

Beziehungsexzellenz

Bewusstseinstraining - Neue Wege zeigen



*Deine Seele
in Bestform!*

Verwandle Deine Beziehungen

Klarheit, Liebe & Wertschätzung

Niels Paulini

Wichtiger Hinweis

Der Autor hat große Sorgfalt auf die Angaben verwendet. Dennoch entbindet dies den Anwender dieses Werkes nicht von der eigenen Verantwortung. Der Autor kann für eventuelle Nachteile und Schäden keine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

Impressum

Verwandle Deine Beziehungen
Klarheit, Liebe & Wertschätzung

Skript zum Training

© 2022 Niels Paulini
Alle Rechte vorbehalten

Niels Paulini
Oranienburger Str. 37
10117 Berlin

info@beziehungsexzellenz.de
www.beziehungsexzellenz.de

Bildnachweis E-Book

Covergestaltung und – konzept:
Holly - hollybookstore

Coverbild:
„[crazymedia] /Depositphotos.com“

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	5
2. Fühlende Präsenz und emotionale Kompetenz.....	7
3. Grundlagen der Wahrnehmung.....	9
4. Beziehungen verwandeln.....	12
5. Schlusswort.....	18

1. Einführung

Herzlich willkommen zu diesem Training, welches Dich dabei unterstützt, Dir selbst zu begegnen, um Dein inneres Erleben und dadurch Deine Beziehungen zu verwandeln. Es umfasst dieses Skript und ein dazugehöriges Video, das Du unter dem folgenden Link findest:

[Video zum Training](#)

Das aktive Gestalten wertschätzender und inspirierender Beziehungen geht einher mit einer Erweiterung und Vertiefung Deiner Wahrnehmung von Dir selbst, Deinen Mitmenschen und der Art und Weise, wie Ihr miteinander umgeht. Daher bietet Dir dieses Training keine Handlungsmodelle, sondern Perspektiven und Methoden, die Deine Wahrnehmung verändern können und Dir ermöglichen, Dich vom Leben und von Deinen Beziehungen tiefer berühren zu lassen. Das hat zur Folge, dass Du einerseits den Mut aufbringst, dort hinzuschauen, wo Du sonst wegschaust und andererseits wirst Du Dein wahres Potenzial mehr und mehr ausschöpfen, weil Du bisher verborgene Aspekte von Dir selbst entdeckst und Dir somit mehr Wissen, Energie und Klarheit zur Verfügung stehen. Das Training gliedert sich in drei Teile:

1. Fühlende Präsenz und emotionale Kompetenz in Beziehungen
2. Grundlagen der Wahrnehmung
3. Beziehungen verwandeln

Dieses Skript dient Dir als Leitfaden durch das Training. Gemeinsam mit dem Video führt es Dich durch die drei Teile, die aufeinander aufbauen und sich gegenseitig ergänzen. Dabei ist es nicht relevant, ob Du erst mit dem Skript arbeitest und dann das Video schaust, es umgekehrt machst oder jeden der drei Teile zuerst mit Video und Skript durchgehst, bevor Du zum nächsten Teil übergehst. Das ist ganz Dir selbst überlassen und hängt auch davon ab, auf welche Art Du bevorzugt lernst und arbeitest.

Der erste Teil „Fühlende Präsenz und emotionale Kompetenz“ braucht erfahrungsgemäß am Anfang am meisten Aufmerksamkeit. Wir sind es gewohnt, die Welt, uns selbst und unsere Beziehungen deutlich stärker kognitiv-bewertend wahrzunehmen als spürend präsent und jenseits mentaler Zuschreibungen.

Der zweite Teil „Grundlagen der Wahrnehmung“ bietet Dir ein Modell, mit dessen Hilfe Du Dich selbst, die Menschen, mit denen Du Beziehungen führst und Eure Interaktionen klarer siehst. Umso mehr Du dieses Modell anwendest und es mit der fühlenden Präsenz aus dem ersten Teil verbindest, wirst Du davon profitieren und beginnen, Veränderungen in Deinen Beziehungen wahrzunehmen.

Der dritte Teil „Beziehungen verwandeln“ widmet sich der konkreten Umsetzung der ersten beiden Teile in Beziehungen und hilft Dir, Feedback in Beziehungen als Schlüssel zu Selbsterkenntnis und Selbstausdruck zu nutzen. Außerdem entdeckst Du Möglichkeiten, in Beziehungen Selbstbestimmung, Freiheit und Liebe zu kultivieren und neue Gestaltungsräume kennenzulernen.

