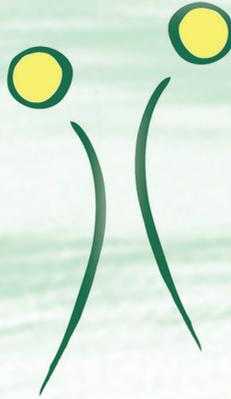


Du & Dein Partner  
- Das Original -



Urteile -  
Sinn oder  
Unsinn?

**Ratgeber**

Für mehr Erfolg und Lebensfreude

  
**powerful mind**  
Silvia Stiessel

 **Coachingzentrum**  
Astrid Dehnel  
*Raum für Wachstum in Begegnung*

1. Ausgabe April 2018



## Herzlich Willkommen bei powerful mind und deinen 7 powerful mind Erfolgssprinzipien!

Mein Name ist Silvia Stiesel. Ich bin Kommunikationstrainerin für mehr Erfolg und Lebensfreude. Powerful mind steht für eine kraftvolle Bewusstheit durch einen geheilten - von Angst, Sorgen und Befürchtungen befreiten - Geist.

Das, was Dir dabei hilft, diese kraftvolle Bewusstheit zu erreichen, ist in den 7 powerful mind Erfolgssprinzipien zusammengefasst. Diese helfen dir, auf natürliche Weise erfolgreich und glücklich zu sein. Du wirst nicht aufhören zu arbeiten und dich zu engagieren. Du wirst aufhören, Dich unter Druck zu setzen, Dich anzutreiben. Auf natürliche Weise erfolgreich und glücklich zu sein ist nicht anstrengend sondern begeisternd und bringt viel ansteckende Lebensfreude mit sich. Um die 7 powerful mind Erfolgssprinzipien studieren und praktisch umsetzen zu lernen, biete ich individuelle Erfolgscoachings sowie intensive Erfolgsseminare für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Informiere dich gern über meine Angebote. Es lohnt sich! Melde Dich an, damit auch Du schon bald auf ganz natürliche Weise erfolgreich und glücklich sein kannst.

[www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)

Ich freue mich auf Dich!



© Kristijan Czako Photography 2014

## Herzlich Willkommen zu Du und Dein Partner!

Mein Name ist Astrid Dehnel. Als Coach und Trainerin liebe ich es, mit Vision, Herz und Verstand Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung und ihrem inneren Wachstum und Erläutern zu unterstützen. Aus eigenem Erleben weiß ich, wie sehr Beziehungen dabei als Katalysator wirken. In über 25 Jahren Ehe sind mein Mann und ich durch viele Beziehungskrisen gegangen. Heute erleben wir unsere Ehe als einen gemeinsamen Wachstumsweg, der uns beide erfüllt.

Beruflich war ich über 20 Jahre als Consultant und Führungskraft im Bereich User Experience und Business Development tätig, wo es ständig Beziehungen und Veränderungen zu meistern galt. Den großen Umbruch wagte ich 2009. Ich schloss meine psychologisch orientierte Ausbildung und eine Coaching Ausbildung ab, ließ mich vom Deutschen Coaching Verband (DCV) zertifizieren und machte mich als Life- & Business Coach selbstständig. Mit meinen Angeboten helfe ich Menschen, sich wieder mit ihrem Herzen und ihrem wahren Potenzial zu verbinden, mehr Liebe, Freude und Erfolg in ihrem Leben zuzulassen und wahrhaftig zu leben. Dabei schätzen Seminarteilnehmer und Klienten vor allem meine Authentizität, mein offenes Herz, meine Art ihnen Raum zu geben und die humorvolle Klarheit, mit der ich die Dinge „auf den Punkt“ bringe.

Das teile ich gern auch mit Dir!

# Herzlich Willkommen

zur ersten Ausgabe unseres Beziehungsratgebers Du & Dein Partner. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schön, aber auch herausfordernd Beziehungen sein können. Jede Beziehung ist anders, allgemeingültige „Rezepte“ gibt es nicht wirklich. Dennoch gibt es Beziehungsstadien und – Dynamiken, denen unsere Beziehungen folgen. Und auch wir haben diese – jede auf ihre ganz eigene Weise – durchlaufen und dabei die Erfahrung gemacht, dass Beziehungen der schnellste Weg sind für unsere persönliche Entwicklung und unser persönliches Wachstum.

