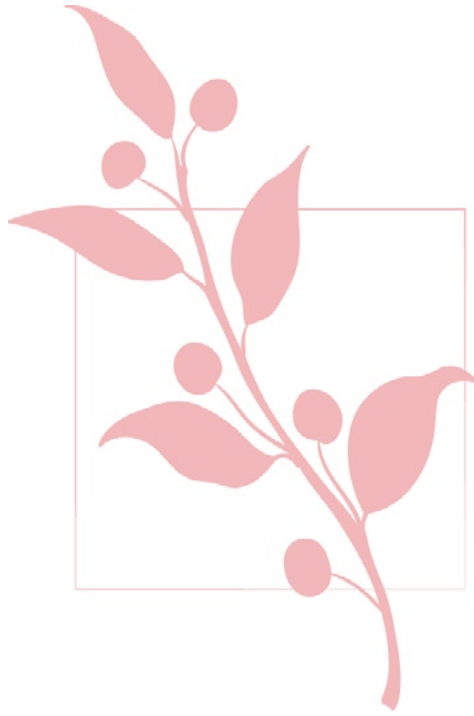




# FINDE DIE LIEBE *in dir*

MIT EVA-MARIA ZURHORST UND  
ANNALENA ZURHORST

**MASTERCLASS  
WORKBOOK**



# FINDE DIE LIEBE IN DIR

In dieser Masterclass Finde die Liebe in dir machst du dich auf den Weg in dein Inneres. Die erfahrene Paartherapeutin Eva-Maria Zurhorst hat gemeinsam mit ihrer Tochter Annalena Zurhorst diese Masterclass entwickelt, um Frauen zu inspirieren. Wie Eva-Maria sagt: „Mein Herz gibt nie Ruhe, wenn es um das Thema Liebe geht.“ Egal, in welcher Lebenssituation du dich gerade befindest und in welchem Lebensabschnitt du bist – hör auf deine innere Sehnsucht und entdecke die Kraft der Liebe in dir. Sobald du näher an dich kommst, kommst du näher an die anderen und lebst ein Leben in Liebe.

## Liebe braucht eine Führungsrolle auf dem Planeten.

Spürst auch du eine tiefe Sehnsucht nach Liebe und erfüllter Beziehung?

Die meisten Frauen wünschen sich eine Liebe, die sie nährt. Sie wünschen sich eine Beziehung, in der sie sich öffnen und fallenlassen dürfen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass diese Liebe zwar in dir ist und du sie für kurze Momente erlebt hast, aber sie fehlt in deinem alltäglichen Leben. Dir fehlt das Leben in Liebe.

Viele Frauen sind in diesem Spagat gefangen. Sie fühlen, es gibt einen anderen Weg und dennoch scheint er unerreichbar. Aus dem Grund halten sie sich für eine Fehlkonstruktion und beginnen zu glauben, dass ihr Körper oder ihr Herz etwas nicht kann. Oder sie zweifeln vermehrt daran, dass es diese Liebe gar nicht gibt.

## Wo befindest du dich?





# EXTRA - ÜBUNG

## DEIN ALLTAG

Bei dieser Übung kannst du mit Stichpunkten arbeiten. Schreibe auf, was dir in deinem Alltag begegnet. Das können Aufgaben sein, Begegnungen, Hobbys – alles, was deinen Alltag ausmacht.

### Was beschäftigt dich in deinem Alltag?

Schreibe nun dazu, welche Gefühle dich bei diesen Aktivitäten begleiten.

### Wie wohl und zuhause fühlst du dich in deinem alltäglichen Tun?

A large grid of dots for writing, overlaid on a faint floral illustration.



# NOTIZEN



A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing a grid of small dots for writing notes.

## INNERE ARBEIT

Dein Leben hat alles in sich, damit du deinen ureigenen Weg in die Liebe findest. Es ist jedoch eine Entwicklung ähnlich einer Schwangerschaft: Du bringst dich selbst auf die Welt.

