

DIE III SÄULEN DER LIEBE

KURS JOURNAL



*Entfalten
statt
Aushalten*



EINE BLATTSAMMLUNG,
DIE DICH VON NUN
AN EINIGE WOCHEN
LANG BEGLEITET.
EINE SAMMLUNG,
MIT DER DU DEINE
INTIMSTEN
GEDANKEN TEILST.
AN DER DU EIN STÜCK
WÄCHST.

BEFÜLLE SIE UND
LASS SIE DEIN
NACHSCHLAGEWERK
WERDEN.
EIN SAMMELSURIUM
DEINER GEDANKEN
WÄHREND DEINER
ERFAHRUNG
MIT DIESEM KURS.



DIESES JOURNAL GEHÖRT

	Seite
Vorwort •	5
Warm-Up •	8
Modul 1 - ICH •	40
Modul 2 - ICH & DU •	106
Modul 3 - WIR •	198
Integration •	260



HERZLICH WILLKOMMEN!

Nimm dir zu Beginn gern kurz Zeit für den Ablauf des Kurses:

ABLAUF:

Wir haben diesen Kurs in 41 Lektionen aufgebaut.

Natürlich ist diese Zeiteinteilung nur ein Vorschlag von uns. Wenn du zum Beispiel gerne immer am Wochenende am Kurs weiterarbeiten möchtest, kannst du das ebenso machen.

Nimm dir so viel Zeit für diesen Kurs, wie du ganz persönlich brauchst. Ruth empfiehlt 6 Monate als Zeitraum, um mit den Übungen des Kurses zu arbeiten.



DAS ERWARTET DICH IM KURS:

- ✿ Ob bei einer Tasse Kaffee am Morgen oder einem gemütlichen Abend auf der Couch: Jeden Tag wartet ein spannendes **Kursvideo** auf dich!
- ✿ Das „**Kursjournal**“, das du hier in deinen Händen hältst: Es ist eine kurze Zusammenfassung der Inhalte, aber vor allem Platz für dich zum Reflektieren, Mitschreiben, Herausfinden: *Wo finde ich die Inhalte bei mir und in meinem Leben?*
- ✿ Geführte **Meditationen**, die du dir während des Kurses auch gerne jeden Tag anhören darfst! Sie sind dafür gemacht, dich in diesem Prozess zu unterstützen. Du findest sie online im Kursbereich.
- ✿ Ein **Visionboard** für deine persönliche Vision dessen, wie du deine Beziehungen leben möchtest. Im Verlauf des Kurses kannst du es Stück für Stück befüllen.
- ✿ Das „**Goldene Büchlein**“: Was es damit auf sich hat, erfährst du in Lektion 33.

Wenn etwas unklar geblieben ist, wende dich gerne an unser Support-Team: **service@achtsamkeitsakademie.de**

MIT DIESEM BÜCHLEIN ARBEITEN:

In diesem Büchlein findest du an vielen Stellen sogenannte QR-Codes. Diese sehen wie folgt aus:



Ein QR-Code kann dich in nur einer Sekunde von hier, wo du gerade liest, zum passenden Kursvideo im online Kursbereich bringen.

Es ist ganz einfach! Probiere es jetzt kurz aus:

1. Mit den meisten Smartphones: Öffne einfach nur deine Handycamera und richte sie auf den Code. Oben erscheint jetzt die Option, die Website zu öffnen.
2. Bei neuen Smartphones: Lade dir die App „QR-Code-Scanner“ herunter und scanne dort den QR-Code ein.





WARM-UP

LEKTION 1:

Herzlich Willkommen!

“Die wichtigste Botschaft aus der Studie ist:
Gute Beziehungen machen uns glücklicher und
gesünder. Punkt.“

– *Robert Waldinger, Leiter der Harvard Study of
Adult Development*



Zur online Kurs-Umgebung

Was macht dich eigentlich glücklich?

Eine Langzeitstudie¹ begleitete Menschen aus verschiedensten gesellschaftlichen Schichten über 85 Jahre hinweg. Die Frage war: Was braucht es, um ein glückliches, zufriedenes und gesundes Leben zu führen?

Waren die wohlhabenderen Menschen glücklicher? Oder die, die ihren Beruf mit Leidenschaft ausübten? Die Stars und Sternchen? Die, die nahe der Natur lebten?

Das Ergebnis: Es waren die *Beziehungen*, die über das Glücklichein und die Gesundheit entschieden.

Diejenigen, die warme, verlässliche Bindungen zu ihrem Umfeld erlebten, lebten glücklicher und im Durchschnitt sogar länger.

Die Wärme der Beziehungen, nicht die Intelligenz, konnte auch den finanziellen Erfolg der Teilnehmenden vorhersagen.

Dabei zählte sowohl die Sicherheit und Wärme der Beziehungen, die die Teilnehmenden in der *Kindheit* erlebten, als auch später:

So waren diejenigen, die mit 50 Jahren am glücklichsten in ihrer Ehe waren, im Alter am gesündesten.

Gib dich nicht mit wenig zufrieden!

Du möchtest mehr Erfüllung, mehr Tiefe, mehr Nähe und Verbundenheit in deinem Beziehungsleben? Genau darum geht es in diesem Kurs. Wir gehen gemeinsam auf eine Forschungsreise nach dem, was noch möglich ist.

Denn warme und sichere Beziehungen zu führen ist eine Fähigkeit, die ähnlich wie ein Muskel trainierbar ist. Und dadurch kannst du dein Beziehungsleben ganz aktiv gestalten!

WARM-UP

Mit welchen offenen Fragen startest du in diesen Kurs hinein?







WARM-UP

LEKTION 2:

Beziehungen prägen:
Eine persönliche Reise und die
Einladung zur Reflexion

“Da muss doch noch mehr drin sein!”

– *Ruth Marquardt*



Zur online Kurs-Umgebung