



LAURA BALMER

Schreibe deine  
Liebes- und Lustgeschichte neu  
ARBEITSBLATT



# SCHREIBE DEINE LIEBES – UND LUSTGESCHICHTE NEU

Wenn du noch nicht weisst,

- was deine Seele wirklich berührt
- dein Feuer entfacht
- deine Person stärkt
- dir nicht bewusst ist, welche Qualität, Leidenschaft und Intimität für dich haben sollten
- dir nicht klar ist, wie dein idealer Partner für eine starke Beziehung sein soll

ist es höchste Zeit, dies herauszufinden. Gehe deine gemachten Erfahrungen noch einmal durch und werde dir bewusst, was dir bis anhin gutgetan, Freude und Erfüllung gebracht hat.

Beantworte diese Fragen und gehe von den bereits gemachten positiven Erfahrungen die aus.

1. Mit wem fühlst du dich wohl und kannst dich am besten hingeben? In welcher Stimmung bist du? Was fühlst du, denkst du und nimmst du im Körper wahr?
2. Wann war die Chemie am stärksten und was hat es ausgemacht, dass du dich angezogen gefühlt hast (Gesten, Handlungen, Situationen, Berührungen...)
3. Wer hat erkannt, dass du eine sinnliche und leidenschaftliche Frau bist und ist darauf bestimmt eingegangen? Wie hast du das bemerkt?
4. Wer war grosszügig, einfühlsam, präsent und zuvorkommend, ohne gleich eine Gegenleistung dafür zu erwarten? Was hat es ausgemacht, dass du empfangen konntest?
5. Wem bist du in Erinnerung geblieben und wer schätzt dich als sinnliche und lustvolle Frau immer noch? Wie bemerkst du das? Wie fühlst du dich dabei? Was denkst du und was empfindest du im Körper?
6. Wer ist von dir begeistert und würde sich sofort wieder auf dich einlassen?



## FINDE GEMEINSAMKEITEN

Jetzt suchst du dir 1 bis 2 deiner schönsten Erfahrungen aus, sammelst alle positiven Eigenschaften und schreibst sie dieser Tabelle ein.

<b>DURCHSCHNITTSALTER</b>	
<b>EINKOMMEN</b>	
<b>BEWUSSTSEIN, SPIRITUALITÄT, PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG</b>	
<b>BERUF</b>	
<b>WERTE</b>	
<b>ZIELE UND ABSICHT</b>	
<b>LEBENSFÜHRUNG</b>	
<b>HOBBIES</b>	
<b>INTERESSEN</b>	
<b>WIE UND WIE OFT HAT ER DICH ÜBERRASCHT?</b>	
<b>WAS WAREN SEINE HERAUSFORDERUNGEN IN BEZUG AUF DICH</b>	



# WAS WILL ICH WIRKLICH

Halte hier alles fest und schreibe weitere Eigenschaften, Handlungen, Stärken, Ressourcen deines idealen Partners auf. Welche Sehnsüchte, Wünsche und Ziele verfolgt er? Erlaube dir einfach zu träumen und ein für dich sinnliches, realistisches und erfüllendes inneres Bild deiner idealen Rahmenbedingungen für Liebe, Intimität und sexuelle Erfüllung.



*Arbeitsblatt aus dem Coaching Programm «SEXUAL EMPOWERMENT» und den Seminaren  
«WEIBLICHE KRAFT»*

