



# MODUL 2



## Workbook

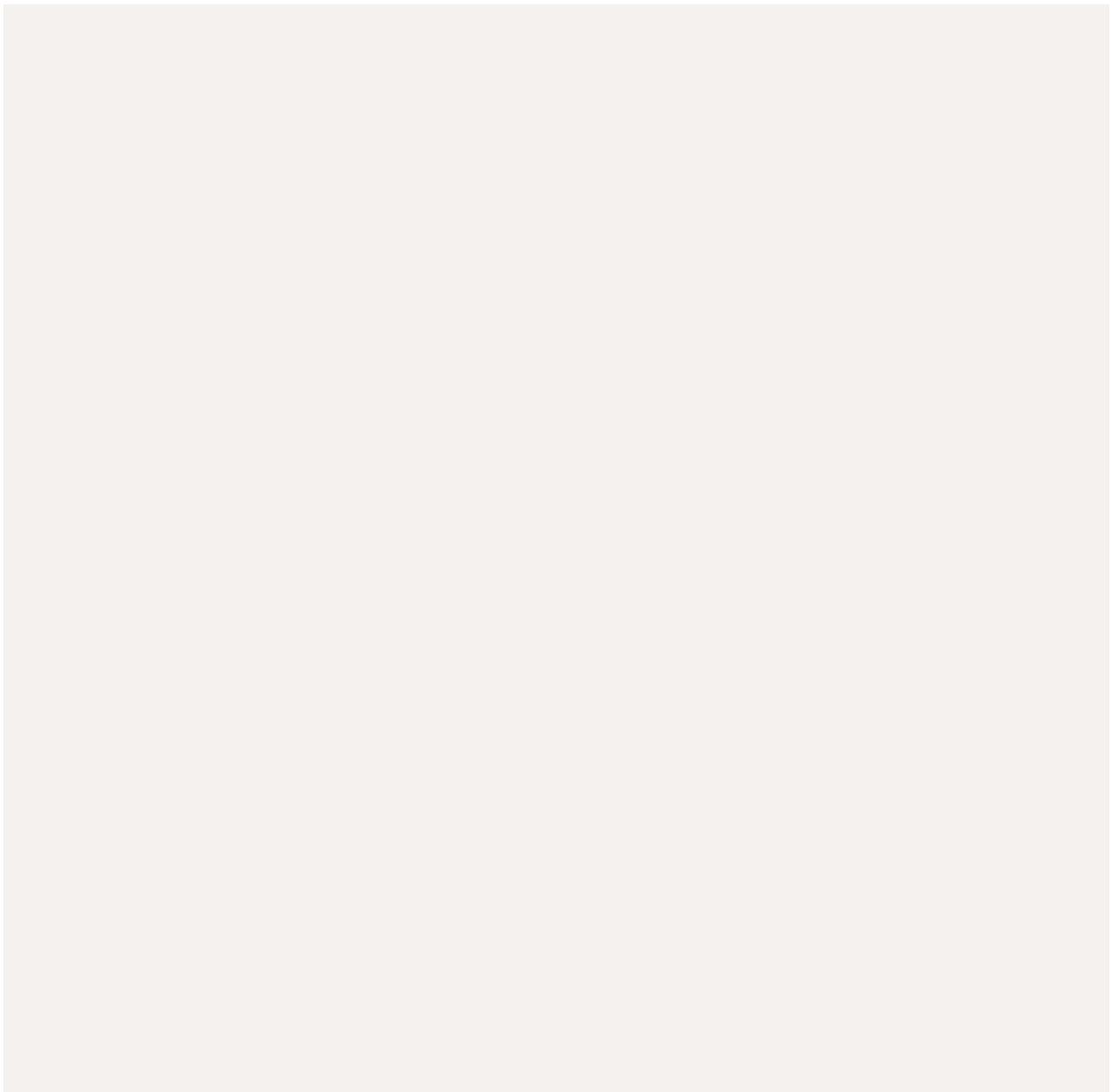
Adventure - Das Abenteuer Beziehungen

[WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE](http://WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE)

