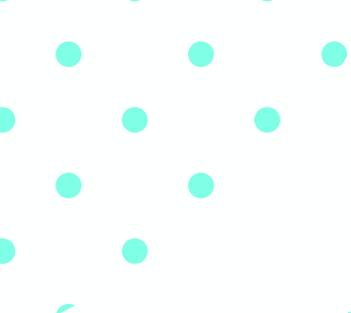


# WORKBOOK

## ***WUNSCH- PARTNERSCHAFT:***

Liebe, Nähe &  
Verbundenheit





# INHALT



3

## WILLKOMMEN

Ich freue mich, dass Du dabei bist!

5

## GESTALTE DEINEN WEG BEWUSST

Lerne Dich & Deine Wünsche noch besser kennen!

6

## LIEBE FÜR EUCH ALS PAAR

Sich geliebt zu fühlen ist kein Zufall.

7

## SPÜRE NÄHE INTENSIV

Die Geborgenheit & Nähe, die du dir schon immer gewünscht hast.

9

## VERBUNDENHEIT MIT TIEFGANG

Es gibt noch viel mehr als die rosa Brille.

10

## LIEBE-VOLLER BLICK AUF DICH SELBST

...und auf einmal ist da jemand, der Dich wirklich erkennt.

11

## DEIN MEER VOLLER MÖGLICHKEITEN

Nimm Dir Zeit zum Träumen, alles beginnt bei Deinen Gedanken...

**SCHÖN, DASS DU  
DABEI BIST!**



Hallo, ich bin Claudia!

Es ist nicht immer einfach, aber die Geduld und Mühe lohnt sich wirklich! Das weiß ich aus meiner eigenen Erfahrung auf dem langen Weg hin zu meiner Wunsch-Partnerschaft, die ich jetzt leben darf. Vielleicht fragst du dich, ob auch ich immer wieder 'mal die ein oder andere Herausforderung in der Partnerschaft habe? Ja, natürlich! Übrigens kenne ich keine einzige Partnerschaft, bei der das nicht der Fall ist.

Jedenfalls bin ich voller Zuversicht, dass man mit dem richtigen Wissen souverän mit **Herausforderungen** umgehen kann und natürlich auch die **Liebe, Nähe & Verbundenheit** noch mehr stärken kann. Alles beginnt bei diesem wertvollen Wissen und dabei kann ich dir als Psychologin helfen.