Mit diesem Ratgeber unterstützen wir Dich, die Themen, die in Deinen Beziehungen anstehen zu lösen, anstatt in diesen zu verharren. Ungelöste Themen werden schnell zu Problemen und diese können nicht nur zu erheblichen Zeit- und Energieräubern werden, sondern uns auch das Gefühl von Liebe, Verbindung und Glücklichkeit nehmen.

Wir wünschen Dir glückliche und erfolgreiche Beziehungen und hoffen, Dir wertvolle Impulse und Antworten mit auf Deine Beziehungsreise geben zu können.

Herzlichst **Silvia Stiessel** und **Astrid Dehnel**

## INHALT

- 04 - 09 Beiträge zum Titelthema: Urteile- Sinn oder Unsinn?  
von Silvia Stiessel und Astrid Dehnel
- 07 Deine 7 powerful mind Erfolgsprinzipien
- 10 - 14 Leserfragen für Dich beantwortet
- 15 - 21 Beziehungsfragen für Dich beantwortet
- 20 Wachstumsimpulse für Dich kostenfrei
- 22 - 23 Angebote für Dich vorgestellt
- 24- 25 Termine 2018 für Dich im Überblick
- 26 Dein Raum für Wachstum in Begegnung -  
Coachingzentrum Astrid Dehnel
- 27 Impressum

## Urteile - Sinn oder Unsinn?

ein Beitrag von Silvia Stiessel und Astrid Dehnel

Von Kindheit an wurde ich dazu erzogen, zu vergleichen, zu bewerten, zu urteilen, zu verurteilen und damit festzulegen, was richtig, was falsch, was gut, was böse, was schlecht für mich ist. Der Sinn soll sein, dass ich mich vor unangenehmen Erfahrungen schütze. Geht es Dir auch so? Wenn ja, wie funktioniert das für Dich? Wie sicher fühlst Du Dich?

Für mich funktioniert es nicht wirklich, weil ich mich mit diesen Bewertungen einschränke. Ich bewege mich immerzu im gleichen Radius, in welchem ich nur erfahren kann, was ich festgelegt habe. Es ist nicht wirklich möglich, andere Erfahrungen zu machen, die über meine Festlegungen hinausgehen. Was passiert, ist, dass sich meine Erfahrungen auf die eine oder andere Weise wiederholen. Dies nutze ich, um mit meinen Urteilen Recht zu behalten. Ich habe mir eine Welt konstruiert, in der mich meine Urteile gefangen halten. Diese wirken wie unüberwindbare Grenzen oder Mauern.

## Vom Ur-Teil zum Urteil

ein Beitrag von Silvia Stiessel

Hast Du Dich schon gefragt, wieso wir unterschiedlich urteilen? Vielleicht hast Du bereits die Erfahrung gemacht, dass eine Situation, die Du erlebst und als ungerecht verurteilt oder bewertet hast von einem anderen, der mit Dir in dieser Situation war, ganz anders beurteilt wurde? Nicht selten passiert es dann, dass wir beginnen darüber zu streiten, wer mit seinem Urteil nun Recht hat. Doch woher kommt das nun? Woher kommen Urteile? Kommen Urteile aus der Wahrheit? Nun, wenn das so wäre, müssten wir doch alle zu den gleichen Urteilen kommen.

Urteile kommen aus Erfahrungen. Viele Urteile kommen aus unseren persönlichen Erfahrungen. Jeder macht seine eigenen Erfahrungen, erlebt die Welt auf seine Weise. Wir fangen an unsere Erfahrungen, die Menschen um uns herum, die Welt, Situationen zu bewerten, zu be- und verurteilen. Andere Urteile kommen aus dem kollektiven Bewusstsein. Erziehung z. B. bewirkt, dass ich Urteile von meinen Eltern, Großeltern, Erziehern oder Lehrern übernehme. In jedem Fall bin ich es selbst, der die Entscheidung trifft, was „gut“ und was „schlecht“ ist.