Es ist nicht die äußere Welt, die etwas mit dir macht. Dein Denken, dein Glauben, dein Fühlen – all das bestimmt deine Realität. Alles Äußere hinterlässt seine Spuren. Aber du hast die Möglichkeit aus dir heraus, eine Veränderung in deine Beziehung und in dein Leben zu bringen.

### Wie kannst du nach innen zu dir selbst gehen?

Durch Übungen und Meditationen kommst du in dein Inneres. Du veränderst dich von innen nach draußen. Du kommst in ein neues Fühlen und heilst dich. Gleichzeitig verändert sich die Welt da draußen, ohne dass du sie berührst. Du wirst von innen nach außen dazu bewegt werden, dich zu bewegen. Du erlebst, wie Menschen sich verändern. Du gehst zu dir zurück und schraubst an dir und die anderen verändern sich automatisch mit. Das ist keine Magie.

**Es ist in gewisser Weise die Logik des Herzens im Spiel und die ist äußerst präzise.**





## EXTRA - ÜBUNG

### WAS IST DIR WICHTIG IN ROMANTISCHEN BEZIEHUNGEN?

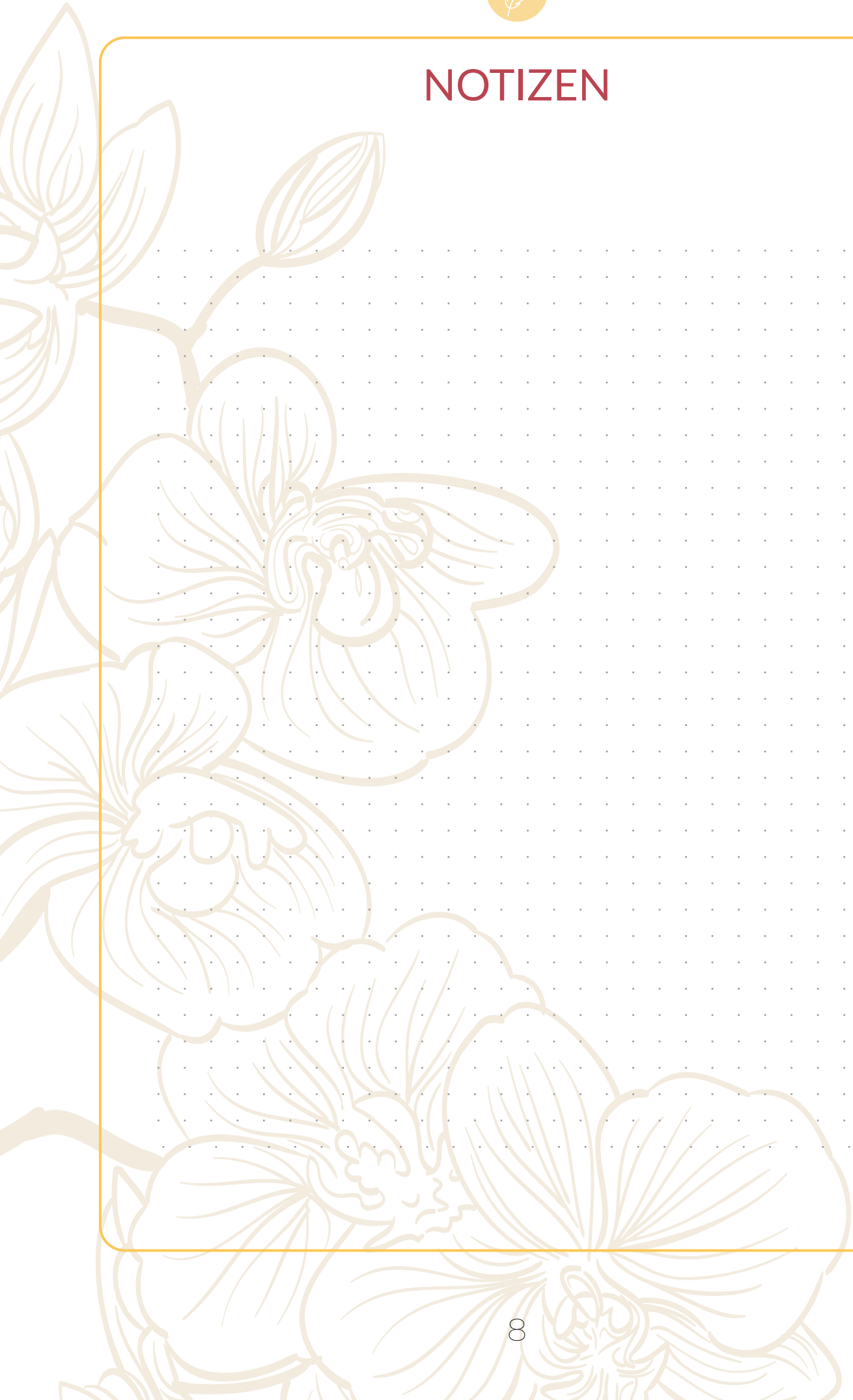
Schau einmal in dein Innerstes und schreib auf, was du dort findest, wenn du an Beziehungen denkst. Wähle eine Farbe, die zu deiner inneren Stimmung passt. Lass alle Gefühle und Gedanken kommen und bewerte nicht. Schreib alles auf.

