



MODUL 1



Workbook

Adventure - Das Abenteuer Beziehungen

WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE

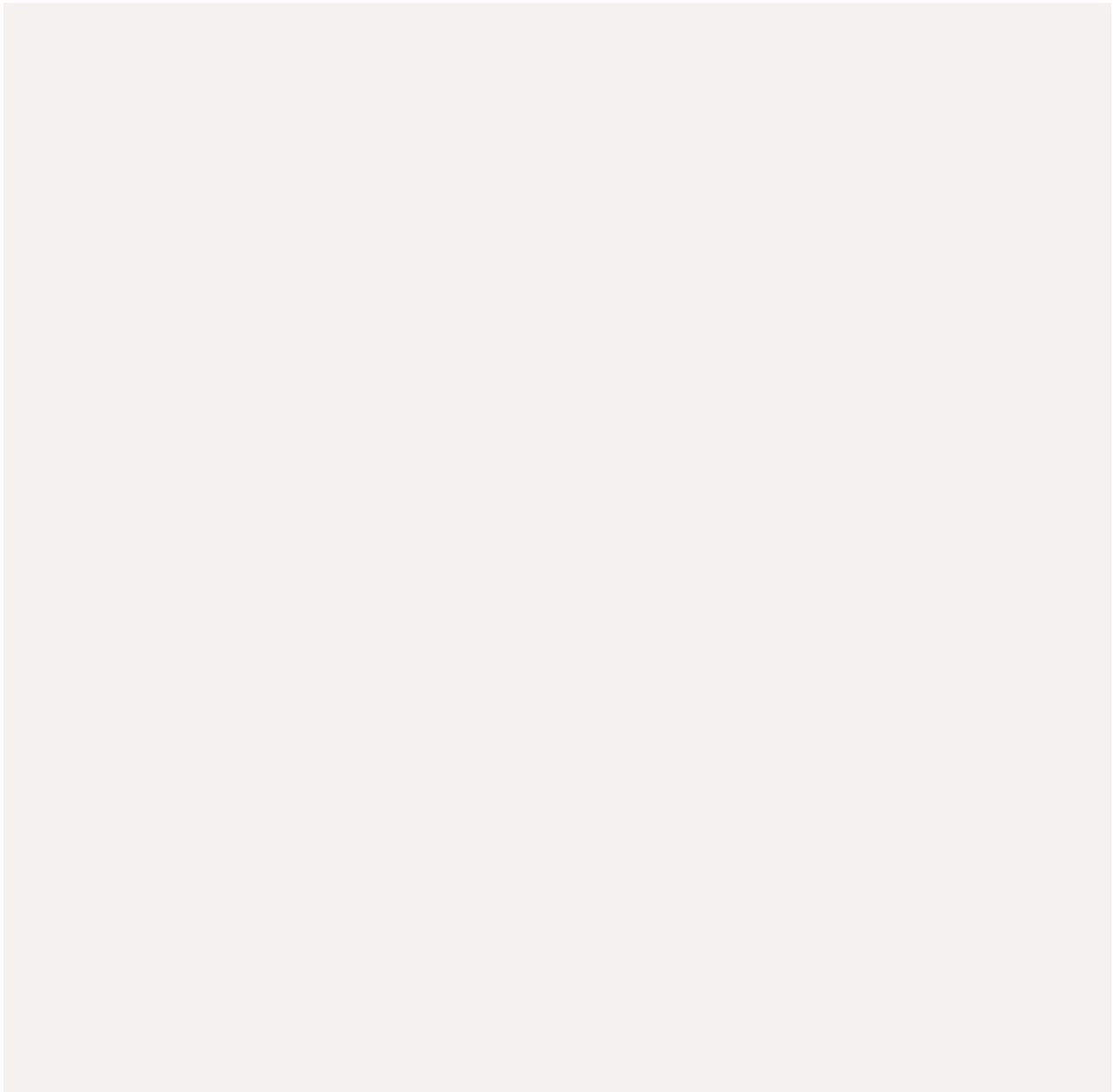
LEKTION 1/1

Beziehungs - Chemie

Wie sollen deine "perfekten" Beziehungen aussehen?

Was muss ein Mensch mitbringen, damit du dich wertgeschätzt und gesehen fühlst?

Wie stellst du dir deine richtig gute Beziehung mit Menschen vor? - Partnerschaft, Freundschaft, Familie, Beruflich usw.