Je mehr Zeit und Energie Du in das Training der Beziehungsexzellenz investierst und in Deinen Alltag integrierst, desto mehr wirst Du Dich selbst belohnen und Deine Beziehungen bereichern. Beziehungsexzellenz ist die Königsklasse des

Bewusstseinstrainings und erfordert einerseits Deinen Mut und Deine Bereitschaft, Dir wirklich selbst zu begegnen. Andererseits ermöglicht dieses Training Dir Deine ureigenen Wege zu Glück und Erfolg zu entdecken. Dadurch werden selbst herausfordernde Beziehungen zu einer wertvollen Gelegenheit über alte und begrenzende Wahrnehmungsmuster hinaus zu wachsen.

Nimm Dir bei den Übungen in diesem Skript direkt die Zeit, die Du brauchst, um sie praktisch umzusetzen. Das ist das Wichtigste bei der Arbeit mit diesem Material. Wenn Du sie nur liest, ohne sie wirklich anzuwenden und damit für Dich zu überprüfen, gewinnst Du zwar etwas an Wissen dazu, bleibst jedoch innerhalb der Dir bekannten Grenzen Deiner Wahrnehmungsbereitschaft. Bei der Gestaltung von exzellenten Beziehungen gibt es kein Quick-Fix, sondern nur Training.

Lass uns beginnen.

2. Fühlende Präsenz und emotionale Kompetenz

Hier geht es darum, über die gedankliche Aktivität hinaus zu gehen und den Körper, die Emotionen und Empfindungen deutlicher wahrzunehmen. Für die Verwandlung von Beziehungen ist die Entwicklung Deiner Körpersensibilität von größter Bedeutung. Nur wenn Du spürend präsent bist, kannst Du über gewohnte Denk-, Fühl- und Handlungsweisen hinausgehen und somit Beziehungen neu gestalten.

Wenn Du bereit bist, Dir wirklich selbst zu begegnen und Du und Deine Beziehungen es Dir wert sind, die beste Version Deines Selbst zu leben, ist es hilfreich, Deine Kompetenz fühlend präsent zu sein, täglich zu trainieren.

In allen Beziehungen spielen Emotionen die primäre Rolle. Dabei ist es egal, ob das intime, freundschaftliche, familiäre, kollegiale oder geschäftliche Beziehungen sind. Es gibt so gut wie keine nicht-emotionalen Entscheidungen und Bewertungen. Je nach Untersuchung schreibt die moderne Hirnforschung dem Menschen zwischen 1 – 30 Prozent rationales Verhalten zu.

Es gibt keine einheitliche Definition, was Emotionen genau sind. Aus dem Wort Emotion lässt sich ableiten, dass es um Bewegung, Veränderung, Regulierung oder etwas Drängendes, also um eine bewegte und bewegend Energie geht. Dabei gibt es einen kognitiv-bewertenden sowie einen energetischen Aspekt:

Emotionen = Energie + Glaubenssätze, Bewertung, Interpretation

Mit Hilfe ganz konkreter Fragen kannst Du fühlende Präsenz und emotionale Kompetenz entwickeln:

1. Wechselwirkung von Geist und Körper spüren:

Wie fühlt sich eine konkrete, herausfordernde Situation in einer Beziehung für Dich im Körper an? Welche Emotionen gehen mit ihr einher?

2. Lokalisation der Energie:

Wo im Körper kommt die Energie am stärksten zum Ausdruck?

3. Qualität der Energie:

Welche Qualität hat diese Energie? Fühlt sie sich weit oder eng an, ist sie warm oder kalt, fließend oder stagniert...?

Wenn Du diesen Fragen wirklich nachspürst, durchbrichst Du die Tendenz, alles im Kopf zu bewerten, zu analysieren oder einzuordnen. Hätte diese Tendenz bisher zu wertschätzenden, inspirierenden und liebevollen Beziehungen geführt, würdest Du dieses Training nicht absolvieren.

Das Wesen von Energie ist Bewegung und Wandel.

In dem Maße, wie Du fühlend präsent bist, ohne die Empfindungen zu bewerten, zu analysieren oder mit ihnen irgendetwas tun zu wollen, werden sie sich ganz von selbst verwandeln.

ÜBUNG

1.

Nimm Dir einen Moment Zeit und setze Dich aufrecht hin. Schließe die Augen und stelle die Füße fest auf die Erde.

2.

Beginne sanft, aber bestimmt etwas tiefer zu atmen. Für einen Moment legst Du Deine gesamte Aufmerksamkeit in den Bauch- und Beckenraum. Beobachte einfach nur, was Du wahrnimmst. Es gibt nichts zu erreichen.