Vielleicht kannst du erkennen, welche Gefühle deine innere Welt dominieren und schreibst diese nach oben oder größer als die anderen Gefühle.





# NOTIZEN



A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing a grid of small dots for writing notes.



**Alles, was in dir ist, findest du draußen wieder. Alles, was du glaubst, findest du. Alles, was du siehst und was dich schmerzt, schmerzt dich davor schon in dir drin.**

Das ist der Überlebensmechanismus des Kindes. Alles was zu weh tut, was wir nicht verarbeiten können und wo wir das Gefühl haben, wir sind ohnmächtig, wird in eine große Box in unserem Inneren gepackt. Im Anschluss wird die Klappe verschlossen und dort drin bleibt all der Schmerz und die Angst. Erfahrungen dieser Art sind in unserem Herzen aktiv, aber unsichtbar.

**Wenn du sagst: „Ich wünsche mir so sehr endlich in eine Beziehung zu kommen.“ sprechen fünf Prozent von dir. Die anderen 95 Prozent von dir haben ambivalente Gefühle. Es sind die komplexen und widersprüchlichen Erfahrungswelten, bei denen du als erwachsene Frau lernen musst, sie anzunehmen und zu versorgen.**

Nur einige sind uns bewusst. Andere sind so tief verankert, dass sie uns nicht bewusst sind. Wenn du hier ran gehst, wirst du spüren, wie draußen etwas aufhört, was dich verletzt.

**Alles, was dich verletzt und was dir fehlt, ist ein Glaubenssatz, der in deinem Inneren wirkt.**

Das reine Wissen nützt nichts. Du musst diesen Umstand annehmen. Es ist wie unter der Geburt, wenn du den Schmerz annehmen und in ihn hineinatmen musst.

**Du kannst alles in dir verändern. Du kannst anfangen, dich auf die Art zu lieben, bei der du all das annimmst, was du bist.**

Was hält uns zurück? Wir wünschen uns idealisierte Beziehungen und wir verlangen von uns selbst, glückliche Wesen zu sein. Fakt ist aber: wir alle sind verletzlich, wir sind verletzt und wir haben Schmerzen. Das hört nie auf, weil es Teil des Lebens ist. Aber nur weil du Schmerzen erlebt hast, bedeutet das doch nicht, dass du ein leidvolles Leben haben musst. Du kannst dich mit dir auseinandersetzen.

**Es ist deine Entscheidung, ob du innerlich verhärtest oder dich mit dir beschäftigst.**





## EXTRA - ÜBUNG

### BETRACHTE DEINE BEZIEHUNGSMUSTER

Wenn du dich in einer langjährigen Beziehung befindest, kannst du die Muster in dieser Beziehung betrachten. Du kannst aber auch, die Muster in unterschiedlichen Beziehungen betrachten.