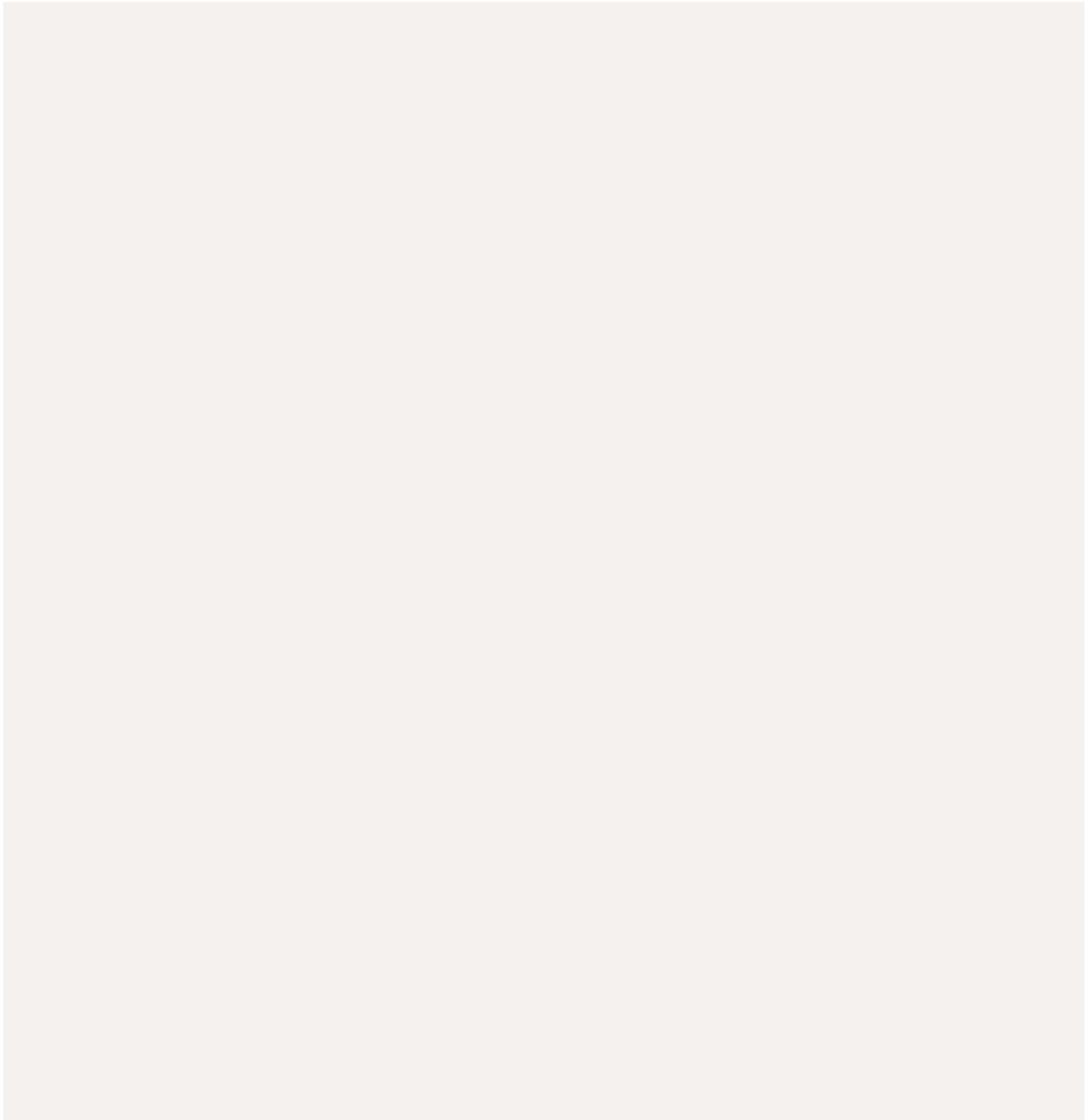


LEKTION 1/2

Beziehungs - Chemie

Nachdem du jetzt das Audio gehört hast ...

Was von den Dingen, die ein Mensch für eine tolle Beziehung mit dir mitbringen muss, lebst du schon und welche Standards müssen unbedingt von dir erhöht werden?



Du bist der *Standard*
für all deine Beziehungen

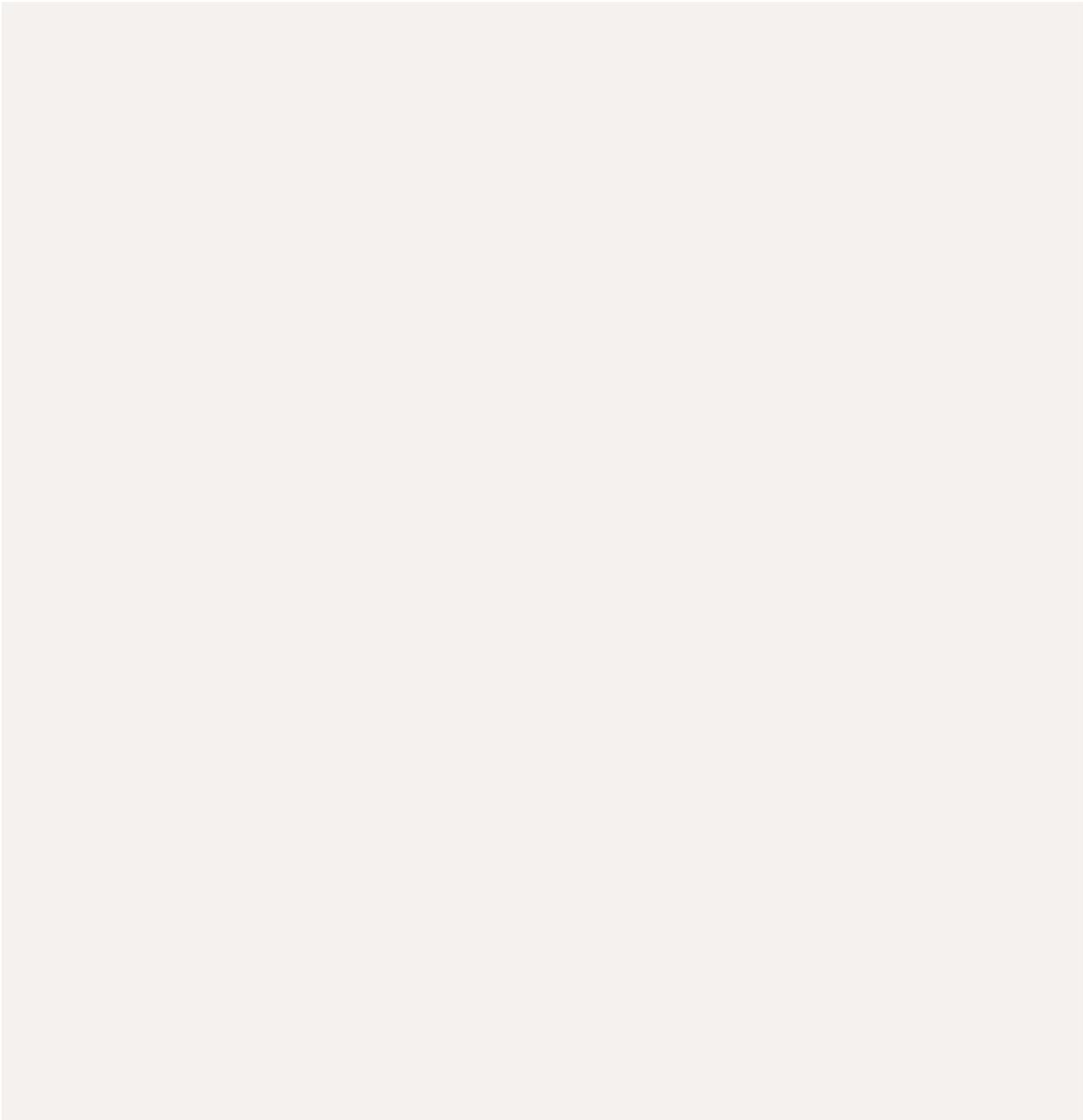
WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE



LEKTION 2

Deine Haltung zum Leben Das Drama-Dreieck

Was sind deine momentanen Herausforderungen im Leben?
Was denkst du ganz ehrlich darüber und welche Fragen stellst du dir selbst, um eine Lösung zu finden?



Die Qualität deiner *Frage*,
bestimmt die Qualität
deines Lebens.

WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE

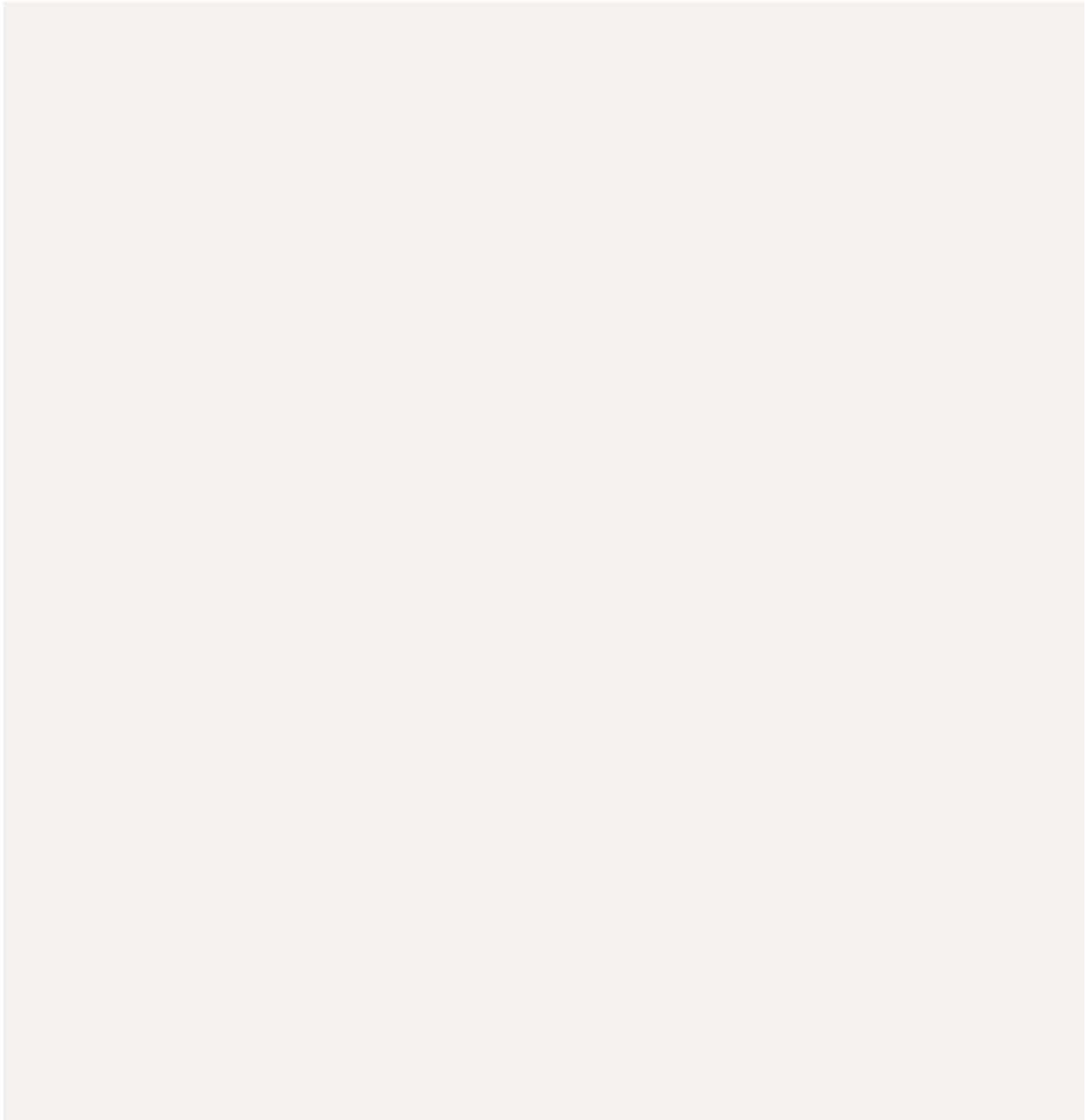


LEKTION 3

Selbstregulation

Selbst die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, bedeutet dich selbst regulieren zu können.

Triff bewusst die Entscheidung, Selbstregulation zu lernen und zu üben und schließe einen Vertrag mit dir selbst ab, in dem das fest verankert ist.