# WORKBOOK

## DEINE WUNSCH-PARTNERSCHAFT:

Liebe, Nähe & Verbundenheit

1

GESTALTE DEINEN WEG BEWUSST & AKTIV

2

ENTDECKE NOCH MEHR LIEBE FÜR EUCH ALS PAAR

3

SPÜRE DIE NÄHE INTENSIV

4

ERLEBE VERBUNDENHEIT MIT TIEFGANG

5

GENIESSE DEN LIEBE-VOLLEN BLICK DER SELBSTLIEBE

6

ENTDECKE DEIN MEER VOLLER MÖGLICHKEITEN

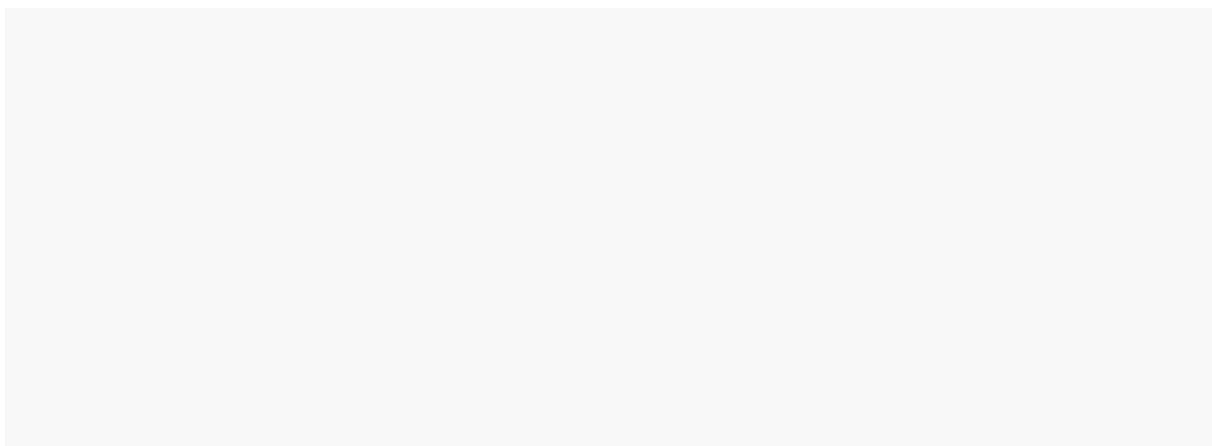
# Gestalte deinen Weg bewusst & aktiv

## WOHIN SOLL DEINE REISE GEHEN?

Stell dir für einen Moment vor, dir würden alle Möglichkeiten für eine erfüllte Partnerschaft offen stehen und du könntest dir alles wünschen, was du möchtest. Was würde dich gerade richtig glücklich machen?

## DEINE WÜNSCHE & TRÄUME

Bleib in diesem schönen Gefühl und spüre deine Wünsche & Bedürfnisse so, als wären sie bereits Realität. Angenommen, du würdest deine Wunsch-Partnerschaft jetzt schon leben, was wäre dann anders, wie würdest du dich fühlen, welche Gedanken hättest du dann?



Ich wünsche dir eine schöne Zeit  
am Strand deiner Wünsche & Träume!

# Noch mehr Liebe für euch als Paar

## LIEBE FÜHLEN IST KEIN ZUFALL

Das wundervolle Gefühl, sich rundum geliebt zu fühlen, kommt oft nicht ganz von selbst zu einem. Die gute Nachricht: Auch hier kannst du bewusst & aktiv etwas Gutes für dich tun. Egal, ob du gerade in einer Partnerschaft oder Single bist, stell dir bei den folgenden Fragen vor, wie du es in deiner Wunsch-Partnerschaft idealerweise gerne erleben würdest.

## LOVE IS IN THE AIR

Wie möchtest du deinem Wunsch-Partner Aufmerksamkeit und Liebe besonders gerne zeigen?  
Was fällt dir dazu spontan und intuitiv ein?

Welche Arten magst du besonders gerne, wie dir dein Wunsch-Partner Liebe zeigen kann?

Wie fühlst du dich bei diesen Gedanken?