**Welche Situationen/ Konflikte tauchen immer wieder auf?**

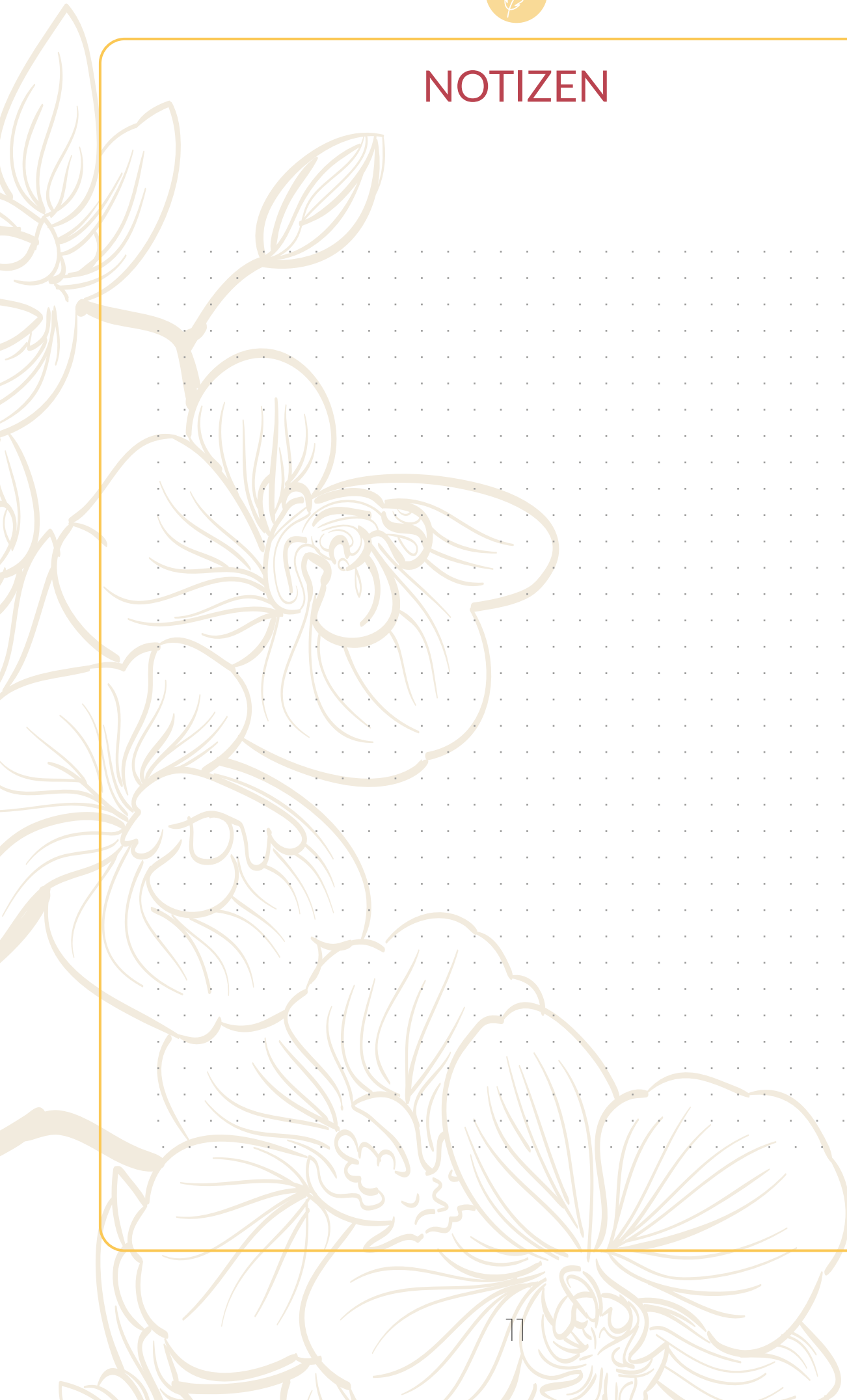
**Welche deiner Bedürfnisse hast du in den Beziehungen gelebt?**

**Welche deiner Bedürfnisse hast du nicht in den Beziehungen gelebt?**

A large grid of dots for writing answers to the questions above.