LEKTION 4

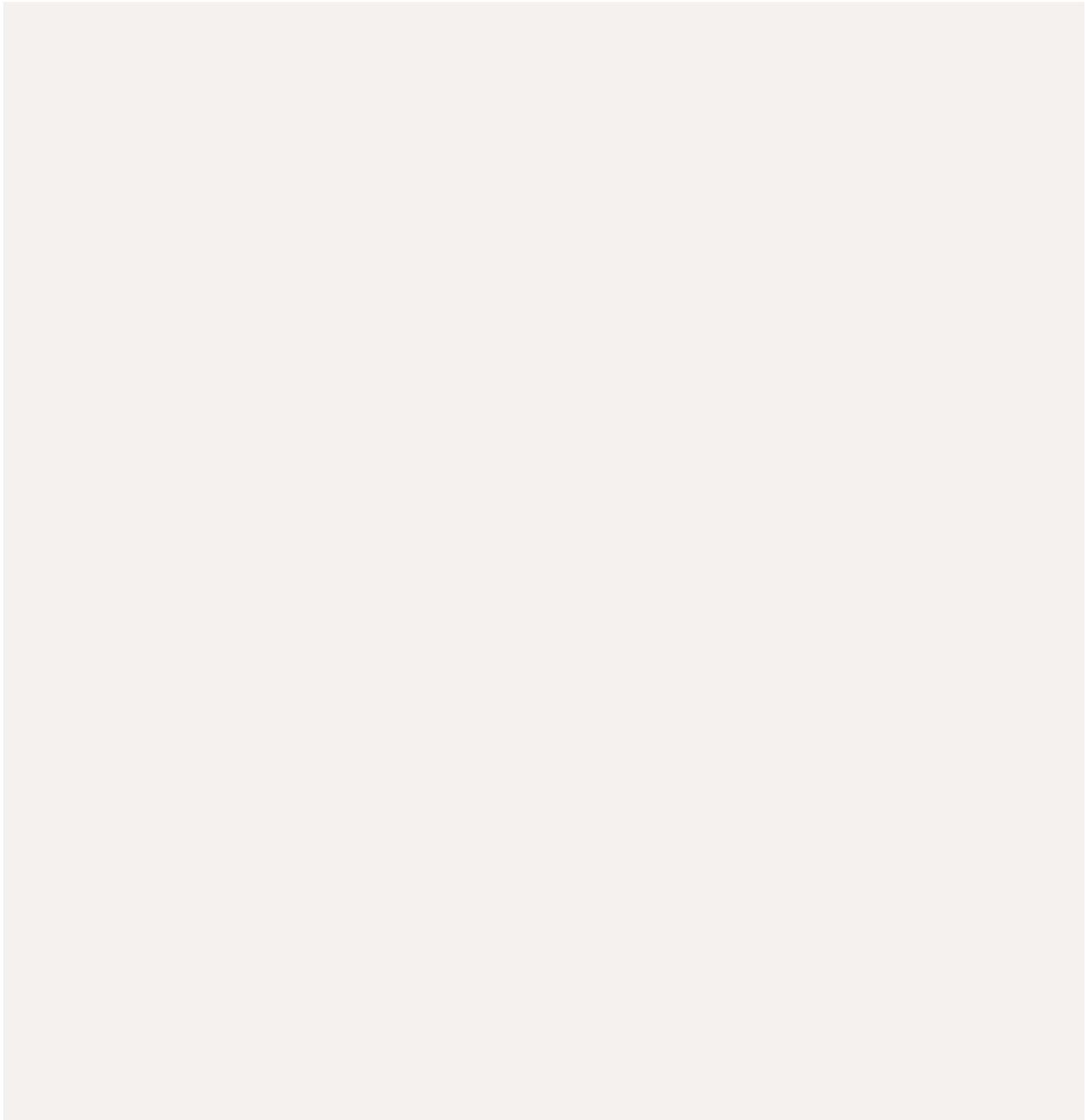
Selbstwert

Selbstwert ist der Wert, den du dir selbst in Verbindung mit anderen Menschen gibst.

Kennst du deinen Wert oder deine Werte?

Verhandelst du diese, um deine Bedürfnisse zu befriedigen?

Kannst du Bewerten, um eine Entscheidung zu treffen?



Selbstwert

ist der Wert, den du dir selbst in Verbindung mit anderen Menschen gibst.

WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE

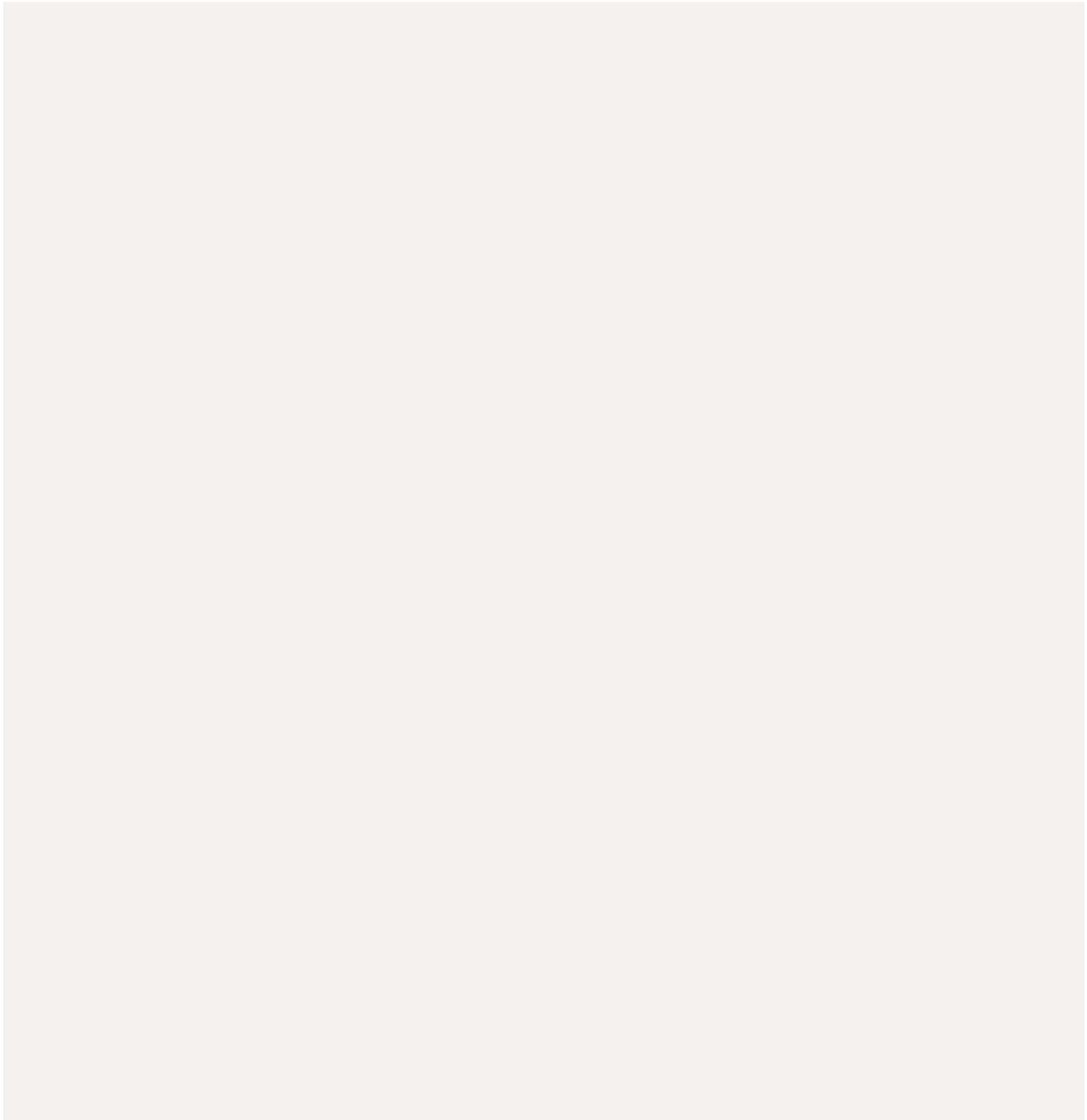


Bonus - Values and more ...

1 - *Deine Werte*

Nimm dir die Zeit und erarbeite dir, nach dem Anhören des Audio, deine natürlichen Werte.

Schreib sie auf und kontempliere darüber.



Deine natürlichen Werte
sind *Unverhandelbar*

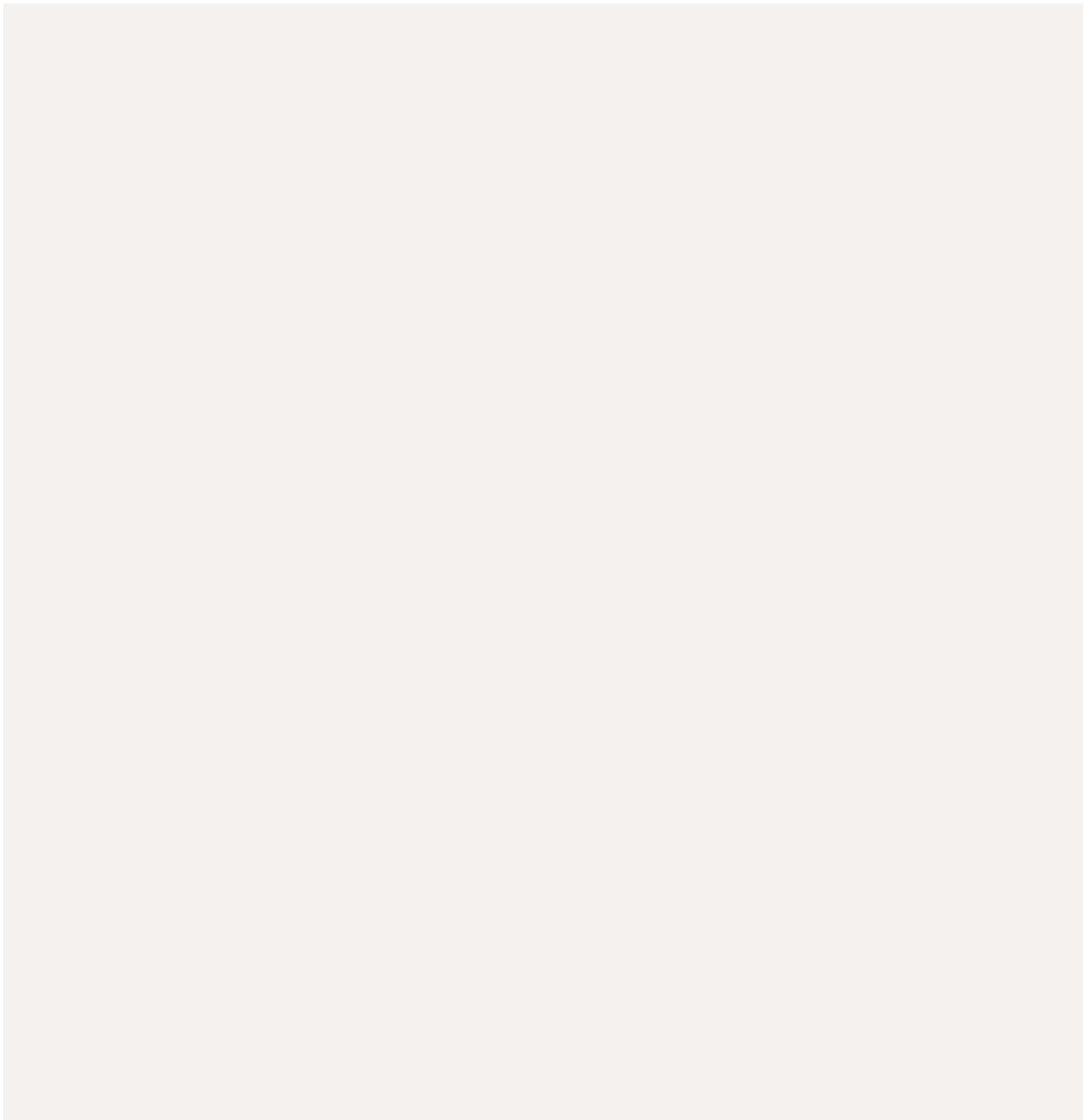
WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE



Bonus - Values and more ...

2 - Was verhandelst du?

Wo betreibst du einen unfairen Handel, indem du deine natürlichen Werte zugunsten deiner/fremder Bedürfnisse verhandelst?