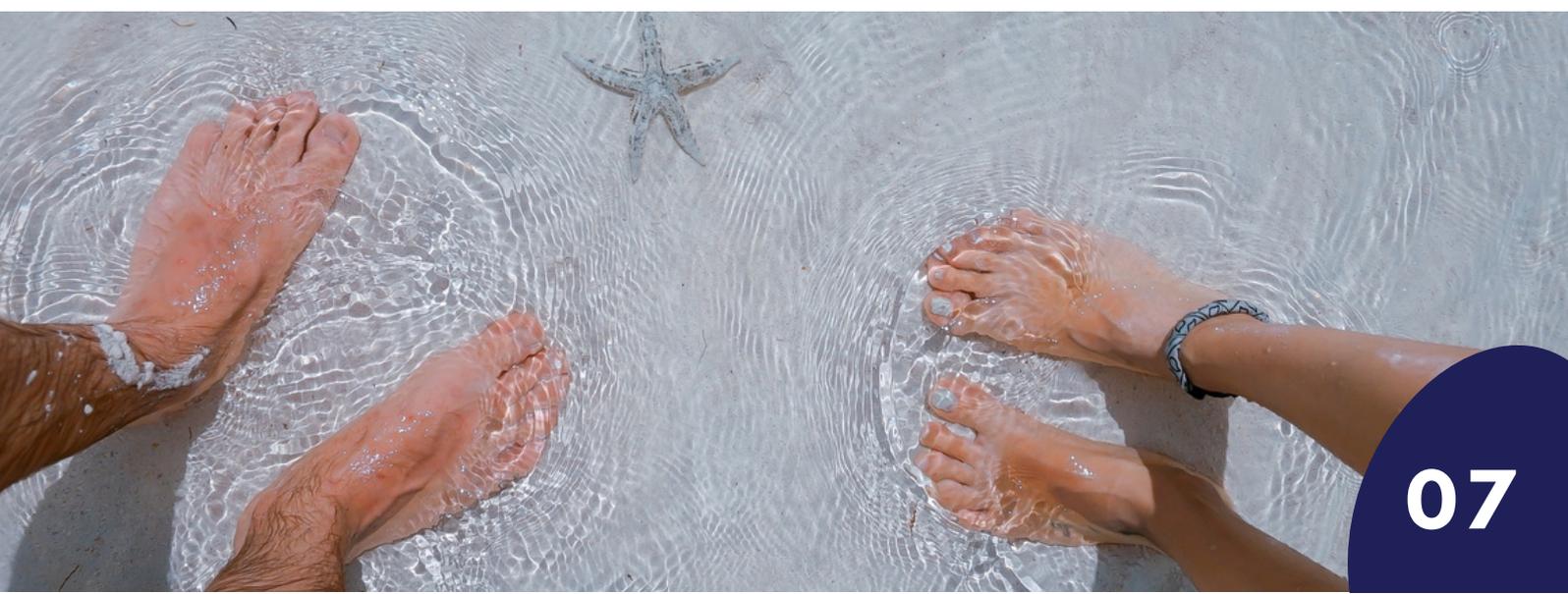
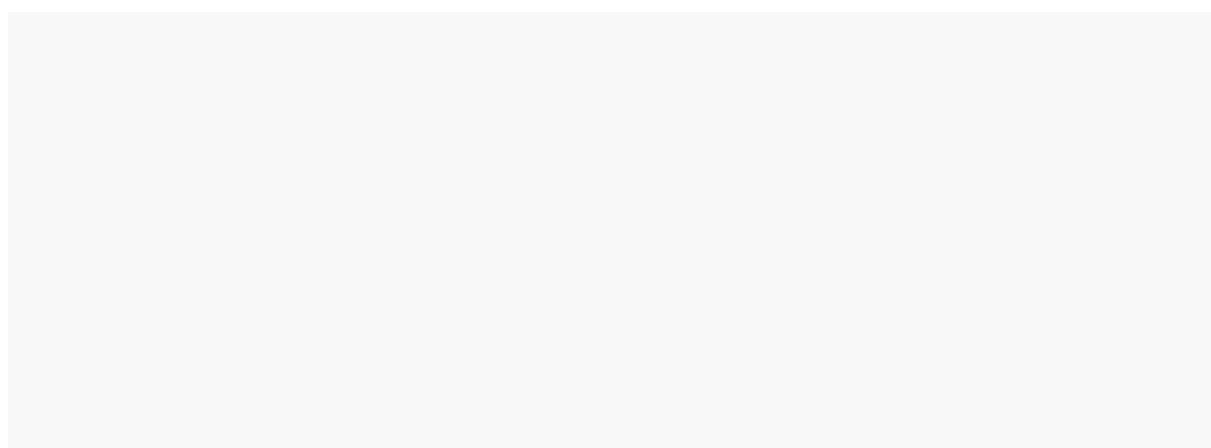
# Nähe für deine Wunsch-Partnerschaft

## STELL DIR VOR...

...es wäre wirklich möglich, dass du all die Geborgenheit & Nähe fühlen und erleben kannst, die du dir schon immer gewünscht hast. Angenommen, genau das würde Realität werden, wie würdest du dich dann fühlen? Was wäre dann anders?

## WAS NÄHE FÜR DICH BEDEUTET

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in dich: Wie kannst du Nähe in deiner Idealvorstellung am intensivsten mit deinem Wunsch-Partner wahrnehmen? Sind es beispielsweise liebevolle Worte, kuscheln, ein gemeinsames Abendessen oder was fällt dir dazu intuitiv ein?