# NOTIZEN



A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing a grid of small dots for writing notes.



# MEDITATION

Was ist das, was dich da gerade am Allermeisten bewegt, berührt, herausfordert oder schmerzt?

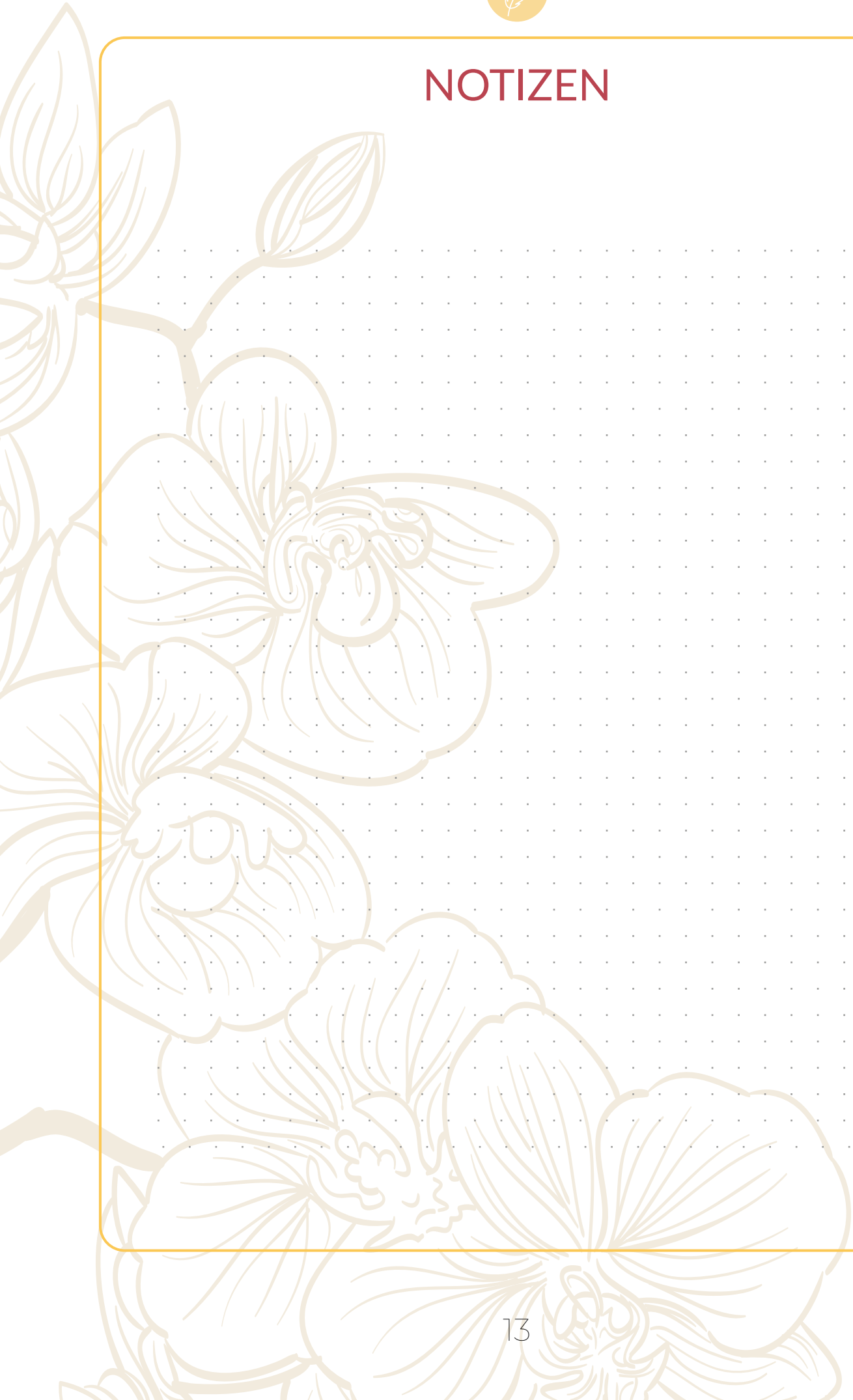
Was wäre dein größter Wunsch?