# LEKTION 1

## *Selbstregulation*

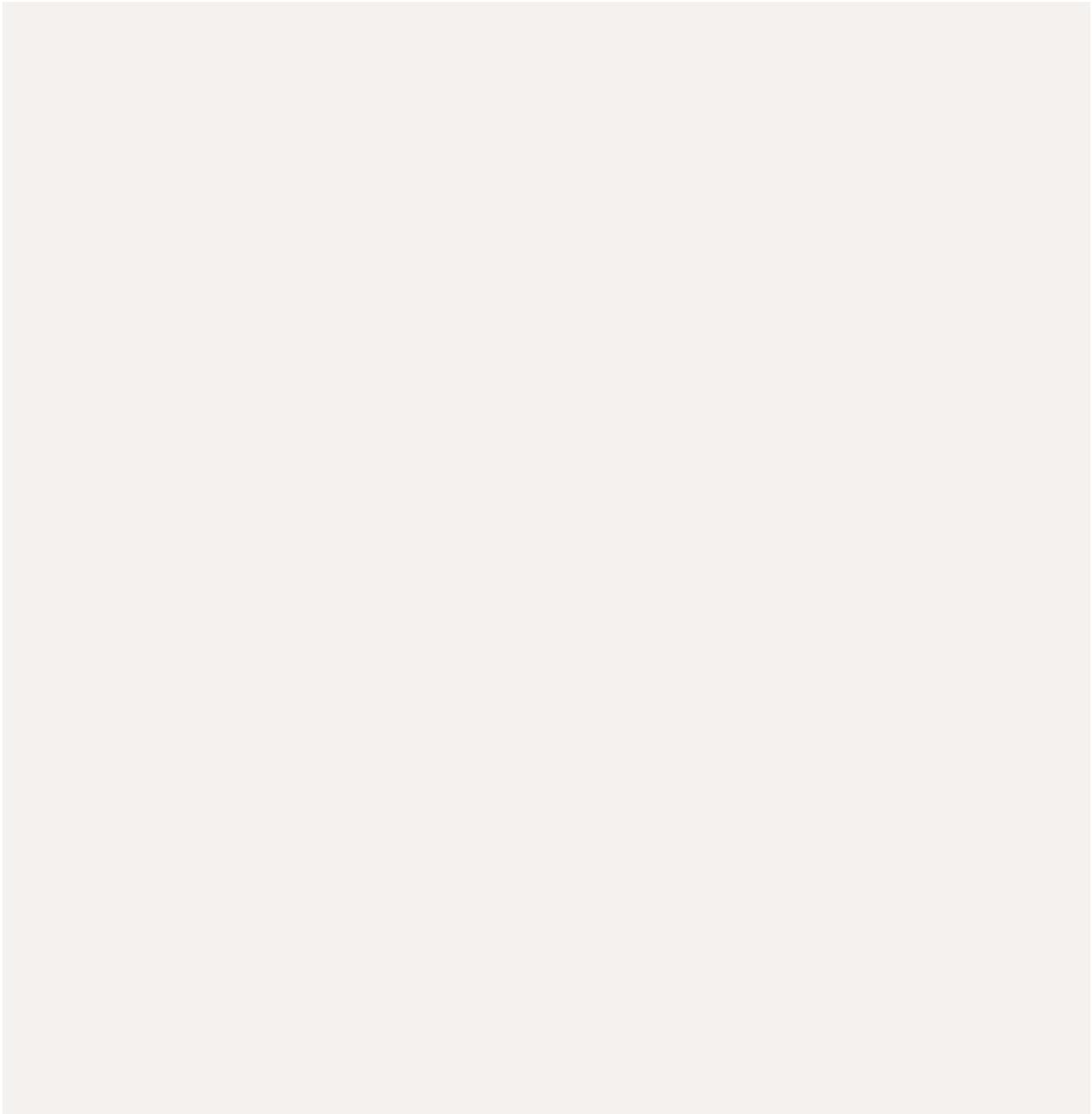
Wie gut kannst du über deine Ängste und Unsicherheiten sprechen?  
Übe dich mitzuteilen und dokumentiere deine Erfahrungen und Fortschritte hier.



## LEKTION 2

### *Kommunikation*

Alle wollen Ehrlichkeit, aber keiner verträgt die Wahrheit!  
Wo hältst du dich in der Kommunikation zurück und sagst nicht  
dass, was du wirklich denkst oder fühlst?  
Sei mal ganz ehrlich. Warum machst du das?  
Welche Angst steht dahinter?