3.

Nach einigen Atemzügen legst Du Deine Aufmerksamkeit ganz in den Herzraum. Verweile hier einige tiefe und entspannte Atemzüge und beobachte, wie sich dieser Raum anfühlt.

4.

Denke jetzt an eine Person oder Situation in einer Beziehung, die Du als herausfordernd wahrnimmst.

5.

Jetzt interessiere Dich nur noch dafür, was Du fühlend wahrnimmst.
Wie reagiert der Körper? Welche Empfindungen und Emotionen gehen damit einher?
Welche Körperregion reagiert am deutlichsten darauf?

6.

Untersuche nur die Qualität der Erfahrung, ohne sie gedanklich einzuordnen.
Das bedeutet, Du fühlst genau hin: ist es warm oder kalt, eng oder weit, fließend oder fest, usw.

7.

So gut es Dir gelingt, gibst Du allen Empfindungen und Emotionen Raum, ohne in die Gedanken einzusteigen, die vielleicht mit ihnen auftauchen. Bleibe fühlend präsent.

8.

Zum Abschluss kannst Du wieder einige tiefe und entspannte Atemzüge in den Bauch nehmen und die Augen langsam wieder öffnen.

3. Grundlagen der Wahrnehmung

Wir nutzen ein Wahrnehmungsmodell, das sich aus folgenden Schichten zusammensetzt:

Ich bin
+
Glaubenssätze
+
Emotionen
+
Dissoziation
(sich bewusst oder unbewusst von negativen Glaubenssätzen, Emotionen und Erfahrungen trennen)
+
Persona
(Masken, die wir nach außen zeigen, soziale Anpassungsleistungen)

Glaubenssätze und Emotionen

Das, was Du glaubst, bestimmt auch das, was Du fühlst. Glaubenssätze liegen oft sehr tief und strukturieren Dein Selbstbild sowie Deine selektive Wahrnehmung.

„Jedem Gedanken wohnt eine entsprechende Wirkung inne.“
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi

Aus der Energie der Emotionen gewinnen Identifikationsmuster ihre Kraft. Das ist leicht zu beobachten, wenn Du anfängst, Deine Glaubenssätze über Dich, andere und die Welt zu verteidigen, zu rechtfertigen und zu erklären. Die Glaubenssätze und Emotionen scheinen persönlich zu sein und Du glaubst, dass sie irgendwie das ausmachen würden, was Du bist.

