

Warum du Liebe nicht annehmen kannst

Bevor wir anfangen

Dieses Arbeitsblatt ist keine Hausaufgabe. Es ist eine Einladung, dich dem Thema zu nähern, bevor wir uns sehen. Du musst es nicht ausfüllen, um teilzunehmen. Aber wenn du es tust, wirst du am Montagabend tiefer drin sein. Die Frauen, die ehrlich mit sich werden vor solchen Calls, haben hinterher immer mehr mitgenommen. Nimm dir 20 Minuten. Mit Stift, nicht am Computer. Schreibe handschriftlich, auch wenn du das ungewohnt findest — es macht einen Unterschied, den du nicht erklären kannst, aber spürst.

Und: Sei nicht klug. Sei ehrlich.

Teil 1 - Drei Szenen

Erinnere dich an drei Momente in den letzten Wochen, in denen dir jemand etwas Liebevolltes gegeben hat. Ein Kompliment. Ein Geschenk. Eine Hilfe. Eine Aufmerksamkeit. Eine Berührung. Ein „Ich hab dich lieb.“ Es müssen keine großen Momente sein. Im Gegenteil — die kleinen sind oft die ehrlichsten Spiegel.

Szene 1

Was wurde dir gegeben?

Wie hast du in dem Moment innerlich reagiert?

Was hast du nach außen getan oder gesagt?

Szene 2

Was wurde dir gegeben?

Wie hast du in dem Moment innerlich reagiert?

Was hast du nach außen getan oder gesagt?

Szene 3

Was wurde dir gegeben?

Wie hast du in dem Moment innerlich reagiert?

Was hast du nach außen getan oder gesagt?

Teil 2 - Welche Bewegung machst du?

Frauen, die Liebe schwer annehmen können, machen meistens eine von vier Bewegungen. Lies sie langsam durch und kreuze an, was bei dir oft passiert. Mehrfach möglich.

☐ Ich mach es klein.

„Ach, das ist doch nichts.“ „Du übertreibst.“ „Das war doch selbstverständlich.“ Ich weiche dem Moment aus, indem ich seine Bedeutung verkleinere.

☐ Ich gebe sofort zurück.

Bevor das Geschenk in mir landen kann, muss ich was zurückgeben. Ein Kompliment kontern. Eine Hilfe revanchieren. Damit ich nicht in der Schuld stehe. Damit es ausgeglichen ist. Damit niemand denkt, ich nehme.

☐ Ich misstraue.

„Was will sie wirklich?“ „Warum sagt er das jetzt?“ „Das stimmt doch nicht.“ Mein Kopf fängt an, das Geschenk auseinanderzunehmen, statt es zu fühlen.

☐ Ich werde unruhig oder peinlich berührt.

Mein Körper zieht sich zusammen. Ich werde rot. Ich lache komisch. Ich kann den Blick nicht halten.

Ich will, dass der Moment möglichst schnell vorbei ist.

☐ Eine andere Bewegung — welche?

Teil 3 - Eine ehrliche Frage

Schau dir an, was du angekreuzt hast. Lies es nochmal langsam durch. Und dann beantworte diese Frage:

Wenn ich heute aufhöre, diese Bewegung zu machen — was würde sich in mir ändern?

(Nicht im Außen. In dir.)

Teil 4 - Eine zweite ehrliche Frage

Diese ist schwerer. Atme einmal, bevor du sie beantwortest.

Wann hast du das erste Mal in deinem Leben gespürt, dass Liebe nicht einfach kommt — sondern dass du sie dir verdienen oder erkämpfen musst?

Erinnere dich an eine konkrete Szene, wenn du kannst. Ein Tag, ein Moment, ein Satz, der gefallen ist. Ein Blick. Ein Schweigen. Ein Verlassen-werden.

Teil 5 - Was du mitbringst

Falls du am Montag in den Hot Seat möchtest, formuliere hier in einem einzigen Satz, woran du gerne live mit mir arbeiten würdest.

Mein Satz:

Eine letzte Bitte

Bring das Arbeitsblatt am Montag nicht mit. Es ist nur für dich. Was du daraus mitnehmen willst, weißt du am Montagabend von selbst. Und: Falls du dieses Blatt jetzt zur Seite gelegt hast, weil dir bei Frage 4 die Tränen kamen, oder weil dich was getroffen hat, was du nicht erwartet hast — du hast schon angefangen. Genau das ist der Punkt.

Wir sehen uns Montag.

Paula