Du bist selbst
verantwortlich für deine
Bedürfnisse

WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE

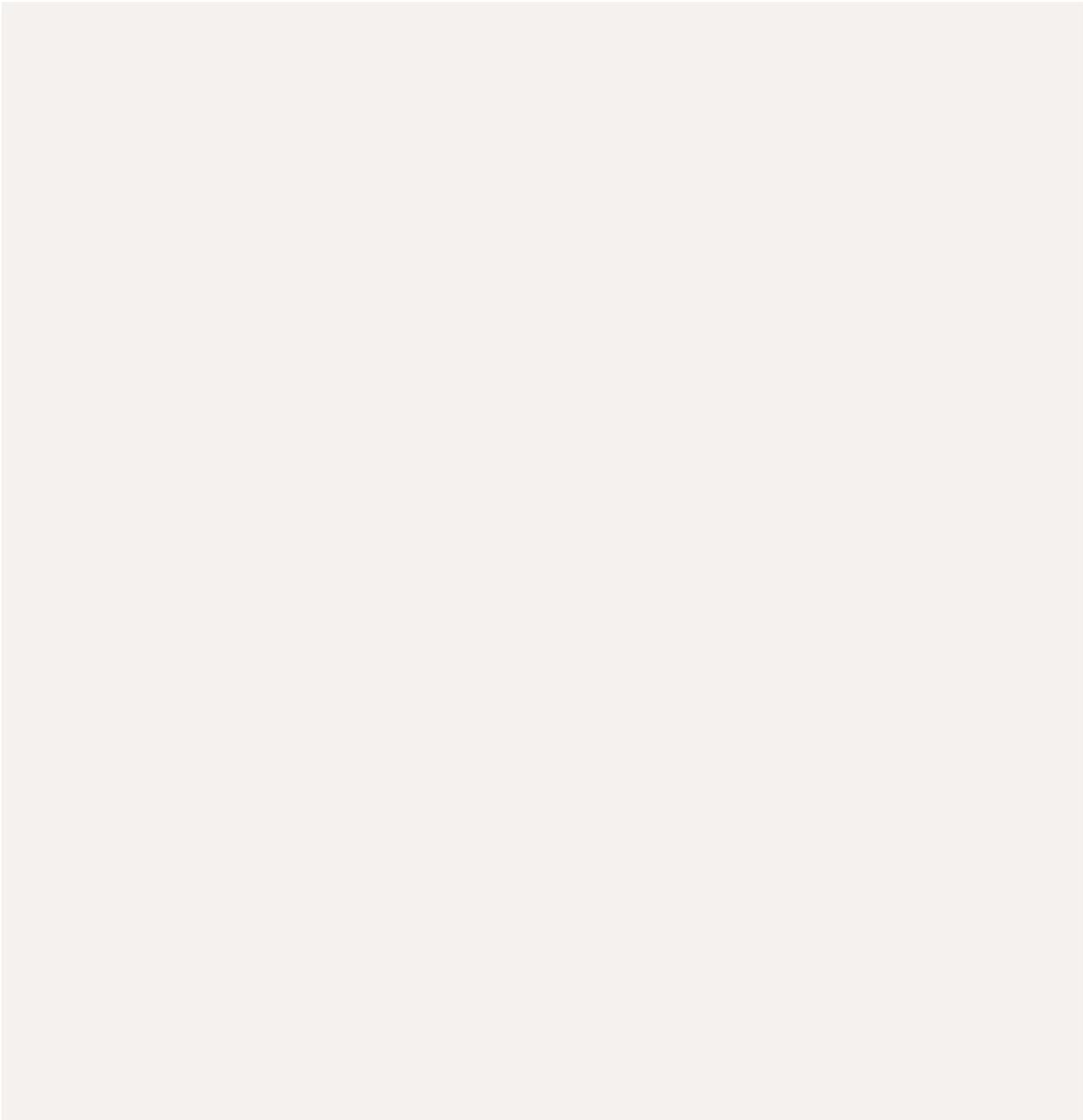


Bonus - Values and more ...

3 - Deine erarbeiteten Werte

Welches sind deine erarbeiteten Werte?

Und was ist daher in deinem Leben verhandelbar?