Eine Dynamik von Urteilen lässt sich gut an Hand eines Modells beschreiben. Wenn ich als Baby geboren werde bin ich reine LIEBE. Ich bin zu 100 % LIEBE. Ein Baby strahlt einfach LIEBE aus. Es will LIEBE geben und empfangen. Es will sich sicher und geborgen fühlen. Es hat keine Ahnung, dass es etwas anderes geben könnte. In diesem Zustand der 100 %igen LIEBE kann ich nichts anderes wahrnehmen als das. Alles, was mich umgibt ist LIEBE.

Je nachdem in welchem Umfeld ich aufwache, auf welche Weise ich willkommen geheißen werde direkt nach meiner Geburt kann dieser Zustand von sehr kurzer Dauer oder anhaltender sein. Sofort mit meiner Geburt fange ich an, Erfahrungen zu machen. Ich werde angenommen oder abgelehnt, meine Bedürfnisse werden nicht verstanden, ich bekomme nicht gleich Aufmerksamkeit, wenn ich schreie, später habe ich das Gefühl zu stören, in der Schule nicht gut genug zu sein. Vielleicht wird mir auch suggeriert, dass ich zu dick, zu fett, zu hässlich bin oder zu dumm, zu begriffsstutzig. Es kann natürlich auch in die andere Richtung gehen. Ich bin zu hübsch, zu schade, zu sensibel, zu fein gebaut, etwas Besseres oder Besonderes. Jedes Urteil unabhängig davon, ob es scheinbar positiv oder negativ ist bewirkt Trennung. Ein Urteil bewirkt, dass ich mich unterscheide. Es bringt mich aus der Ebenbürtigkeit raus. Es erhöht mich entweder selbst, wenn ich glaube, dass ich „besser“ bin als der andere oder erniedrigt mich, wenn ich glaube, dass der andere mir überlegen ist. Deshalb ist dort, wo ich urteile keine Liebe.

Urteile kommen aus der Angst und erzeugen diese: Angst, es nicht zu schaffen, Angst in Gefahr



individuell

## Dein Erfolgscoaching

Individuell, für Paare und Familien

von und mit Silvia Stiessel  
Termine individuell vereinbar  
Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden  
oder auch per Telefon sowie Online

Hier unterstütze ich Dich in der Lösung Deiner Konfliktsituation, die Dich behindert, unter Druck setzt, belastet. Ich führe Dich an die Ursache des jeweiligen Problems. Dadurch werden die Zusammenhänge und Dynamiken sichtbar und verständlich, welche die jetzige Situation bewirkt haben. Ich zeige Dir, wie Du diese Dynamiken korrigieren kannst, so dass diese dich nicht mehr behindern. So kommst Du wieder voran. Du lernst, aus der Freude am Leben heraus erfolgreich zu sein. Dies bringt Dir nicht nur mehr Schwung und Begeisterung sondern ein viel höheres Maß an Freiheit, Kreativität, Gleichgewicht in Deinen Beziehungen, Sicherheit, Ruhe, Ausgeglichenheit, Akzeptanz, Vertrauen, Liebe und Dankbarkeit zum Leben u.v.m.

Anmeldung:

Tel.: 0172 133 1253  
e-mail: [kontakt@psychologieverbindet.de](mailto:kontakt@psychologieverbindet.de)  
web: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



## „Liebe & Synchronizität“

Tagesseminar aus der Seminarreihe  
„Liebe leben“ mit Astrid Dehnel

Sa, 14.04.2018, 10 – 19 Uhr

Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54. 12619 Berlin, Raum 2.9.

In diesem Seminar entwickelst Du ein Gewahrsein von der Verbundenheit aller Dinge, davon, dass alle Ereignisse eine Bedeutung und eine Richtung haben. Wenn wir das liebevoll annehmen und lernen, den Prozess zu „lesen“, sehen wir den Sinn. Das befreit uns von Angst, denn „Prozess“ hat Weisheit und die Richtung ist immer Heilung und Liebe. Ihm zu vertrauen heißt mit dem Fluss zu gehen, den eigenen Sinn zu leben und den schnellsten Weg nach Hause zu nutzen.