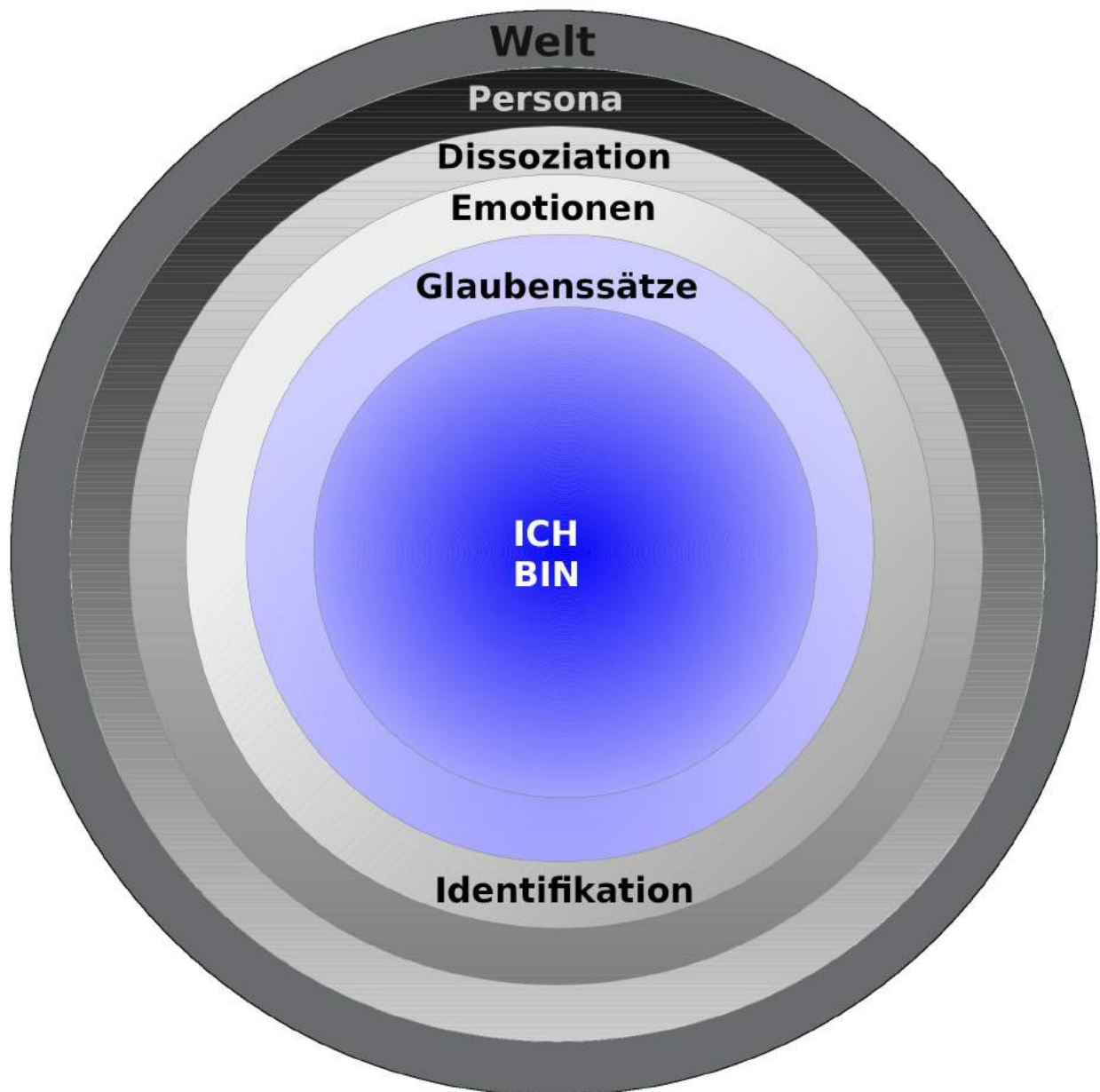
Dissoziation

Hier ist nicht zwingend eine pathologische Dissoziation gemeint, sondern das Ablehnen von Wahrnehmungs- und Gedächtnisinhalten sowie Glaubenssätzen und Emotionen. Wenn Du beispielsweise glaubst, Du seist stets zuvorkommend und hilfsbereit, glaubst Du auch nicht egoistisch oder selbstsüchtig zu sein. Du bekommst das eine aber gar nicht ohne das andere. Vordergründig identifizierst Du Dich mit der Rolle und dem Selbstbild der hilfsbereiten und zuvorkommenden Person. Wenn sich aber selbstsüchtige und egoistische Tendenzen in Dir melden, ist das vielleicht kurzzeitig für Dich in Ordnung. Nimmt dies jedoch überhandnimmt, was Deinen Wertvorstellungen und Glaubenssätzen widerspricht, unterdrückst, vermeidest oder leugnest Du bewusst oder unbewusst die Emotionen und Gedanken, die dann auftreten. Das ist hier mit Dissoziation gemeint.

Persona

Daraus folgt die Persona. Sie ist die Maske oder das Gesicht, das Du der Welt zeigst. Die Persona ist eine soziale Anpassung an die Werte und Glaubenssysteme Deiner Herkunftsfamilie, Kultur, Institutionen, der Gesellschaft und dem Idealbild, das Du von Dir

selbst hast. Sie ist letztendlich das Produkt der anderen drei Schichten: Glaubenssätze, Emotionen und Dissoziation.



ÜBUNG

1.

Mache Dir eine Situation in einer Beziehung bewusst, die Du liebevoller, selbstbestimmter oder freier und klarer gestalten möchtest.

2.

Nimm Dir einen Moment Zeit und trainiere Deine fühlende Präsenz. Spüre, was Du wahrnimmst, wenn Du Dir diese Situation ins Bewusstsein rufst. Wie fühlt sich der Körper an? Welche Empfindungen gehen mit dieser Situation oder Beziehung einher?

3.

Welche Glaubenssätze liegen dieser Wahrnehmung zugrunde? Was glaubst Du über Dich in dieser Beziehung? Mache es Dir so unzensiert und wertfrei bewusst, wie es Dir möglich ist.

4.

Welche Emotionen folgen aus diesen Glaubenssätzen? Nimm Dir einen Moment Zeit, die Emotion wirklich fühlend zu erfahren. Kannst Du sie im Körper lokalisieren?

5.

Von welchen Gedanken, Emotionen und Aspekten der Beziehung oder Situation willst Du Dich trennen? Womit willst Du nichts zu tun haben? Was findest Du an der anderen Person oder Eurer Beziehung herausfordernd oder sogar abstoßend?