Auf meinem langen, mühsamen Weg hin zu meiner Wunsch-Partnerschaft hatte ich selbst viele Hürden und konnte daraus einiges mitnehmen.

## WERTVOLLE ERKENNTNISSE:

Egal, ob du gerade Single oder in einer Partnerschaft bist:

- Du kannst jederzeit damit anfangen, deiner Wunsch-Partnerschaft näher zu kommen.
- Alles beginnt bei dir selbst: Selbstliebe kann dich und deine Partnerschaft enorm beflügeln
- Herausforderungen in einer Partnerschaft können der Dünger für eine gemeinsame Wunsch-Partnerschaft sein.

## ALS PSYCHOLOGIN KONNTE ICH MIT MEINEM WISSEN:

- ✓ Erfahren, wie ich noch mehr Liebe, Nähe & Verbundenheit in meine Partnerschaft bringen kann
- ✓ Herausfinden, wie ich souverän mit Herausforderungen in der Partnerschaft umgehen kann
- ✓ Wissen, wie ich tiefe Erkenntnisse über mich & meine Wünsche erhalten kann
- ✓ Dadurch konnte ich eine Partnerschaft, die viele meiner tiefsten Wünsche erfüllt, in meinem Leben erschaffen

Alles beginnt beim richtigen Basiswissen und dabei kann ich dir als Psychologin helfen.

# Verbundenheit mit Tiefgang

## ES GIBT MEHR ALS DIE ROSA BRILLE

Viele wundervolle Frauen beschreiben wahre Verbundenheit in einer Partnerschaft als ein angenehm warmes Gefühl mit viel Tiefgang – ein Gefühl, als würde man den Partner schon lange und gut kennen (oft auch schon dann, wenn man sich gerade erst kennengelernt hat).

## TIEFGEHEND ERLEBEN

Wenn du an deine Wunsch-Partnerschaft denkst, wie fühlt sich eine tiefgehende Verbundenheit für dich an?

Wie möchtest du eure Verbundenheit gerne stärken? zB mit Unternehmungen, Gesprächen,...

Welche Gesten deines Wunsch-Partners könnten dein Gefühl der Verbundenheit vertiefen?



# Der Liebe-volle Blick der Selbstliebe

## UND AUF EINMAL IST DA JEMAND...

...der so tief wie kein anderer zuvor in deine Augen blickt und dich wirklich erkennt. Stell dir vor, du bist deine eigene allerbeste Freundin und kannst sehr liebevoll, einfühlsam und aufmerksam mit dir selbst sprechen und umgehen. Wie möchtest du das in deinen Alltag einfließen lassen? Der liebevolle Umgang mit dir selbst beflügelt dich & deine Wunsch-Partnerschaft.