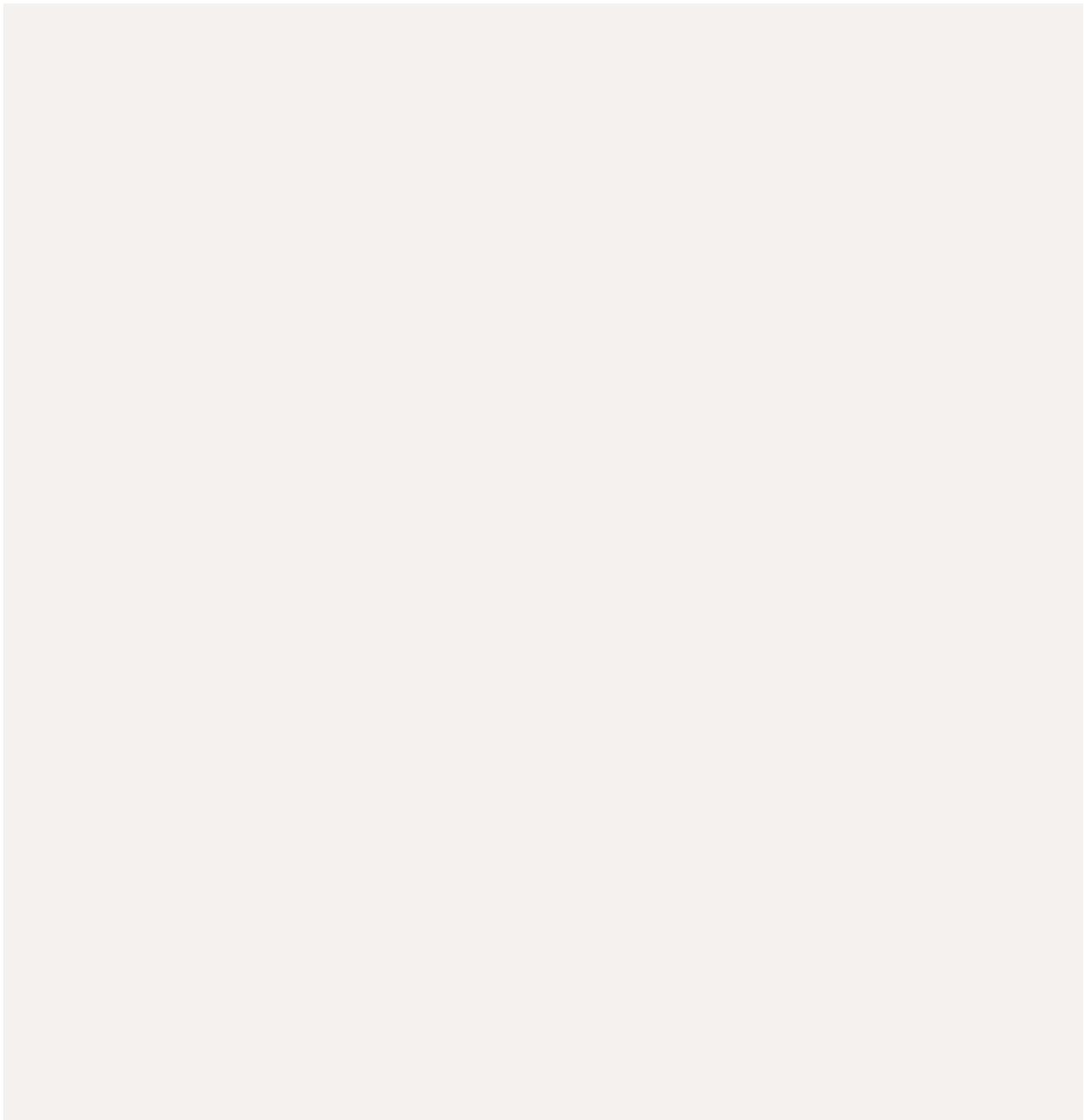


Bonus - Values and more ...

4 - Werte als Werkzeug

Gibt es Triggerpunkte in deinem Leben, die dich immer wieder auf deine Werte aufmerksam machen?

Welche sind das?



Trigger

sind immer für und
niemals gegen dich.

WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE



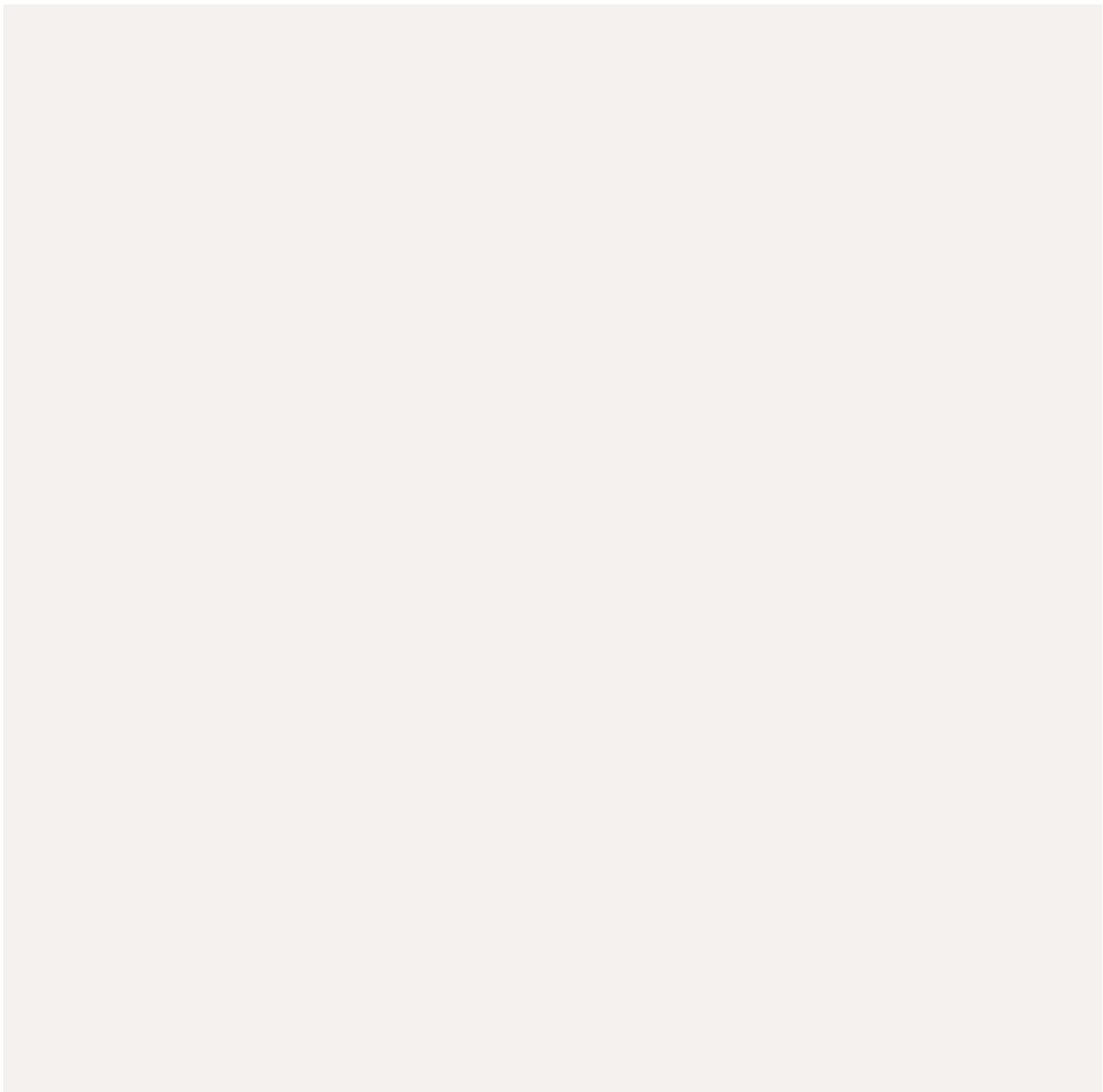
Bonus - Values and more ...

