

# SEEDS OF DEVOTION

## 30 Tage Ritual

Eine intime Partnerschaft basiert auf Freundschaft. Eine Freundschaft basiert auf Kompatibilität und Positivität. Kompatibilität ist der fruchtbare Boden für eine langlebige Partnerschaft. Unseren Partner immer in Ehrfurcht und Verehrung zu begegnen, hält die Positivität aufrecht.

In diesem Ritual üben wir uns, uns zu zeigen, von uns Dinge preiszugeben, die Intimität und Freundschaft bilden. Und wir üben uns darin uns auf unseren Partner einzustimmen, von ihm mehr zu erfahren, achtsam zu sein und ihn wirklich kennenzulernen. Das geht auch, wenn du Single bist, in dem du dich auf deine Traumpartnerschaft besinnst oder Beispiele aus deiner letzten Partnerschaft brauchst.

Viele Paare haben einen sehr negativen und unachtsamen Umgang miteinander oder beginnen ihre Partnerschaft auf der Anziehungsebene, ohne darauf zu achten, ob sie kompatibel sind. Dann wenn die Hormone nicht mehr wirken, kommt eine nüchterne Phase, in der wir oft einem Fremden gegenüberstehen, von dem wir gar nicht so viel wissen und der von uns gar nicht so viel weiss.

**30 Tage Ritual:** Nimm ab heute täglich einen Punkt aus der untenstehenden Liste und schreibe deine Gedanken dazu auf. Ich lade dich ein dies in der Gruppe zu tun oder wenn es dir zu intim ist, in dein Tagebuch. Wenn du deinen Post mit dem Thema als Titel kennzeichnest, macht es das für uns einfacher dir zu folgen und dich zu sehen.

Auch gibt es die Möglichkeit ein Video zu machen (bitte nicht länger als 3 Minuten), wenn du «dein dich zeigen» üben willst.

Du wirst von uns gesehen, geliebt und unterstützt. Kein Coaching, keine Ratschläge, keine Kritik, nur Liebe und Anerkennung erwarten dich.

1

## **Mein Leben**

1. Auf welche Dinge in deinem Leben bist du besonders stolz? Schreibe über deine persönlichen Triumphe, über Zeiten, als alles noch besser lief, als du es dir erträumt hattest, Perioden, in denen du siegreich alle Prüfungen und Schwierigkeiten hinter dich gelassen hast. Dazu gehören auch Zeiten von Stress und Durststrecken, die du durchstanden und gemeistert hast, kleine Ereignisse, die dennoch von großer Bedeutung für dich sein mögen, Ereignisse aus der Kindheit oder der jüngeren Vergangenheit, selbstgewählte Herausforderungen, die du bewältigt hast, Zeiten, in denen du dich kraftvoll gefühltest, Sternstunden und Siege, wundervolle Freundschaften, die Sie gewannen und so weiter.
2. Wie haben diese Erfolge dein Leben beeinflusst? Welchen Einfluss haben sie auf dein Selbstbild von dich selbst und deinen Fähigkeiten? Wie haben sie die Ziele und die Dinge, nach denen du strebst, verändert?
3. Welche Rolle spielt Stolz (das heißt, stolz zu sein, gelobt zu werden, anderen Lob auszusprechen) in deinem Leben? Haben deine Eltern dir gezeigt, daß du, als du ein Kind warst, stolz auf dich waren? Und wie haben deine Eltern das gezeigt? Wie haben andere Menschen auf deine Leistungen reagiert?
4. Haben deine Eltern dir gezeigt, daß sie dich liebten? Wie? Wurde Zuneigung in deiner Familie oft und gern gezeigt? Wenn nicht, inwiefern hat das deine Ehe/Partnerschaft beeinflusst?

2

## **Meine Gefühlswelt**

5. Wie drückte man, als du ein Kind warst, in deiner Familie die folgenden Gefühle aus:
  - Wut
  - Traurigkeit
  - Angst
  - Zuneigung
  - Interesse füreinander
6. Musste deine Familie während deiner Kindheit mit einem besonderen emotionalen Problem fertig werden, wie zum Beispiel Aggression zwischen den Eltern, einem depressiven Elternteil oder einem Elternteil, dessen Gefühle auf irgendeine Weise verletzt waren? Welche Folgen hat dies für deine Ehe/Partnerschaft und deine anderen engeren Beziehungen (Freundschaften, Beziehung zu deinen Eltern, deinen Geschwistern, deinen Kindern)?
7. Was denkst du selbst darüber, wie man Gefühle ausdrücken sollte, vor allem Wut, Angst, Traurigkeit, Stolz und Liebe? Fällt es dir schwer, eines dieser Gefühle auszudrücken oder es von deinem Partner ausgedrückt zu sehen? Was ist die Ursache für deine Sichtweise?

## **Intimität**

Gehe diese Aussagen durch und beantworte sie auch umgekehrt, weiss dein Partner diese Details über dich? Zum Beispiel: Die besten Freude meines Partners heissen \_\_\_ und \_\_\_ und mein Partner weiss wer meine besten Freunde sind.

8. Ich kann die besten Freunde meines Partners nennen.
9. Ich kann sagen, mit welchen Problemen mein Partner gerade konfrontiert ist.
10. Ich kann einige der Lebensträume meines Partners nennen.
11. Ich kann sagen, welches die grundsätzliche Lebensphilosophie meines Partners ist.
12. Ich weiß, welche Musik mein Partner am liebsten mag.
13. Ich kann die drei Lieblingsfilme meines Partners nennen.
14. Mein Partner kennt die Probleme, mit denen ich gegenwärtig konfrontiert bin.
15. Ich kenne drei der wichtigsten Phasen im Leben meines Partners.
16. Ich kann das schwerwiegendste Ereignis nennen, das meinem Partner in seiner Kindheit widerfuhr.
17. Ich kann die wichtigsten Hoffnungen und Wünsche, die mein Partner für sein Leben hegt, aufzählen.
18. Ich befrage meinen Partner regelmäßig über seine Vorstellungen und Erfahrungen.
19. Mein Partner ist mit meinen Wünschen und Hoffnungen vertraut.
20. Welche Musikgruppe, welchen Komponisten oder welches Instrument mag ich am liebsten?
21. Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex? Was macht mich sexuell an?
22. Was ist mein Lieblingsgericht? In welches Restaurant gehe ich am liebsten?
23. Wie verbringe ich am liebsten einen Abend?
24. Wie möchte ich am liebsten beruhigt werden?
25. Wie verbringe ich am liebsten mein Wochenende?
26. Was ist mein Lieblingsfilm?
27. Worüber bin ich am meisten traurig?
28. Ich kann leicht erklären, warum ich meinen Partner geheiratet habe
29. Wir gehen selten schlafen, ohne Liebe oder Zuneigung zu zeigen
30. Wenn ich in ein Zimmer komme, ist mein Partner glücklich, mich zu sehen.