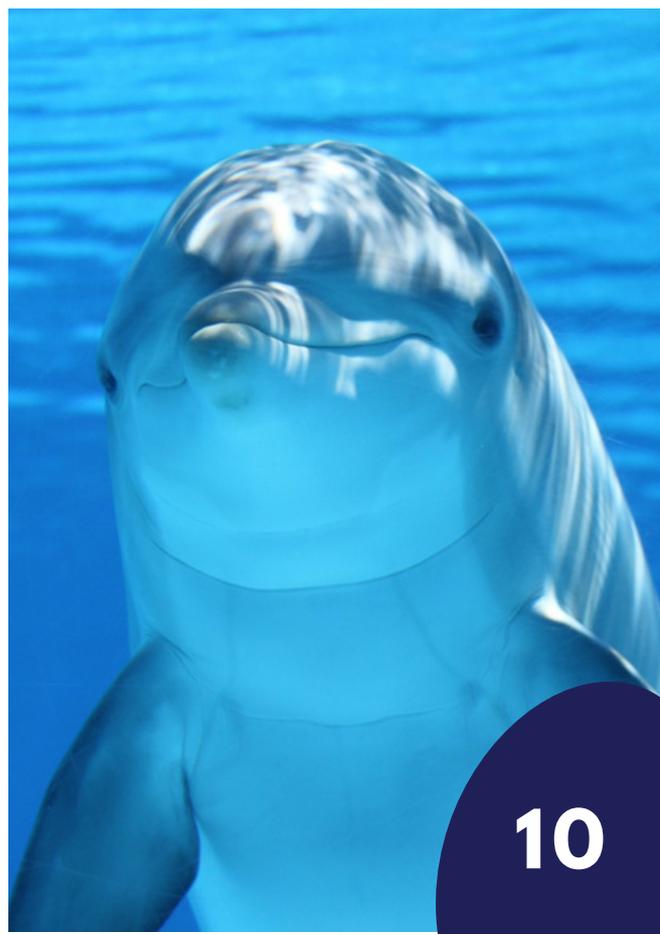
## NOCH MEHR SELBST-MITGEFÜHL

Die folgenden Anregungen können auf den ersten Blick sehr einfach wirken. Lass dich überraschen, was dabei herauskommt, wenn du diese Anregungen mit äußerst viel Einfühlsamkeit dir selbst gegenüber beantwortest und viel Tiefgang bei der Beantwortung zulässt. Viel Freude und liebevolle Erkenntnisse wünsche ich dir!

Wofür werde ich oft gelobt?

Stelle alle weniger förderlichen Vorstellungen über dich in Frage: Stimmt das wirklich? Was würde deine beste Freundin dazu sagen?

Was brauche ich gerade? Wie kann ich mir das jetzt geben?



# Dein Meer voller Möglichkeiten!

## WAS WIR NICHT SCHON ALLES GEHÖRT HABEN

Oft haben wir in unserem Leben schon viel darüber gehört, was möglich ist und was nicht. Umso wichtiger ist es, alle limitierenden Gedanken zu hinterfragen und kreativ neue Möglichkeiten zuzulassen und zu erkennen. Es ist wirklich möglich, so viele Aspekte aus deiner Wunsch-Partnerschaft zu leben.

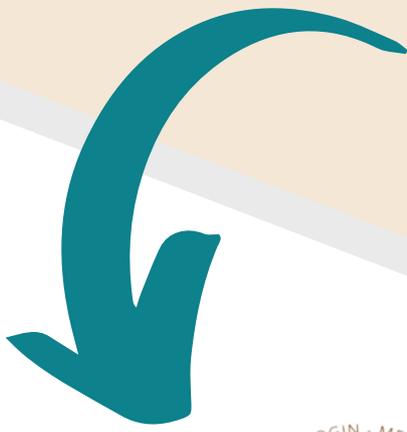
## LEBE DEINE WÜNSCHE

Gönne es dir, deine Bedürfnisse, Wünsche & Träume für dein Leben und deine Wunsch-Partnerschaft noch mehr zu spüren und in die Realität umzusetzen:

- Spüre deine Wünsche jetzt schon so, als wären sie bereits Realität!
- Nimm dir Zeit zum Träumen - Du kannst daraus Inspiration für deine Wünsche & Ziele gewinnen. Immerhin beginnt alles bei einem Gedanken.
- Nütze spontane und kreative Einfälle & deine Intuition.
- Lass dich von Ideen von Freundinnen und Freunden inspirieren, denen du vertraust.
- Achte auf Infos, die dich spontan ansprechen.



Reach for the Stars  
 & let your dreams come true!



## VOM GLÜCKLICHEN ICH ZUM ERFÜLLTEN WIR ALLES ZUM THEMA WUNSCH-PARTNERSCHAFT

Mit dem 1:1-Workshop-Premiumpaket **Vom glücklichen Ich zum erfüllten Wir: Die Geheimnisse der Wunsch-Partnerschaft** kannst alles über das Thema Wunsch-Partnerschaft und Selbstliebe erfahren, was du schon immer wissen wolltest. Erfahre auch, was ein glückliches Inneres Kind eigentlich braucht. Lerne Infos & Inhalte für noch mehr Leichtigkeit, Stärke & Freude kennen. Alles beginnt beim richtigen Wissen und dabei kann ich dir als Psychologin helfen.

