



# LifeCompass

## Liebe & Beziehungen

**„Lieben heißt, einen Blick auf das Paradies zu werfen.“**

(Karen Sunde)

### **DEIN STATEMENT**

Dein **STATEMENT** bezieht sich auf die Grundüberzeugungen, die Du über diese Kategorie hast.

#### **Woran glaubst Du? Welche festen Überzeugungen sind Teil Deines Lebens?**

Sind Deine Überzeugungen bestärkend?

Beeinflussen sie Dich auf einer tiefen Ebene oder halten sie Dich zurück?

Was ist Dein **STATEMENT** für diesen Bereich Deines Lebens oder wie würdest Du es gerne haben?

**Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.**

- Meine Beziehung ist die Grundlage meines Glücks.
- Außergewöhnliche Beziehungen erfordern außergewöhnliche Menschen.
- Liebe erfordert Taten, immer wieder.
- Mein Mann/meine Frau ist das Wichtigste in meiner Welt und unsere Beziehung ist das Wertvollste für mich.
- Meine Frau/mein Partner und ich sind Seelenverwandte. Unsere Liebe ist unser Leben.

Sie ist eine Quelle der Liebe für unsere Kinder und unsere Umgebung.

- Es gibt da draußen jemanden, der perfekt für mich ist. Ich habe ihn bloß noch nicht getroffen. Gemeinsam werden wir alles erleben, was das Leben zu bieten hat, und meine Kinder werden diese Beziehung unterstützen und annehmen.
- Ich bin mit meinem besten Freund verheiratet, mit meiner Lieblingsperson, dem perfekten Partner für mich.
- Es ist nicht das, was ich erhalte, was zählt, sondern das, was ich hineinstecke. Wahre Liebe bedeutet zu geben, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten.
- Wir sind beide selbstverwirklichte, fantastische Menschen, aber gemeinsam sind wir etwas noch Größeres, eine Einheit, ein unerschütterliches Team.
- Eine außergewöhnliche Beziehung beginnt mit Vertrauen. Ohne Vertrauen kann die Liebe nicht wachsen. Liebe erfordert, dass wir uns aufeinander verlassen, während wir selbstständig nach Wachstum streben.
- Die Liebe überwindet alles. Es ist das größte Gefühl, ohne echte Liebe ist ein außergewöhnliches Leben nicht möglich.

## MEINE VISION

Deine Vision bezieht sich auf den Idealzustand, den Du in dieser wichtigen Kategorie erreichen möchtest.

**Frage Dich: Wie soll sich dieser Bereich Deines Lebens anfühlen? Wie soll es aussehen? Was möchtest Du konsequent tun? Beschreibe Deine ideale Vision klar und deutlich.**

Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.

- Wir lieben uns sehr. Liebe bedeutet für uns: Wir lieben uns; sind uns gegenüber aufgeschlossen und spüren Bewunderung und Respekt füreinander. Wir sind stolz darauf, in dieser Beziehung zu sein. Wir kommunizieren miteinander würdevoll. Wir genießen „tiefe Verbundenheit“ in unserer Beziehung.
- Wir stehen füreinander an erster Stelle.
- Wir sind ein unerschütterliches Team. Wir nehmen uns trotz Zweifel beim Wort. Wir haben immer unsere besten Absichten im Sinn.
- Wir sind bestrebt, ständig zu wachsen, als Menschen und als Paar.
- Ich möchte, dass wir als Paar ein wunderbares Leben haben. Wir geben uns Raum und Zeit zum Entspannen, frei zu sein, Spaß zu haben und wirklich zufrieden zu sein. Wir werden dieses Leben, das wir teilen, zur angenehmsten, großartigsten Reise machen.
- Wir lieben, was wir tun, unsere Kinder und unser Leben. Aber wir lieben zuerst. Wir stellen unsere Liebe füreinander über alles andere. Wir beide wissen, dass es das Wichtigste auf der Welt ist.
- Meine Frau und ich werden jede gemeinsame Sekunde, genießen und ich werde nie aufhören, Kreativität und Spaß in diese erstaunliche Beziehung einzubringen, die wir geschaffen haben.
- Ich werde in jedem gemeinsamen Moment, als mein allerbestes Ich erscheinen und ich werde ihm/ihr immer zu seinem allerbesten Ich verhelfen.
- Mein Geliebter und ich inspirieren uns, um zu wachsen. Wir kommunizieren mit Offenheit, Verletzlichkeit, Respekt und Einsicht. Je mehr wir miteinander teilen, desto mehr haben wir.
- Wir sind ein Team. Wir arbeiten zusammen und unterstützen uns gegenseitig, um unsere