6.

Welche Rolle spielst Du? Gibt es Dinge, die Du tust, weil es sich so gehört? Was versuchst Du zu verbergen? Was darf oder soll der Andere von Dir nicht wissen? Was willst Du Dir selbst nicht eingestehen?

4. Beziehungen verwandeln

In Deinen Beziehungen spielen drei Aspekte eine wesentliche Rolle. Zusammen bilden sie ein Beziehungsschema.

Beziehungsschema

1. Welches Bild hast Du von Dir selbst in dieser Beziehung?
2. Welches Bild hast Du von dem anderen Menschen?
3. Welchem Interaktionsmuster folgt ihr?

Die ersten beiden Punkte sind klar. Das Interaktionsmuster beschreibt einen Ablauf einer Situation. Wenn es sich um eine Situation handelt, die ihr wiederholt erlebt, ist es ein stabiles Interaktionsmuster. Das bringt dann häufig schon Erwartungshaltungen mit sich. Ihr beide glaubt zu wissen, wie diese Situation ausgehen wird, wie der andere sich verhält usw.



Mache Dir bewusst, dass es der anderen Person genauso geht wie Dir. Das bedeutet konkret, dass in Eurer Beziehung vier Bilder und zwei Perspektiven auf das Interaktionsmuster wirken.

Um eine Veränderung in Beziehungen zu initiieren, reicht es manchmal schon aus, das Interaktionsmuster zu brechen. Du verhältst Dich einfach anders, als es in Eurem Drehbuch geschrieben steht.

Dies wird jedoch selten zu nachhaltigen Veränderungen führen, weil die verhaltenswirksamen Emotionen oft so stark sind, dass sie das alte und mit ihnen verknüpfte Verhaltensmuster reproduzieren.

Um weitere Schritte für eine tiefgreifende Transformation Deiner Beziehungen zu gehen,

kannst Du nun beginnen, die ersten beiden Aspekte, also fühlende Präsenz und das vorgestellte Wahrnehmungsmodell, auf dieses Beziehungsschema anzuwenden. Das bedeutet, dass Du Dein Selbstbild, das Bild, das Du über die andere Person hast und Deine Wahrnehmung des Interaktionsmusters mit dem Wahrnehmungsmodell untersuchst und nachspürst, welche Emotionen, Empfindungen und Energien damit im Körper einhergehen.

- Welche Glaubenssätze und Emotionen liegen Deiner Wahrnehmung zugrunde?
- Von welchen Aspekten willst Du Dich trennen oder was lehnt Du ab?
- Welche Rollen spielst Du oder wo ist Dein Verhalten hauptsächlich von gesellschaftlichen und sozialen Konventionen geprägt?

Der persische Mystiker und Dichter Rumi beschreibt Selbsterkenntnis sehr präzise:

„Nur wenn dein Wissen von dir selber sich befreit, ist dein Erkennen besser als Unwissenheit.“

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi

ÜBUNG

1.

Denke an eine Beziehung, welche Du liebevoller, selbstbestimmter oder klarer gestalten möchtest.

2.

Mache Dir bewusst, welches Bild Du von Dir selbst in der Beziehung hast. Was glaubst Du über Dich im Kontext dieser Beziehung? Spüre im Körper, welche Empfindungen und Emotionen damit einhergehen. Wie fühlt sich dieses Selbstbild an. Vielleicht spürst Du eine Enge oder Weite im Brustkorb, eine Anspannung der Schultern, etc. Gehe das Ganze spielerisch an und beobachte einfach, was Du entdeckst.

3.

Mache dasselbe nun für das Bild, das Du über die beteiligte Person in dieser Beziehung hast. Was glaubst Du über sie? Spüre auch hier, wie sich dieses Bild für Dich anfühlt und welche Emotionen damit einhergehen.

4.

Nun mache Dir das Interaktionsmuster bewusst. Erkennst Du ein oder mehrere Muster, nach denen Eure Interaktionen ablaufen? Gibt es Wiederholungen? Hast Du das Gefühl festzustecken und wenn ja, wie verhaltet ihr Euch dann?

5.

Nun mache Dir bewusst, was Du an diesen Bildern und dem Interaktionsmuster ablehnst oder womit Du am liebsten nichts zu tun haben würdest. Trainiere auch hier Deine emotionale Kompetenz dadurch, dass Du spürend präsent bist. Wo ist die Energie der Ablehnung oder von dem Wunsch nach Getrenntsein im Körper oder um den Körper herum? Welche Qualität hat diese Energie?