Wenn du nicht sagst, was  
du möchtest, weiß auch  
niemand was du dir  
*wuenschest.*

[WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE](http://WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE)



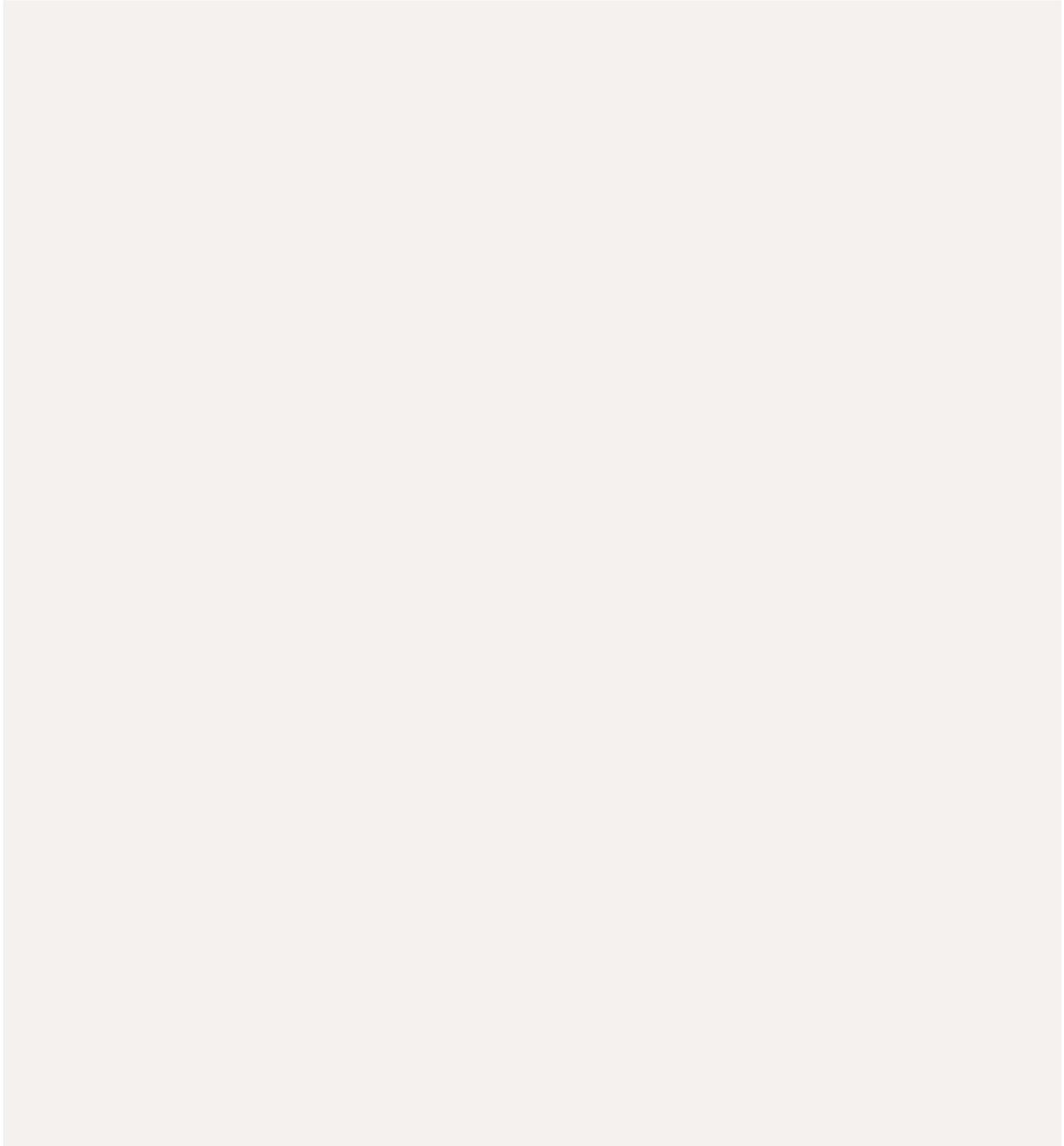
## LEKTION 3

### *Heart Core Revolution*

Welches ist momentan dein größter Schmerzpunkt?

Wo macht sich dieser in deinem Leben bemerkbar?

Und was kannst du jetzt aktiv tun, um diesen zu überwinden?