LifeCompass-Ziele zu erreichen. Und wir freuen uns über unsere gemeinsamen Siege.

- Wir führen das beste gemeinsame Leben, haben unglaubliche Abenteuer, und spielen jeden Tag zusammen.
- Mein Mann und ich haben eine atemberaubende Verbundenheit.
- Unsere Liebe ist legendär.

## **MEIN WARUM**

Dein **WARUM** bezieht sich **auf die überzeugenden Argumente** für das, was Du in dieser Kategorie erreichen willst.

**Was gibt Dir Kraft?**

**Was befähigt Dich zum Handeln?**

**Was motiviert Dich, Deine Vision zu verwirklichen?**

**Beschreibe, WARUM Du das Beste aus diesem Bereich Deines Lebens herausholen willst.**

- Diese Beziehung macht uns aus und wir haben sie selbst erschaffen.
- Mein Ziel ist es, in jedem Aspekt meines Wesens vollkommen erfüllt zu sein, eins mit meiner weiblichen Seite und vollständig verwirklicht zu sein. Das ist mein Ziel in der Liebe und im Leben.
- Eine schöne Beziehung voller Liebe ist das Beste überhaupt, und sie fühlt sich besser als alles andere an.
- Meine Frau und ich sind Ehemann und Ehefrau, beste Freunde und Seelenverwandte. Wir sind zwei Körper, aber ein Geist.
- Wir zeigen unseren Kindern, was sie vom Leben erwarten sollen, damit sie hohe Standards für ihr eigenes Liebesleben haben und das Beste aus ihrem Leben machen können.
- Wenn er und ich als eine Einheit zusammenarbeiten, gibt es nichts das uns aufhält. Absolut alles ist besser, wenn wir zusammen sind.
- Die Begeisterung für das gemeinsame Leben und unsere Seelenverbindung, sind die das Erstaunlichste in meinem Leben. Intimität, Verletzlichkeit und sich mit einer anderen Person natürlich zu zeigen, ist die größte Erfahrung aller Zeiten.
- Ich will eine große Liebe, im Gegensatz zu den bisherigen Beziehungen. Ich möchte, dass unsere Kinder und Freunde nur Gutes über unsere Beziehung, unseren Umgang miteinander und wie wir Prioritäten setzen sagen.
- In dieser Beziehung bin ich ganz bei Sache und gebe mein allerbestes. Wir beglückwünschen uns gegenseitig und vertiefen unsere Lebenserfahrung. Und weil wir so verschieden sind, haben wir als Paar eine sehr breite Weltanschauung..

## MEINE STRATEGIE

Deine **STRATEGIE** bezieht sich auf **die spezifischen Aktionen**, die nötig sind, um von Deinem Ausgangspunkt zu Deinem Ziel zu gelangen.

---

Wie wirst Du Deine Vision zur Realität machen?

Frage Dich, welche positiven Gewohnheiten, Einstellungen und Handlungsschritte Du umsetzen könntest.

Was ist das **REZEPT** für die Vision, die Du erstellen möchtest?

Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.