Bei **Vom glücklichen Ich zum erfüllten Wir: Die Geheimnisse der Wunsch-Partnerschaft** schaffen wir noch mehr Klarheit darüber, was die wirklich wichtigen Dinge beim Thema Wunsch-Partnerschaft, Selbstliebe und Inneres Kind sind. Mach es dir leichter und nutze mein Wissen als Psychologin.

**ICH WILL**  
**MEHR INFOS**





"Liebste Claudia, ich danke dir von ganzem Herzen für deinen wundervollen Workshop. Ich hab mich von dir rundum so gut informiert gefühlt. Nach dem Workshop war ich nicht nur voller wertvollem Wissen, sondern auch voller Freude. Bin sehr dankbar." [Silvia Kinne \(Instagram: @life\\_coaching\\_by\\_silvia\\_kinne\)](#)

"Claudias Workshop hat mir viel Klarheit gebracht. Sie hat mir auch einige praxisbezogene Anregungen für den Alltag mitgegeben, die mich auch nach dem Workshop weiterhin unterstützt haben. Ich finde Claudias Workshop sehr ansprechend, tiefgehend & motivierend. Danke!" [Eva K. \(Instagram: evakla.at\\_holistic.health\)](#)

"Claudia hat ein umfassendes Wissen und kann die Dinge einfach und treffend auf den Punkt bringen. Auf alle meine Fragen ist sie aufmerksam eingegangen und hatte immer eine kompetente Antwort." [Sonja Steuerer-Tischer \(Instagram: @miss\\_human\\_design\)](#)

"Bei Claudia habe ich mich durch ihre einfühlsame Art gleich wohl gefühlt. Dadurch konnte ich alle Fragen stellen, die mir wichtig waren, ohne mir dabei blöd vorzukommen. Es fühlt sich gut an, wenn man einen so guten und zuvorkommenden Service bekommt." [Lukas K.](#)

**ERFAHRE ALLES,  
WAS DU SCHON  
IMMER WISSEN  
WOLLTEST**



**ICH WILL  
MEHR INFOS**



# Impressum

Alle Rechte vorbehalten.

Ich bitte Dich, das in diesem Workbook enthaltene Material nicht zu vervielfältigen oder an andere weiterzugeben oder auf Deiner eigenen Plattform zu veröffentlichen, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtinhabers.

Claudia Dienbauer  
Viktor Geramb-Straße 16  
8054 Seiersberg  
Österreich

E-Mail: [coachings.mit.claudia@gmx.at](mailto:coachings.mit.claudia@gmx.at)  
Tel.: +43 680 4437902

Vertretungsberechtigter Gesellschafter  
Claudia Dienbauer

Hinweis: Umsatzsteuerbefreit – Kleinunternehmer gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG  
ATU76823706

Inhaltlich Verantwortlicher  
Claudia Dienbauer  
Viktor Geramb-Straße 16  
8054 Seiersberg  
Österreich

Informationen zur Online-Streitbeilegung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit. Diese Plattform finden Sie unter folgendem Link: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>. Verbraucher können diese Plattform nutzen, um ihre Streitigkeiten aus Online-Verträgen beizulegen.

# Impressum

Hinweis gemäß § 36 VSBG

Wir werden nicht an alternativen Streitschlichtungsverfahren im Sinne des § 36 VSBG teilnehmen. Die Nutzung einer alternativen Schlichtungsstelle stellt keine zwingende Voraussetzung für das Anrufen zuständiger ordentlicher Gerichte dar.

Urheberrecht und Bildnachweise

Die Inhalte von Claudia Dienbauer sind – soweit nicht abweichend angegeben – urheberrechtlich geschützt.

Verwendete Fotografien sind ggf. mit Bildnachweisen gekennzeichnet oder unten aufgeführt, soweit sie nicht selbst angefertigt wurden.

Die Verwendung von Fotografien auf Drittseiten ist nur im Rahmen der jeweiligen Lizenz der Urheber möglich.