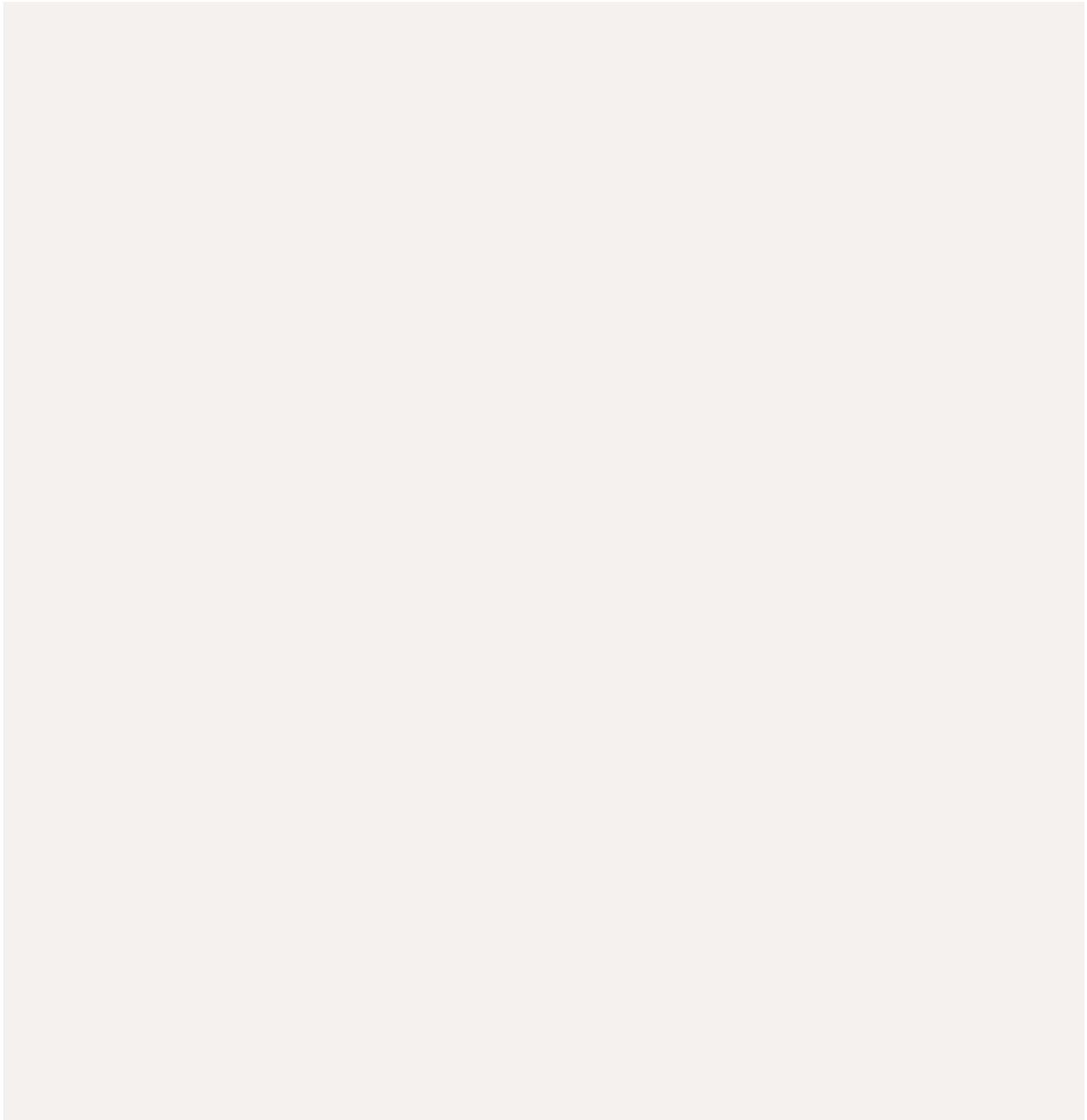
## LEKTION 4

### *Heart Core Revolution - Suechte*

Welche Sucht führt bei dir zur permanenten Selbstsabotage?

Wie fühlt es sich an, dieses für dich zu erkennen?

Was kannst du aktiv tun, um dieser Ablenkungsstrategie nicht mehr zu folgen?



A Heart that *Hurts*  
is a Heart that works.

[WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE](http://WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE)

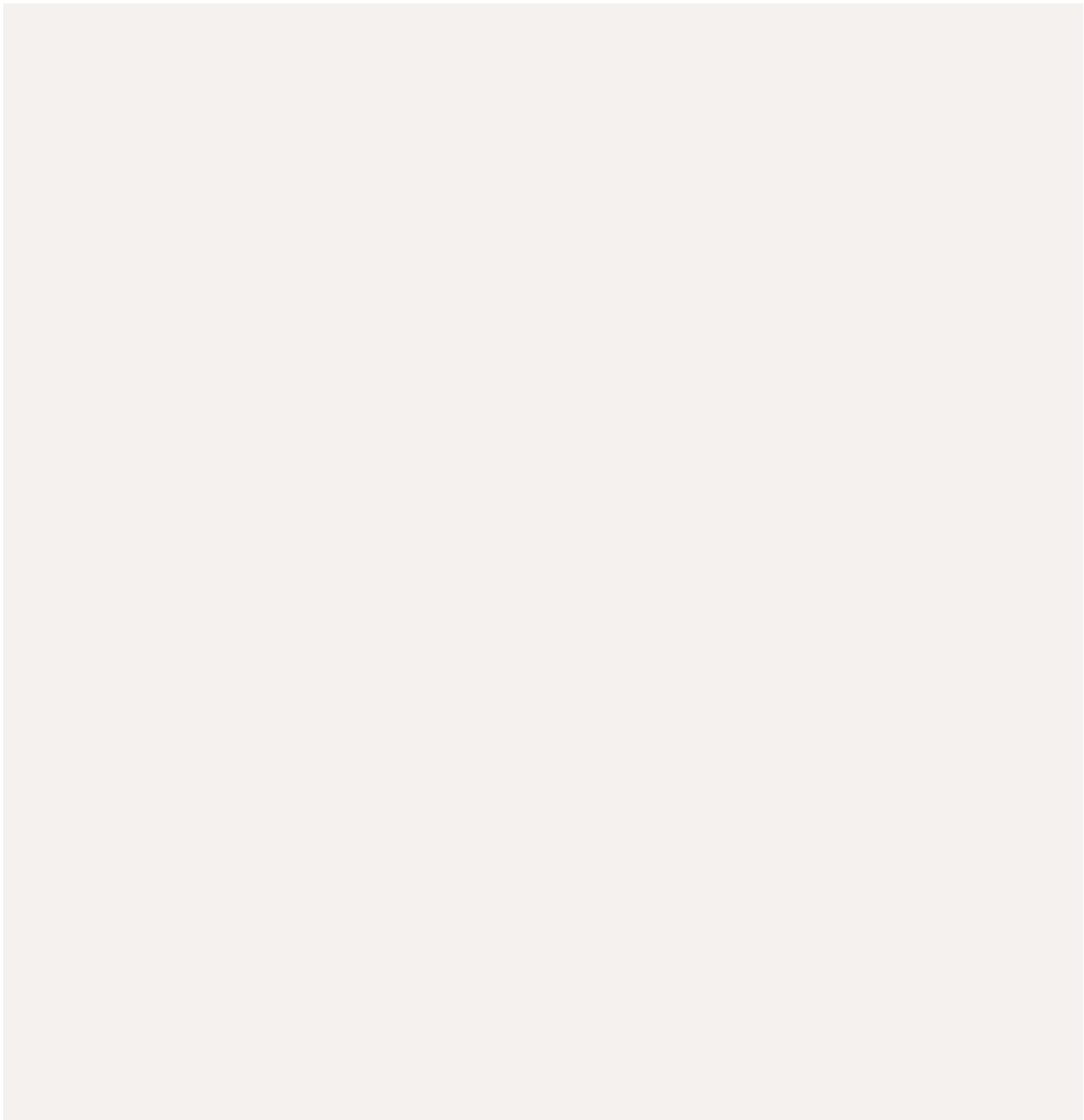


# LEKTION 5

## *Loslassen*

Welche Menschen, in deinem, Leben versuchst du zu verändern, um dich von dir selbst abzulenken?

Welchen Schmerz aktivieren/spiegeln dir diese Menschen durch ihr Verhalten, den du nicht fühlen möchtest?