Gibt es vielleicht etwas, von dem du das Gefühl hast, du kannst es gar nicht richtig benennen, aber etwas fehlt dir?

Oder vielleicht gibt es in deinem Beziehungsleben einen Ablauf, der dir nicht guttut? Und wenn du vielleicht ein Wort oder einen Satz finden würdest, für das, was dich am meisten beschäftigt. Versuch es, auf auf ein Wort, einen Satz einzudampfen – was wäre das?



# NOTIZEN



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for taking notes.

In dir gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten, um für Heilung und Klärung zu sorgen. Oft ist es heilsam, im außen auf Entzug zu gehen. Ein solcher Entzug ist individuell. Es hängt davon ab, was dein inneres Thema ist. Es kann bedeuten, bewusst keine Beziehung zu suchen. Solange du in dir eine Leere hast, tust du es aus der falschen Motivation heraus. Du musst still werden, lernen mit dir allein zu sein und deine eigene Leere zu füllen.

**Wähle lieber allein zu bleiben, als mit jemandem zusammen zu sein, der dir nur zu einem Prozent der Zeit das Gefühl gibt, dass da jemand ist. Lieber gar keinen oder gar nichts.**

Entzug kann auch bedeuten, dass du damit aufhörst, etwas darzustellen, was du nicht bist. Während des Entzugs kommen Dinge hoch und das ist oft nicht schön. Aber es kommt auch eine Frau hoch, die vielleicht andere Sehnsüchte hat und viel zarter ist.

**Kein Mann dieser Welt kann dich erfüllen, kann dich lebendig machen oder dich schön machen. Aber du kannst deine Schönheit, deine Lebendigkeit und deine Erfüllung mit einem Mann teilen.**

Wenn du zu dir zurückfindest und deine Talente und Sinnlichkeit entdeckst, entdecken sie auch die anderen. Lasse mehr los und kümmere dich um dich. Dieses dynamische Rumprobieren geht allein und auch in einer langen Beziehung.

**Man kann eine Ehe beerdigen und eine neue Form der Ehe mit dem gleichen Mann aufbauen.**

## WEGE DER MEDITATION

Die innere Arbeit ist der Weg der schöpferischen Meditation. Du lernst, von dem Alltag loszulassen, den du dir bisher erschaffen hast. Was du gerade hast, entspringt dir, deinen Prägungen und deinen Erfahrungen. Du kannst dich aber hier und jetzt davon lösen, indem du still wirst und in einen Zustand jenseits deines Alltags-Ichs kommst.

- Meditation, um kennenzulernen, wer du bist
- Mediation, um das, was der Nähe und Liebe in dir im Wege steht, zu sehen und zu ändern. Vielleicht gibt es noch keine Erfahrung in dir, die dir sagt, dass du liebenswert und wertvoll bist. Vielleicht gibt es in deinem Herzen Bereiche, die sind noch nie berührt worden. Es gibt Meditationen, die dir den behutsamen Kontakt beibringen, damit du merkst, was für dich geht und was nicht.
- schöpferische Meditation, bei der du anfängst, in dir zu der Frau zu werden, die in eine erfüllende Beziehung möchte. Mit dieser Meditation beginnst du in deinem inneren für eine neue Erfahrungswelt zu sorgen.

Du beginnst, in deinem Inneren in die Vorstellung zu kommen, wie es genau sein könnte. Du gehst in Kontakt mit deinem Herzen, es geht nicht um Traumprinzen und Traumbeziehung. Du kannst dich mit deinem Herzen verbinden und spüren, was dir guttäte. So dass du spürst, wie sich deine Lebendigkeit anfühlt.



