auffällt, auf!

Foto gemacht? Erkenntnisse aufgeschrieben? Rein gespürt?

Verändere das Spielfeld

Dann geht es weiter. Solltest Du nicht im Mittelpunkt Deines Lebens stehen, so setze Dich jetzt in den Mittelpunkt. Du bist die Nr. 1 in Deinem Leben und darfst wieder auf Deinem Thron Platz nehmen! Du entscheidest jeden Tag neu, was in Deinem Leben passiert. Du bist die Königin in Deinem Königreich! Spüre rein. Nehme eine königliche Haltung ein und genieße.

Jetzt geht es um die anderen Bereiche in Deinem Leben!

Wo steht Dein Traumpartner?

Welchen Platz möchtest Du ihm geben?

Verschiebe den Zettel, auf dem Traumpartner steht.

Schreibe Dir aufkommende Gefühle und Gedanken auf!

Steht Dein Traumpartner an Deiner Seite? Oder am Rande des Tisches?

Schaue Dir jeden Zettel einzeln mit Wertschätzung und Respekt an.

Jeder hat seine eigene Energie und Bedeutung in Deinem Leben.

Spüre in den nächsten Begriff/Zettel rein.

Stimmt die Position noch? Möchtest Du den Zettel verschieben?

Soll der Zettel vielleicht Dein Spielfeld verlassen?

Dann nimm ihn aus dem Spielfeld raus.

So machst Du es mit jedem einzelnen Zettel/ Begriff.

Schreibe Dir immer direkt auf, was Dir in den Sinn kommt.

Vielleicht fließen Dir Tränen der Erkenntnis oder Erleichterung oder Du spürst andere Gefühle, die Dich jetzt bewegen. Nimm sie dankbar an und lasse sie los. Alles ist gut und alles darf sein.

Gibt es ein Geschenk hinter diesen Erkenntnissen?

Hast Du jetzt „reinen Tisch“ gemacht?

Fühlst Du Dich mit der Darstellung der Bereiche jetzt im Frieden?

Wenn nicht, spüre rein und verändere die jeweilige Position.

Mache ein Foto des Spielfeldes, dann kannst Du es Dir jederzeit wieder „vor Augen führen“.

Nun schreibe auf Dein Blatt/ Block:

Was wäre, wenn alles möglich wäre?

Vervollständige den Satz: Was wäre, wenn ...

Ergänzen diesen Satz, um Deine Bedenken auf Deinen Zetteln, Deinen Zweifeln und contra Punkten und was Dir jetzt spontan dazu einfällt.

Fühle rein und spüre, dass mehr möglich ist, als dir Deine alten Beziehungen widerspiegeln.

Was wünschst du Dir von Herzen? Wie sollte Deine Traumbeziehung aussehen? Spiele mit Deinen Möglichkeiten und Ideen. Wie fühlt es sich an? Leicht oder schwer?

Fühlst Du nun mehr Klarheit? Für einen neuen Partner? Oder willst Du Single bleiben?

Diese Übung wird Auswirkungen auf Deine Lebensbereiche im „echten“ Leben zur Folge haben. Du hast Deine Energie verändert, Dich in den Mittelpunkt gestellt und Deine Klarheit im „Innen“ wird sich auf Deine Außenwelt auswirken. Setze Dich immer wieder in den Mittelpunkt Deines Lebens!

Beobachte in den nächsten Tagen, was sich verändert und notiere Deine Erkenntnisse, damit sie nicht verloren gehen! Mache alles leicht und spielerisch. Du hast nichts zu verlieren. Bleibe entspannt.

Viel Spaß bei der Übung!

Melde Dich gerne bei mir, wenn Du Unterstützung benötigst!

Schreibe mir unter <https://www.sybille-sokoll.de/kontakt/> oder buche ein kostenloses Klarheitsgespräch unter <https://sybillesokoll.youcanbook.me/>

Abonniere meinen YouTube Kanal, um weitere Übungen, Impulse und Tipps zum Thema „Partnerschaft und Beziehung“ zu bekommen.

Alles Liebe, Sybille