Information & Anmeldung:

Astrid Dehnel,  
Tel.: 0170 7777 627  
e-mail: [Astrid.Dehnel@web.de](mailto:Astrid.Dehnel@web.de)  
web: [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

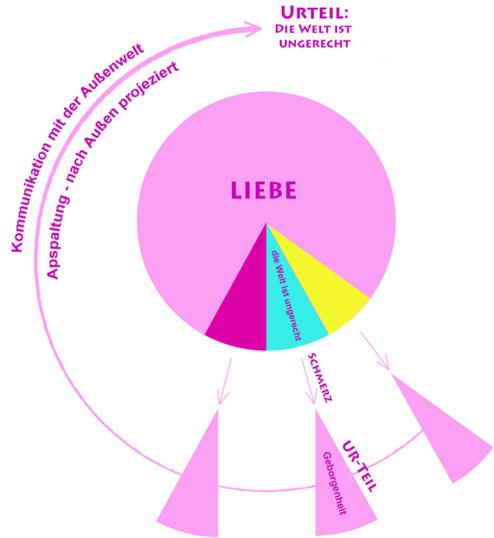
zu sein, Angst etwas zu verlieren, weggenommen zu bekommen...

Wie bereits erwähnt, „sehe“ ich als Baby zunächst nur LIEBE. In dem Moment, wenn ich beginne Urteile zu sehen, sehe ich dafür keine LIEBE mehr. D. h., um ein Urteil sehen zu können, muss ich einen Anteil (einen Ur-Teil) von mir, der einst LIEBE war (der einst LIEBE gesehen hat) hergeben.

Nehmen wir an, ich habe das Urteil, die Welt ist ungerecht. In dieser Welt fühle ich mich schutzlos. Das, was mir fehlt, wonach ich mich sehne ist Geborgenheit. Dann ist Geborgenheit das, was ich hergeben musste, um Ungerechtigkeit „sehen“ bzw. wahrnehmen zu können.

Was hier passiert ist energetisch eine Abspaltung eines Anteils (Ur-Teils) von mir. Ich habe aufgehört an Geborgenheit zu glauben und damit auch aufgehört zu glauben, dass ich Geborgenheit geben kann. Der Ur-Teil, der die Gabe der Geborgenheit einbringen kann wurde abgespalten. Diese Abspaltung erzeugt Schmerz, psychischen (seelischen) Schmerz. Dieser besteht darin, dass ich einen Teil von mir, der hier Geborgenheit war, nicht mehr fühlen kann. Ich bin nicht mehr vollständig. In den meisten Fällen laufen wir jetzt los, um im Außen (also bei anderen) Geborgenheit zu finden. Dies funktioniert deshalb nicht, weil ich nicht mehr in der Lage bin, Geborgenheit zu sehen, stattdessen nehme ich Ungerechtigkeit wahr. Jemand kann mir seinem Verständnis nach so viel Geborgenheit geben, wie er will. Diese wird bei mir nicht als Geborgenheit ankommen. Meine Sehnsucht wird nie gestillt. Eine Ausnahme, in der ich Geborgenheit wahrnehmen kann ist in der sogenannten Verliebtheitsphase einer Beziehung. Doch wenn hier keine Heilung erfolgt, werde ich in der Machtkampfphase wieder einen Mangel an Geborgenheit erfahren. (Auf die einzelnen Entwicklungsphasen von Beziehungen werden wir in der nächsten Ausgabe eingehen.)

Die Dynamik von Schmerz ist, dass dieser heilen möchte. Diese Aussage ist leicht als wahr zu verstehen. Wenn Du eine körperliche Verletzung hast, setzt im nächsten Moment



die Heilung ein. Je nachdem wie umfangreich die Verletzung ist dauert der Heilungsprozess länger oder kürzer. Bei seelischem Schmerz ist das genauso. Sobald ich einen Ur-Teil von mir abgespalten habe, will dieser wieder zu mir zurück. Dies passiert dadurch, dass dieser Ur-Teil mit mir kommuniziert. Dazu nutzt dieser das Außen, d. h. andere Menschen, Situationen. Damit ich an meinen Ur-Teil erinnert werde, zeigt mir dieser im Außen mein Urteil, welches ich stattdessen gewählt habe.