## EXTRA - ÜBUNG

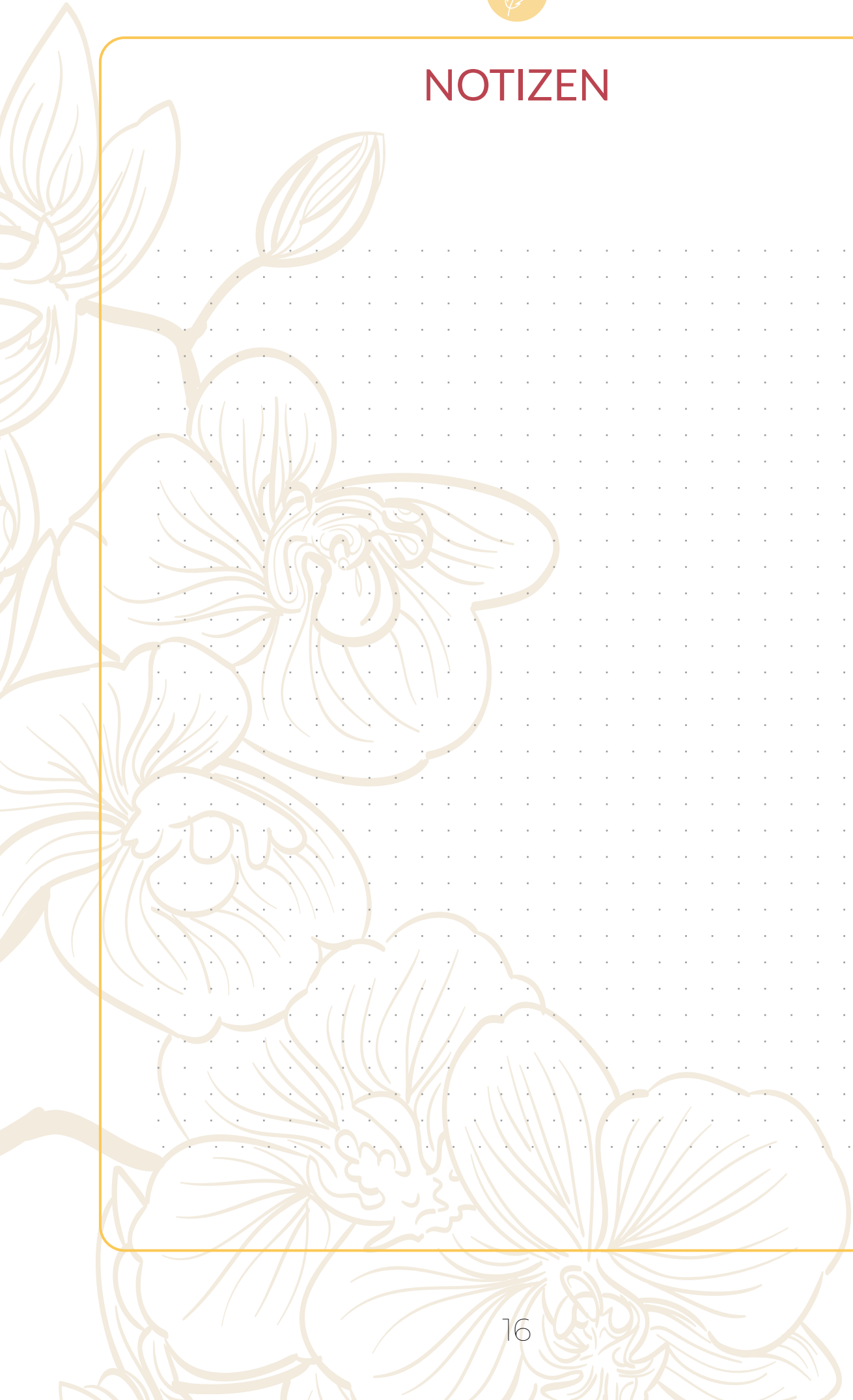
### LEBENDIGKEIT

Nimm dir für die nächsten zwei Wochen vor, dir etwas in deinem Alltag zu schenken. Überlege, bei was du Kraft tankst und dich lebendig fühlst. Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit hierfür.

Wie geht es dir damit?



# NOTIZEN



A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing a grid of small dots for writing notes.