

# Dein wundervolles WORKBOOK



Wie du den Glauben an *euch* wiederfindest.  
Deine Unzufriedenheit als *Wegweiser*  
in eure *glücklichste Beziehung*.



**PAARPOWER**  
— COACHING —



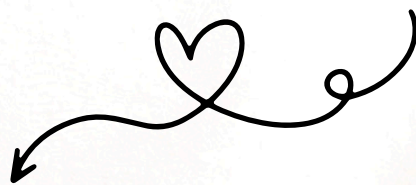


# *Deine glücklichste Beziehung wartet darauf, von dir erschaffen zu werden!*

*Mal ganz ehrlich und nur für dich:  
Wo erkennst du dich wieder?*



- ☐ Du zweifelst daran, ob ihr das schaffen könnt.
- ☐ Du fragst dich, was falsch an dir oder ihm ist.
- ☐ Du hast das Gefühl, ihr habt euch auseinandergelebt.
- ☐ Ihr funktioniert nur noch.
- ☐ Einem oder beiden fehlt Nähe, Intimität, Sex
- ☐ Du glaubst, es kann nur besser werden, wenn ihr beide losgeht.
- ☐ Du redest dir dein Leben schön, obwohl du es gern anders hättest.
- ☐ Du vergleichst dich mit anderen.
- ☐ Du rechnest ständig auf, wer wann wie viel gemacht hat.
- ☐ Du sammelst innerlich Beweise, dass du ihm nicht wichtig bist.
- ☐ Du überlegst, dich zu trennen – hoffend, dass das vielleicht einfacher wäre



All diese Punkte sind GRÜNDE dafür, dass es bei euch nicht so schön ist, wie's sein könnte.

Und all das kannst du verändern – ganz unabhängig davon, ob dein Partner mitzieht, oder nicht.





*Jede Veränderung beginnt mit einem  
ersten Schritt!*



Schreibe 10x den Satz:

*“Ich entscheide mich für unsere glücklichste Beziehung - und ich verspreche mir,  
alles dafür zu tun, was nötig ist.“*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





*“Ich muss nicht überzeugt sein.  
Ich muss nur bereit sein,  
einen kleinen Schritt nach dem anderen  
zu gehen.”*

Übung, wenn du an deinen Zweifeln verzweifelst:

Lege deine Hand auf dein Herz.

Atme tief in dein Herz.

Und dann sag dir:

“Ich darf zweifeln.

Ich darf unsicher sein.

Und ich gehe TROTZDEM für MICH.”





*“...ich muss nur bereit sein,  
einen kleinen Schritt nach dem anderen zu gehen.”*

*Mein Commitment:  
Ich gehe “all in”.  
Voller Liebe für mich.  
U.: \_\_\_\_\_*

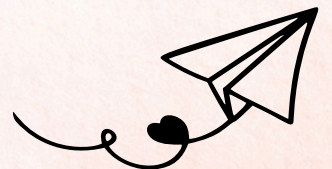
*...manchmal erkennen wir den “wahren Wert” erst, wenn wir  
uns trauen, einen tieferen Blick zu wagen...*

Fühl in dich hinein: was erhoffst du dir von diesem Kurs?  
Gehe einfach mal davon aus, dass sich diese Hoffnung erfüllt.

Welchen WERT hat das für dich?

Mein “Invest” in mich – für diesen Kurs beträgt: \_\_\_\_\_ €

Nicht vergessen, das Geld dazuzulegen!



*“Ungewöhnliche Dinge geschehen,  
wenn wir anfangen, ungewöhnliche Dinge zu tun.”*





*Deine Unzufriedenheit ist pures Gold!*

*“Ja! Ich bin so unzufrieden!”*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and some very faint, light-colored smudges or marks, particularly towards the bottom left corner. The overall tone is clean and minimalist.

Übung zum reflektieren:  
Was zeigt dir DEINE Unzufriedenheit?