Es geht erst einmal nicht darum, eine Lösung zu finden, sondern Deine tieferliegenden Motivationen in Form von Emotionen, Einstellungen und Wünschen fühlend zu erfahren.

Lösungssuche reproduziert das Problem, weil Du mit den gleichen Emotionen und Einstellungen versuchst, irgendetwas zu verbessern, ohne dass sich die zugrunde liegenden Strukturen Deiner Wahrnehmung verändert hätten. Hier geht es zunächst darum zu erkennen, welche Kräfte in der Beziehung wirken.

Krisen, Konfliktsituationen und Herausforderungen in Beziehungen bieten ein großes Potenzial zur Selbsterkenntnis und damit zu wahrem Glück und Erfolg. Nur wenn Du Dein Selbst erkennst, kannst Du es auch wahrhaftig zum Ausdruck bringen. Es kommt dabei nicht darauf an, irgendetwas zu erzeugen, zu bewirken oder Dich auf eine bestimmte Art zu verhalten. Alles was Du tun musst, um Dir selbst zu begegnen und Deine Beziehungen zu verwandeln, ist die Kultivierung Deiner emotionalen Kompetenz und des erkennenden Bewusstseins. Dadurch wirst Du Dich selbst, Deine Mitmenschen und Deine Beziehungen auf eine neue Art und Weise erfahren und somit wird Dein Handeln ganz natürlich immer

mehr ein Ausdruck Deines inneren Wissens und Deines Herzens sein.

Im tibetischen Buddhismus gelten die anderen als Schlüssel zum Glück, weil sie uns einerseits unsere blinden Flecken zeigen und wir uns in ihnen selbst erkennen können. Andererseits können wir vor allem durch unsere Mitmenschen Mitgefühl und Weisheit kultivieren.

Wege zu Selbsterkenntnis und Freiheit in Beziehungen

Das sogenannte Johari-Fenster verdeutlicht den Aspekt der Selbsterkenntnis und zeigt auch einen Weg zu mehr innerer Freiheit. Es kann Dir helfen, das Selbstbild und das Bild, das Du von anderen Menschen hast, klarer zu sehen und die darin gespeicherten Energie freizusetzen, damit sie nicht länger Dein Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentlich <i>Was Du und andere wissen.</i>	Blinder Fleck <i>Was andere wissen, aber Du nicht.</i>
Anderen unbekannt	Mein Geheimnis <i>Was Du weißt, aber andere nicht.</i>	Unentdeckt <i>Was weder Du noch andere bewusst wahrnehmen.</i>

Feedback in Beziehungen konstruktiv nutzen

Du kannst das Feedback der Mitmenschen in Deinen Beziehungen nutzen, um Dir Deiner blinden Flecken bewusst zu werden. Physiologisch ist der blinde Fleck die Stelle des Auges, an welcher der Sehnerv auf die Netzhaut trifft. Hier gibt es keine lichtempfindlichen Rezeptoren und somit ist das Auge an dieser Stelle tatsächlich blind. Im metaphorischen Sinne, der hier gemeint ist, bezeichnet der blinde Fleck Aspekte von Dir selbst, die sich Deiner Wahrnehmung entziehen. Um diese mit Hilfe Deiner Beziehungen aufzudecken, kannst Du einer einfachen Regel folgen:

Wenn Dich eine Aussage oder eine Person nur informiert, ohne dass sie Dich emotional stark bewegt, ist es wahrscheinlich kein blinder Fleck, sondern einfach nur eine Perspektive oder ein Standpunkt des anderen.

Wenn jedoch etwas starke emotionale Bewegungen bei Dir auslöst und Dich somit nicht nur informiert, sondern auch affiziert, ist es sehr wahrscheinlich eine Information über einen blinden Fleck.

Du kannst Dich also für die Möglichkeit öffnen, dass an dem Feedback, welches Du erhältst, tatsächlich etwas dran ist. Dies wird vor allem dann interessant, wenn es sich um die Ebene der Dissoziation handelt. Das ist der Fall, wenn es um etwas geht, was Du

sonst ablehnst oder von Dir weisen würdest. Dann beginnst Du die Persona oder die Masken zu durchschauen und abzusetzen, die im Bereich des Öffentlichen allzu oft die Hauptrolle spielen. Somit dienen Dir die anderen als Katalysator für Deine eigene Entwicklung und Du kannst die Grenzen Deiner Wahrnehmungsbereitschaft in Beziehungen erweitern. Da Du anderen nur so begegnen kannst, wie Du Dir selbst begegnest, ist jedes Feedback eine Gelegenheit, Dich selbst besser kennenzulernen und tiefgründigere Beziehungen zu gestalten.