5 - *Soulmate Definition*

Was muss ein Mensch mitbringen, damit eure Beziehung wirklich fruchtbar und entspannt sein kann?

Beschreibe deinen "perfekten" Soulmate und mache farblich erkennbar, was unverhandelbar und was verhandelbar ist.

Kreiere dir dadurch eine momentane Richtlinie, an die du dich jetzt halten kannst.



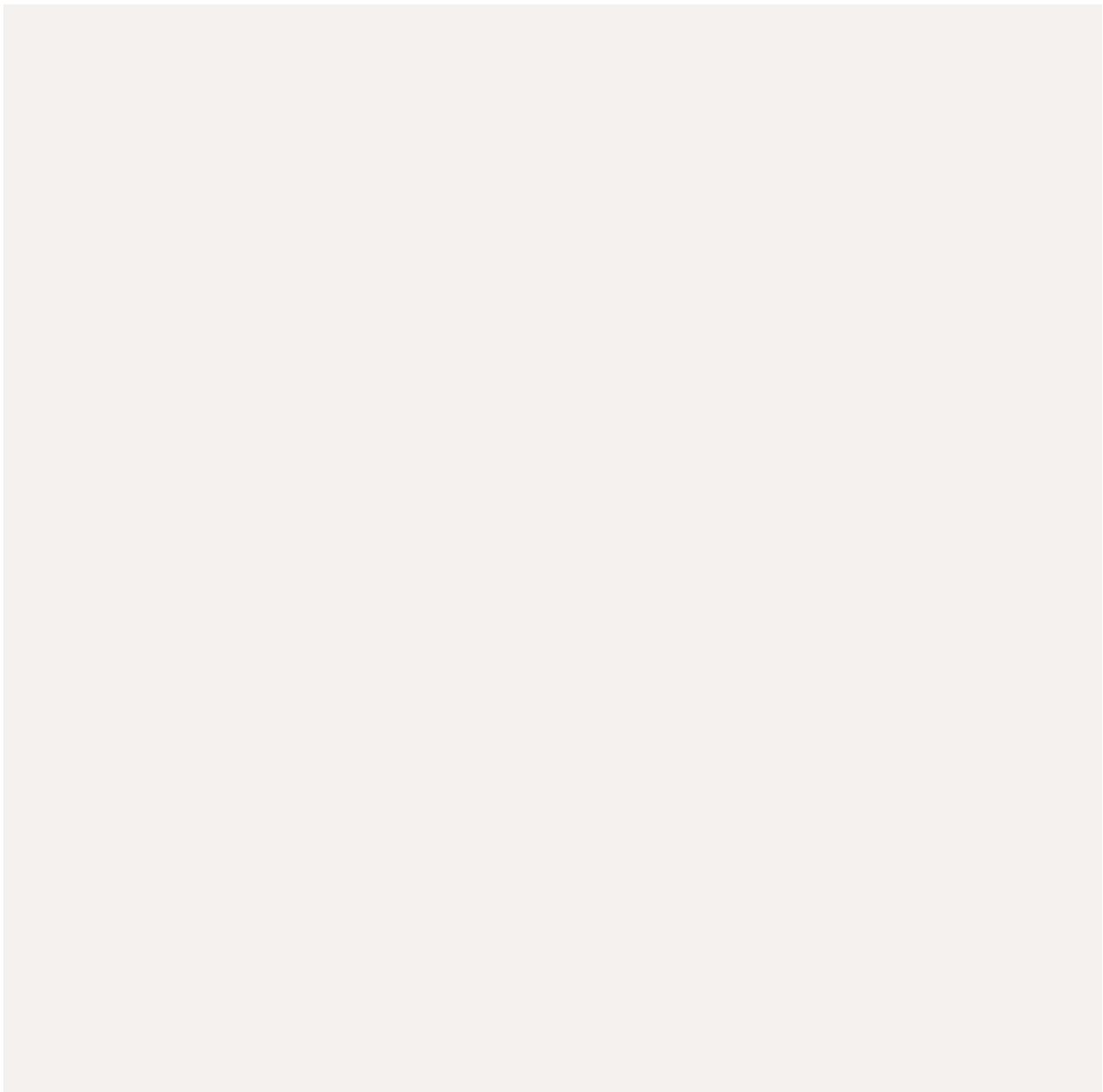
Lektion 5

Schuld und Scham

Schuld sagt uns, dass wir etwas schlechtes getan haben, Scham sagt uns, dass wir schlecht sind.

Hast du für dich den Unterschied erkannt und verstanden?

Und kannst du sehen, in welchen Bereichen du Schuld auf dich nimmst, weil du dich insgeheim schämst?



LEKTION 6/1

Empathie und Bewertungen

Wie empathisch bist du?

Wie sehr nimmst du die Gefühle, Emotionen und Stimmungen anderer wahr?

Wie sehr bist du dann von dir selbst abgelenkt, weil du anderer mehr spürst und dich damit beschäftigst?

Wie sehr und lange bist du damit beschäftigt, dich wieder ganz auf dich zu konzentrieren?

Auf einer Skala von 1-10, wie bewertest du deine Empathie?

Level 1: 1-3 normal empathisch

Level 2: 4-7 sehr empathisch

Level 3: 8-10 hoch empathisch

Lektion 6/2

Empathie und Bewerten

Hast du verstanden, warum du vielleicht so emphatisch bist?
In welchen Bereichen oder Situationen neigst du zum "people pleasen"?
Wo darfst du mal bewerten, um mehr Verständnis für dich zu bekommen?