- Lerne, effektiv mit jemandem zu kommunizieren.
- Achte genau auf deinen Partner.
- Drücke ständig Anerkennung aus. Sag jeden Tag, was du schätzt und, wenn möglich, auch warum.
- Achte in deiner Kommunikation auf das Verhältnis zwischen Beschwerden und Komplimenten.
- Erfahre wie man mit Unstimmigkeiten intelligent umgeht. Gewöhn dich daran, Verantwortung für deinen Teil der Argumentation zu übernehmen.
- Zeige regelmäßig deine Liebe.
- Verpflichte dich dazu, den Ritualen der Verbundenheit Zeit zu widmen. Zum Beispiel, ein wöchentliches Rendezvous.
- Oder reisen sie zusammen.
- Finden sie eine gemeinsame Lebensvision.
- Ich bevorzuge Hingabe als Handlung anstatt Engagement als Idee. Ich widme mich einem lebenslangen Liebesvermächtnis.
- Ich werde jeden Tag Anerkennung und Bewunderung ausdrücken. Was ich gebe, ist das, was ich bekomme. Wenn ich Liebe, Bewunderung und Respekt gebe, bekomme ich das zurück. Wenn ich Kritik, Verachtung, Angst äußere, bekomme ich das zurück.
- Ich werde immer für ihn da sein, egal was passiert. Ich werde alles beiseite legen, wenn er in den Raum kommt, egal, was ich gerade mache. Ich werde ihn nie warten lassen.

Und gib ihm meine volle Aufmerksamkeit, wenn wir zusammen sind.

- Meine Strategie ist es, mehr Raum für unser Sexualleben zu schaffen. Ich werde in unser Schlafzimmer „sexy“ gestalten. Ich werde eine sexy Musik-Playlist finden. Wir werden uns den ganzen Tag über berühren, um uns zu erden und verbinden.
- Ich werde jeden Tag Liebe zeigen. Jeden Tag umarmen und küssen wir uns. Macht täglich eine Zeit und einen Ort für die Kommunikation aus und hört wirklich zu.
- Ich werde darauf achten, wovon er mehr braucht, und einen Plan erstellen, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Ich werde meine Wünsche klar und deutlich mitteilen. Ich werde eine wachsende Liste der Anerkennung erstellen und täglich mit ihm teilen.
- Ich werde offen und verletzlich sein. Ich werde Intimität zulassen. Ich werde die Maske weglegen.
- Ich werde weiter seine Männlichkeit fördern und pflegen und nie aufhören, weibliche Energie in unsere Liebe zu strömen.

## Zitate

### Für den Bereich Liebe & Beziehungen

„Liebe dich jetzt, bei Nacht und bei Tag, im Winter und im Sommer ...  
Dafür bist du in der Welt und der Rest des Lebens ist nichts anderes als Eitelkeit, Illusion,  
Verschwendung. Es gibt nur eine Wissenschaft, Liebe; nur ein Reichtum, Liebe; nur eine  
Politik, Liebe; Liebe zu machen ist das ganze Gesetz und die Propheten.“

**- Anatole France**

„Liebe zu benutzen ist zu heilen.  
Wenn es ohne Anstrengung aus dem tiefen Inneren fließt, schafft Liebe Gesundheit.“

**- Deepak Chopra**

„Nicht mal Dichter haben jemals gemessen, wie viel ein Herz halten kann.“

**- Zelda Sayre Fitzgerald**

„Wir sind am lebendigsten, wenn wir verliebt sind.“

**- John Updike**

„Und jetzt bleiben diese 3 übrig: Glaube, Hoffnung und Liebe. Aber die Liebe ist am  
größten.“

**-1 Korinther 13: 13**

„Das Leben ist ein romantisches Geschäft, aber man muss die Romanze machen.“

**- Oliver Wendell Holmes**

„Am Ende ist die Liebe, die du bekommst, gleich der Liebe, die du gibst.“

**- The Beatles**

„Lieben heißt, einen Blick auf das Paradies zu werfen.“

**- Karen Sunde**

„Liebe ist alles was es verspricht ...