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentlich <i>Was Du und andere wissen.</i>	Blinder Fleck <i>Was andere wissen, aber Du nicht.</i>
Anderen unbekannt	Mein Geheimnis <i>Was Du weißt, aber andere nicht.</i>	Unentdeckt <i>Was weder Du noch andere bewusst wahrnehmen.</i>

Mehr Freiheit in Beziehungen

Das eigene Freiheitsempfinden kann davon profitieren, wenn Du weniger Energie für die Geheimhaltung bestimmter Seiten oder Facetten von Dir aufwendest. Dadurch gewinnst Du auch mehr Handlungsspielraum, weil Du Dich nicht mehr so viel von Dir verstecken musst und der Bereich des Öffentlichen somit mehr Möglichkeiten bietet.

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentlich <i>Was Du und andere wissen.</i>	Blinder Fleck <i>Was andere wissen, aber Du nicht.</i>
Anderen unbekannt	Mein Geheimnis <i>Was Du weißt, aber andere nicht.</i>	Unentdeckt <i>Was weder Du noch andere bewusst wahrnehmen.</i>

Was Du letztendlich preisgibst, musst Du natürlich für Dich selbst entscheiden. Seit vielen Jahren begleitet mich in meiner Arbeit und in meinem Privatleben folgende Erkenntnis:

Widerstand ist oft nicht eingestandene Schwäche verkleidet als Stärke und das Anerkennen von Verletzlichkeit ist wahre Stärke.

Einerseits strebt der Mensch nach Anerkennung und Wertschätzung. Andererseits verwendet er eben so viel Energie darauf, sich zu verstecken, so zu tun, als wäre er jemand anderes oder eine Rolle zu spielen, von der er glaubt andere wollten ihn in dieser Rolle sehen.

Der Weg zu tieferen, wertschätzenden und inspirierenden Beziehungen geht damit einher, Dich wahrhaftig so zu zeigen, wie Du bist anstatt so wie Du glaubst, dass Du sein solltest.

Vollständigkeit statt Vollkommenheit

Durch das hier vorgestellte Bewusstseinstaining der Beziehungsexzellenz kannst Du noch eine weitere wertvolle Hilfestellung bekommen, um Dich selbst zu erkennen, Dein wahres Potenzial auszuschöpfen und somit Beziehungen selbstbestimmter, liebevoller und klarer zu gestalten.

Das bisher Unentdeckte, was auch unbewusst als Filter Deiner Wahrnehmung Dein Denken, Fühlen und Handeln bestimmt, kann in den Bereich des Dir Bekannten kommen. Dies ist weniger ein aktives Tun als vielmehr eine Gnade, die uns zuteilwird, weil wir passioniert sind und zum höchsten Wohle aller Beteiligten unser Bestes geben. Dann kannst Du überlegen, ob Du das, was Du entdeckst, preisgibst und somit in den Bereich des Öffentlichen bringst oder es für Dich behältst.

Es geht nicht darum, vollkommen zu sein. Du kannst jedoch ein immer vollständigeres Bild von Dir selbst entwickeln und somit verständnisvoller, klarer und furchtloser Dein Selbst zum Ausdruck bringen.

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Anderen bekannt	Öffentlich <i>Was Du und andere wissen.</i>	Blinder Fleck <i>Was andere wissen, aber Du nicht.</i>
Anderen unbekannt	Mein Geheimnis <i>Was Du weißt, aber andere nicht.</i>	Unentdeckt <i>Was weder Du noch andere bewusst wahrnehmen.</i>

5. Schlusswort

Wenn Du die Prinzipien und Übungen dieses Trainings in Deine Beziehungen und Deinen Alltag integrierst, wirst Du feststellen, dass sie sich verwandeln und Dein Leben reicher, wahrhaftiger und freier wird.

Von Herzen wünsche ich Dir Erkenntnisse, die Dich befähigen, furchtlos Deine Beziehungen in Liebe zu gestalten und Deine Seele in Bestform zum Ausdruck zu bringen. Somit trägst Du dazu bei, dass diese Welt ein wenig mehr der Ort wird, der sie für uns alle sein könnte.