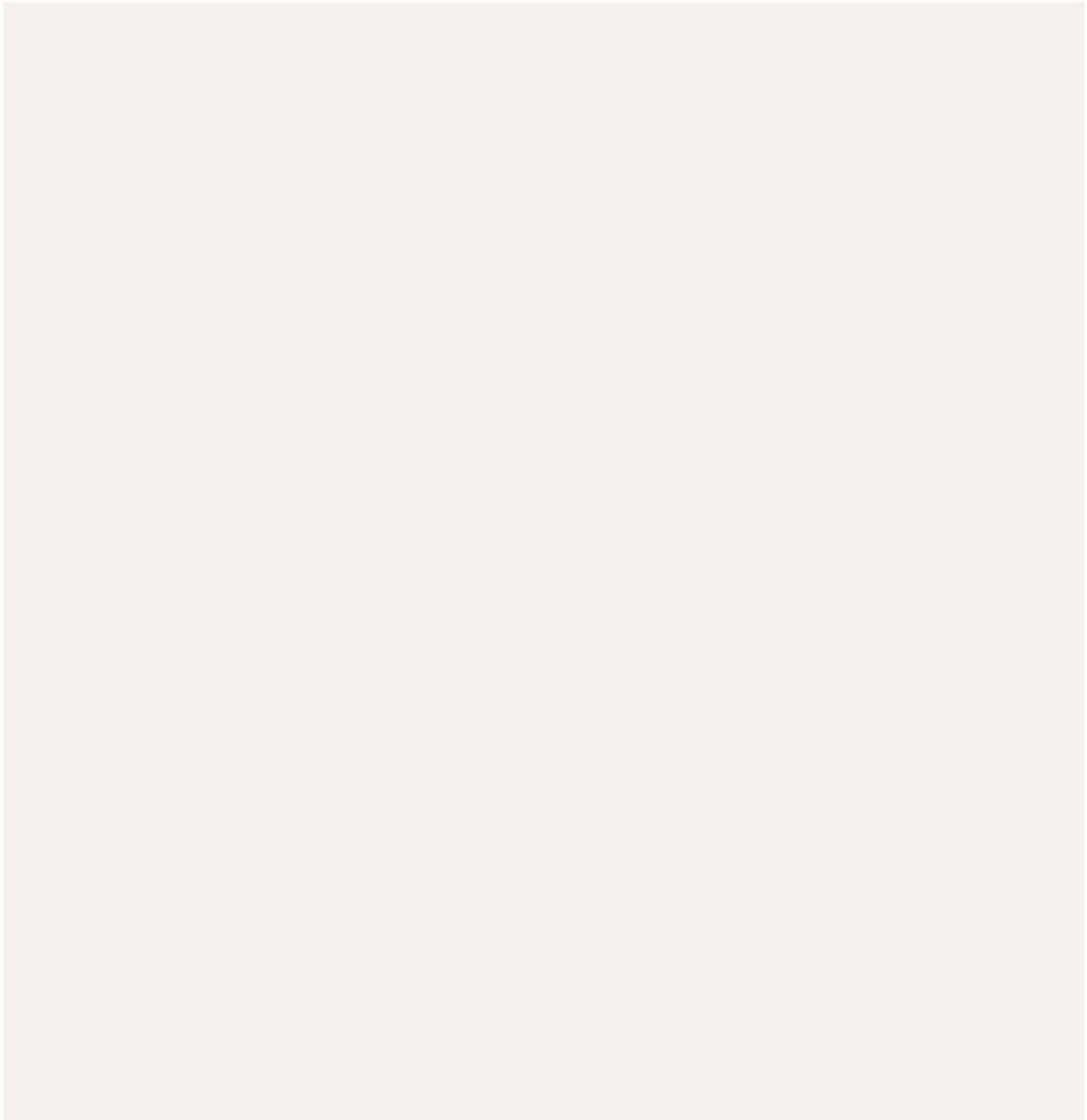


# LEKTION 6

## *Selbstfürsorge*

Regieren dich deine Bedürfnisse oder bist du in der Lage deine Bedürfnisse zu regieren?

In welchem Bereich darfst du für dich Selbstfürsorge üben und wie möchtest du das in deinen Alltag einbauen?



*Selbstfürsorge*  
ist, wie deine natürlichen  
Werte, unverhandelbar!

[WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE](http://WWW.BIANCA-FEDDERSEN.DE)