*Zu fühlen, dass du “mehr” willst, ist kein Luxus!*

*Es ist deine Wahrheit.*

*Du darfst ihr folgen, denn sie führt euch genau dahin,  
wo euer gemeinsames Glück wartet.*



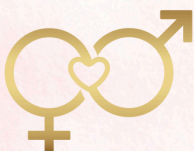


*Ihr seid füreinander bestimmt.*

Wodurch ist dein Partner - gerade durch eure Herausforderungen - dein größtes Geschenk?

[illegible]

Jede Reibung ist eine Einladung.  
Jede Herausforderung ist ein Wegweiser

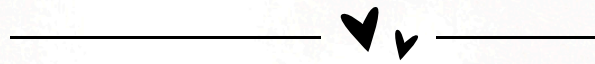




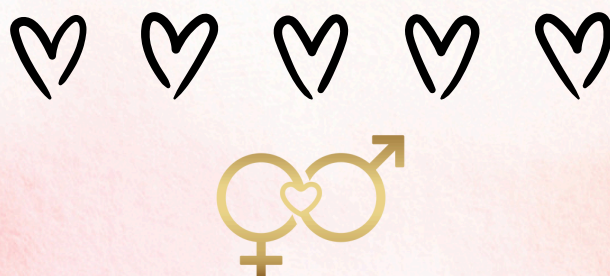
*Du musst dich nicht trennen,  
um glücklich zu werden.*

*Ich entscheide, dass Trennung für mich keine Option mehr ist.  
Aus Liebe zu mir - und aus Liebe zu uns.*

yes♡




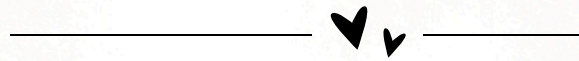
*Was würde es bedeuten, wenn deine Entscheidung,  
für eure Beziehung  
- und dein Losgehen dafür -  
am Ende der Wendepunkt ist,  
auf den ihr gemeinsam  
in 20, 30, 40 Jahren  
voller Dankbarkeit zurückblicken könnt?*





*Liebe ist eine Einladung.*

*Du wirst nicht glücklicher, weil dein Partner sich ändert - sondern weil du  wirst.*



Meine Intention für meine glücklichste Beziehung:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



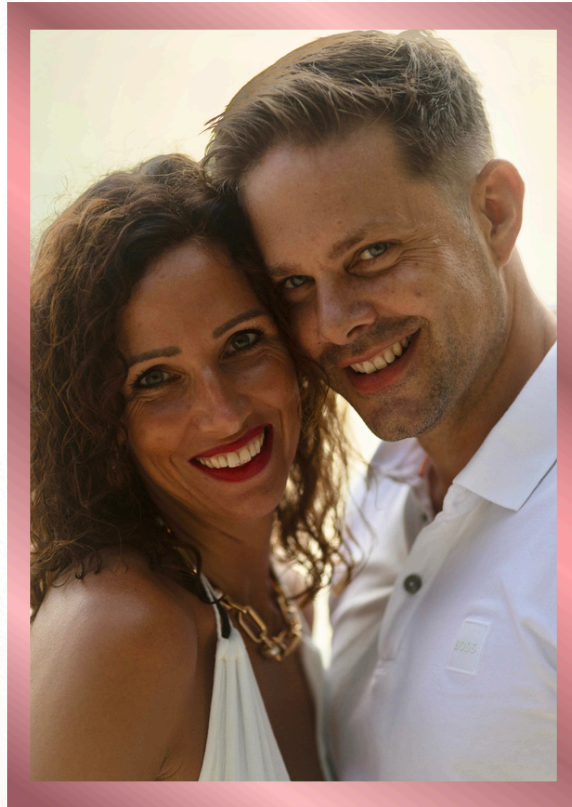
*So schön, dass du bei diesem Kurs dabei warst!*

*Für Fragen oder Feedback  
schreib uns gerne  
per mail: [info@paar-power.com](mailto:info@paar-power.com)*



*Falls du noch nicht Mitglied unserer Facebook-Gruppe bist,  
du findest uns unter:*

**PAARPOWER - gemeinsam stark statt selbst und ständig**



*Deine Doris und Albert Schlecht*



**PAARPOWER**  
— COACHING —