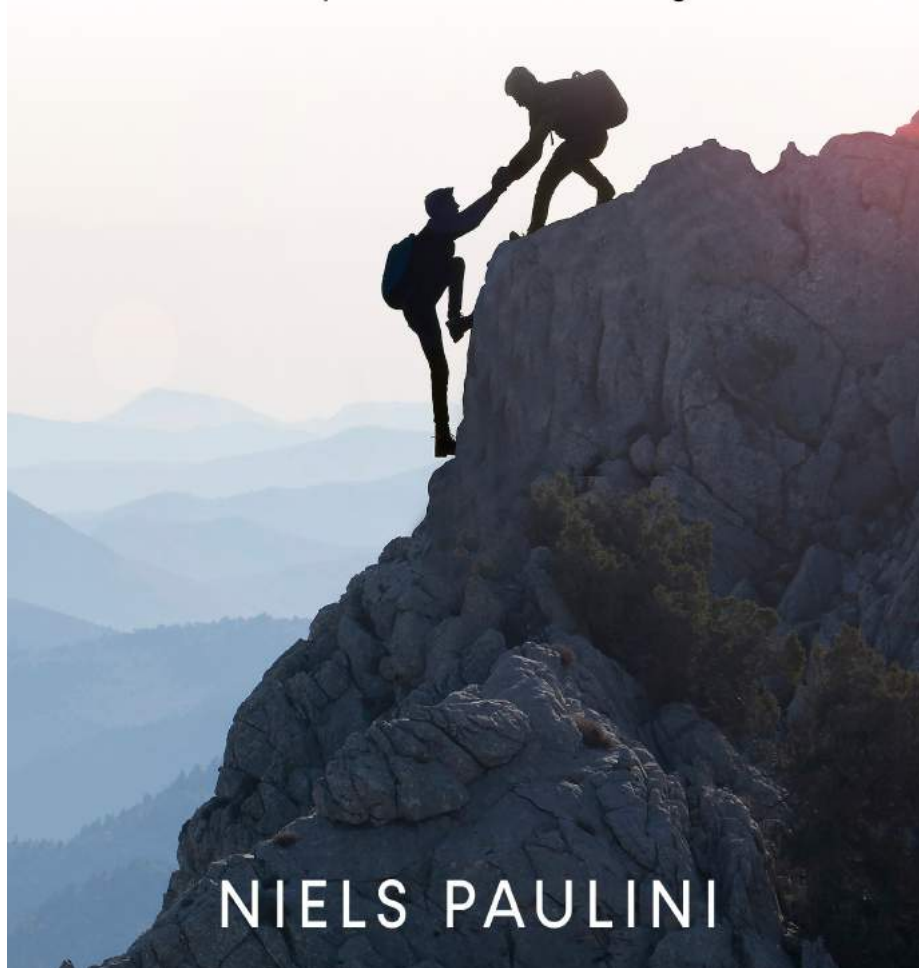
In Liebe



Niels Paulini

BEZIEHUNGS- EXZELLENZ

Begegne Dir selbst und gestalte liebevolle
und inspirierende Beziehungen



NIELS PAULINI

Das Ebook zur Beziehungsexzellenz

Wenn Dich das Training angesprochen hat und Du auf diesem Weg weitergehen willst, kannst Du Dir das Ebook „Beziehungsexzellenz. Begegne Dir selbst und gestalte liebevolle und inspirierende Beziehungen“ herunterladen. Es ist ein Workbook, das dafür geschrieben wurde, das Training nachhaltig in Deinen Alltag und Deine Beziehungen zu integrieren.

[Das neue Ebook kannst Du hier bestellen.](#)



Beziehungsexzellenz

Bewusstseinsstraining - Neue Wege zeigen

Deine Seele in Bestform!

Arbeite mit mir

Du kannst auch für einen 1:1 Tagesworkshop oder eine zweistündigen 1:1 Session einen Termin mit mir vereinbaren. Wir arbeiten live in Berlin oder in Deinem Unternehmen im deutschsprachigen Raum.

Der Tagesworkshop und die 1:1 Session können auch online stattfinden.

[Zu meinem Angebot](#)

Besuche meine Homepage

Gestalte Deine Beziehungen so, dass sie Dein wahres Selbst ausdrücken, um in Beziehungskrisen Wachstumsmöglichkeiten zu entdecken oder Dir wahrhaftig selbst zu begegnen.

www.beziehungsexzellenz.de

Zum Podcast

[Neue Wege zeigen – Dein Podcast für exzellente Beziehungen](#)

Zum Blog

[Lies spannende Beiträge über Bewusstseinsstraining und Beziehungsexzellenz.](#)

Bleibe in Kontakt und folge mir auf Social Media:

[Youtube](#)

[Facebook](#)

[Linkedin](#)