Hier im Beispiel: Ungerechtigkeit. Ich erfahre also immer wieder Ungerechtigkeit. Der höhere Sinn hier besteht nicht darin, dass mir diese Situationen zeigen sollen, dass ich mit meinen Urteilen Recht habe sondern darin, dass ich aufgefordert bin, mit diesen Unrecht zu haben und stattdessen meine Gabe (meinen Ur-Teil: hier Geborgenheit) zu mir zurück zu nehmen. In diese Situation, die ich als ungerecht wahrnehme meinen Anteil an Geborgenheit einzubringen ist, was die Ungerechtigkeit auflösen würde. Jedes Urteil, welches ich auf diese Weise auflöse, „verschwindet“ mehr und mehr im Außen, d. h. anstatt Ungerechtigkeit nehme ich in jeder Situation das bereits vorhandene Ausmaß an Geborgenheit wahr. Indem ich meine Gabe der Geborgenheit noch dazu gebe, dehne ich diese aus. Ich dehne

# Deine 7 powerful mind Erfolgsprinzipien:



powerful mind  
Silvia Stiessel

powerful mind steht für einen geheilten (von Angst, Sorgen und Befürchtungen befreiten) Geist. Unsere Sorgen und Befürchtungen sind es, die uns begrenzen, die uns einengen, die uns hindern, für unsere Ziele, unsere Visionen, unseren Erfolg voran zu gehen.

Die 7 powerful mind Erfolgsprinzipien unterstützen Dich:

- aus Deinen Ängsten, Sorgen und Befürchtungen auszusteigen
- Dich für Deine Ziele zu engagieren
- an Dich und das Erreichen dieser zu glauben
- erfolgreich und glücklich zu leben.

- 1. Das Prinzip des geheilten Geistes** anstatt sich vom Verstand beherrschen zu lassen
- 2. Das Prinzip der Akzeptanz** anstatt Widerstand und Rebellion
- 3. Das Prinzip der Verantwortlichkeit** anstatt in Schuld zu investieren
- 4. Das Prinzip der Freiheit** anstatt zu urteilen und Recht haben zu wollen
- 5. Das Prinzip des Vertrauens** anstatt zu kontrollieren
- 6. Das Prinzip wahrer Führungskraft** anstatt Machtkämpfe und Konkurrenz
- 7. Das Prinzip der Selbstliebe** anstatt sich zurückzuhalten

Du hast 4 Möglichkeiten, diese Erfolgsprinzipien kennen und umsetzen zu lernen:

- powerful mind individuell: Dein persönliches Erfolgskoaching
- powerful mind klassik: Studiengruppe für mehr Erfolg und Lebensfreude (für Einsteiger)
- powerful mind spezial: Der Weg in die Meisterschaft (für Fortgeschrittene)
- powerful mind intensiv: kraftvolle Wochenendseminare (für Durchstarter)

Ausführlichere Informationen findest du auf meiner Webseite:

[www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



LIEBE aus. Ich höre auf zu urteilen. Dies führt zu Verbundenheit anstatt zu Trennung. Ich gehe über die Grenze meines Urteils hinaus und mache eine neue Erfahrung.

Der energetische Abspaltungsprozess wird rückgängig gemacht. Dies bewirkt Heilung. Heilung auf der Seelenebene. Ich nehme meinen Ur-Teil zu mir zurück und werde wieder vollständiger.

Hinweis: Wenn Du das Urteil hast, dass die Welt ungerecht ist, muss es nicht zwangsläufig Geborgenheit sein, was Du dafür hergegeben hast. Dies habe ich hier als Beispiel gewählt.

## Hilfe, ich werde verurteilt - zum Sinn und Unsinn von Urteilen



ein Beitrag von Astrid Dehnel

So ... wie meine Mutter oder so ... wie mein Vater werde ich nie!“ So oder so ähnlich starten viele ihren eigenen Lebensweg. Und dann? Häufig dürfen wir, Jahre später, wenn wir vielleicht selbst Eltern sind, feststellen, dass das nicht wirklich geklappt hat. Und wenn doch, gibt es meist irgendwann jemanden, der uns genau das vorwirft, was wir so eifrig zu vermeiden suchen. Und das hat einen guten Grund.

Jedes Urteil verstrickt uns, es macht uns unfrei und hält uns gefangen. Wenn wir urteilend mit dem Finger auf jemanden zeigen, weisen immer drei unserer Finger auf uns zurück. Wir verbieten auch uns, so zu sein und glauben gleichzeitig, diese Teile in uns zu haben, denn wir wissen, dass wir von unseren Eltern abstammen, bzw. so anders nicht sind. Somit geht mit jedem Urteil nicht nur die innere Trennung vom Anderen einher, sondern auch die Verurteilung und Abspaltung eigener Selbstanteile.