Es lohnt sich wirklich, dafür zu kämpfen, mutig zu sein und alles zu riskieren.“

**- Erica Jong**

„Ich bin verliebt - und, mein Gott, es ist das Beste, was passieren kann.  
Ich kann dir nur empfehlen, jemanden zu finden, in den du dich verlieben kannst. Tu es.  
Verliebe dich.

Wenn du das noch nicht getan hast, verschwendest du dein Leben.“

**- D.H. Lawrence**

„Ein Ziel, eine Liebe und ein Traum geben dir die totale Kontrolle über deinen Körper und dein Leben.“

**- John Wayne Schlatter**

„Der Wert eines Lebens wird nicht in Stunden oder Dollar gemessen.  
Es wird an der Menge an Liebe gemessen, die auf dem Weg ausgetauscht wird.“

**- Douglas C. Means**

„Einen anderen Menschen zu lieben;  
das ist vielleicht die schwierigste aller unserer Aufgaben, die ultimative, die letzte Prüfung  
und der letzte Beweis,  
die Arbeit, für die alle anderen Arbeiten nur Vorbereitung sind.“

**- Rainer Maria Rilke**

„Liebe heilt Menschen - sowohl diejenigen, die sie geben als auch diejenigen, die sie empfangen.“

**- Karl Menninger**

„Sich zu verlieben bedeutet, eine Religion zu erschaffen, die einen fehlbaren Gott hat.“

**- Jorge Luis Borges**

„Mutig zu sein bedeutet, jemanden bedingungslos zu lieben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Einfach zu geben erfordert Mut, denn wir wollen nicht auf die Nase fallen oder uns verwundbar machen.“

**- Madonna**

„Um deine Ehe in Schwung und  
in Liebe zu halten,  
solltest du es zugeben, wenn du falsch liegst und die Klappe halten, wenn du recht hast.“

**- Ogden Nash**

„Die wahre Liebe ist unerschöpflich; je mehr du gibst, desto mehr hast du. Und wenn du  
an der Ursprungsquelle Wasser schöpfst,  
je mehr Wasser du schöpfst, desto reichlicher ist ihr Fluss.“

**- Antoine de Saint-Exupery**

„Was gibt es Schöneres für zwei menschliche Seelen, als das Gefühl zu haben, miteinander verbunden zu sein ...

Sich gegenseitig zu stärken ...  
Eins miteinander zu sein, in stillen, unaussprechlichen Erinnerungen.“

**- George Eliot**

„Eine erfolgreiche Ehe erfordert, dass man sich immer wieder in dieselbe Person verliebt.“

**- Mignon McLaughlin**

„In der Liebe sind eins und eins eins.“

**- Jean-Paul Sartre**

„Wir sind am lebendigsten, wenn wir verliebt sind.“

**- John Updike**

„Liebe, ein Baum, der immer Früchte trägt.“

**- Mutter Theresa**

„Die Gravitation kann nicht dafür verantwortlich gemacht werden, dass sich

Menschen verlieben.

Wie um alles in der Welt kannst du chemisch und physikalisch ein  
so wichtiges biologisches Phänomen wie die erste große Liebe erklären?

Leg deine Hand für eine Minute auf einen Herd und es kommt dir wie eine Stunde vor.

Setze dich für eine Stunde zu diesem besonderen Mädchen und es kommt dir wie eine Minute vor. Das ist Relativität.“

**- Albert Einstein**

„Werde alt mit mir. Das Beste kommt noch.“

**- Robert Browning**

„Das Beste, was du jemals lernen wirst, ist einfach zu lieben und geliebt zu werden.“

**- Das Lied „Nature Boy“, aufgenommen von Nat King Cole und geschrieben von Eden Ahbez**

„Liebe ist der Zustand, in dem die Zufriedenheit einer anderen Person für deine eigene wesentlich ist.“

**- Robert A. Heinlein**

„Wir kriegen das schon hin.“

**- The Beatles**

„Es gibt so viel zu sagen, aber deine Augen unterbrechen mich ständig.“

**- Christopher Morley**