Das alles will heilen, denn wir wollen aus tiefsten Herzen ganz und frei von Verwicklungen und Verstrickungen sein. Und genau aus dem Grund werden wir so, wie die, die wir verurteilen. Nicht 1:1 mit exakt dem gleichen handeln, jedoch so ähnlich. Und dann kommt dieser „Arsch“-Engel, der uns genau das vorwirft, was wir anderen vorgeworfen haben. Und es tut weh, auch wenn unser Urteil vielleicht schon lange zurückliegt. Doch dadurch bekommen wir die perfekte Gelegenheit zu reflektieren, unser

Urteil zurückzunehmen, uns und anderen zu vergeben, unsere Selbstanteile zu integrieren, uns aus den Verstrickungen zu lösen und wieder ganz und frei zu werden. Auf diese Weise und aus diesem Grund kommt jedes Urteil, jede Verurteilung zu uns zurück. Die Person, die uns heute genauso verurteilt, wie wir damals x oder y oder z verurteilt haben, erweist uns jetzt eine Heilungschance, auch wenn es sich im ersten Moment gar nicht danach anfühlt. So betrachtet ist jedes Urteil, das jemand über mich fällt – und am häufigsten sind es unsere Partner oder andere uns nahe stehenden Menschen, die das tun - in Liebe betrachtet ein Geschenk, ein Akt bedingungsloser Liebe für uns. Auch, wenn es dem Anderen nicht bewusst ist, dass er uns damit einen Liebesdienst erweist.

(M)eine kleine Geschichte:

Lange Zeit habe ich meinen Eltern vorgeworfen, dass sie früher, als ich klein war, alles der Arbeit unterordneten – das so viel Spaß, Freude, gemeinsames Spielen und etwas erleben dem Hausbau und immer neuen Projekten „geopfert“ wurde. So jedenfalls empfand und beurteilte ich ihr Leben. Nein, meines sollte nie so laufen. Und nun rate mal, in welcher Lebenssituation ich mich irgendwann wiederfand? Richtig – mit Haus, Bau und Job – zwar ohne Kinder, jedoch komplett in meinen Pflichten und Aufgaben gefangen. Als Abteilungsleiterin hatte ich nur offiziell eine 38 Stunden Woche und zu Hause das volle Programm mit Haus(halt), Bau und Garten. Ja, der Job machte mir Spaß und Freude, aber für gemeinsame Freizeit, unsere Beziehung, Freunde, ... blieb so gut wie keine Zeit. Ich war die treibende Kraft für alle diese Projekte und mein Mann musste mit. Upsi – wie bei meinen Eltern. Und natürlich warf mir mein Mann irgendwann vor, dass ich nur die Arbeit im Kopf hätte, wir nichts mehr schönes gemein-

sam machen, nur Arbeit und Haus, ... . Autsch, das tat weh und ich war entrüstet! Wie soll ich das denn auch noch hinbekommen. Die nächste Pflicht, Schönes mit dir machen! Nachdem ich durch diese Entrüstung durchgegangen war, merkte ich, dass mir das aber auch irgendwie bekannt vorkam. Was mein Mann da sagte, war der O-Ton der kleinen Astrid ihren Eltern gegenüber! Und wie ich mich jetzt fühlte, war sicherlich so, wie meine Eltern sich damals fühlten, obwohl sie doch vieles nur für uns Kinder taten. Wie lautete doch gleich mein Urteil? „Ihr kennt nur noch Arbeit, wir machen gar nichts Schönes mehr.“ Jetzt also wusste ich, wie man dahin kommt und wozu.

Der Weg da hinaus heißt Vergebung. Dass wir uns in der gleichen Situation wiederfinden, wie diejenigen, die wir damals verurteilten hilft uns, das notwendige Verständnis aufzubringen. Jetzt wissen wir, wie es sich anfühlt so zu sein und aus welchen Gründen wir so sind. Das können wir gut für die Vergebung nutzen und uns, diejenigen, die wir damals verurteilten und alle Menschen, die ebenfalls von unserem Urteil betroffen sind, befreien. Denn sicher waren ihre Gründe nicht so wesentlich verschieden, wie die meinigen.

Nun zurück zu meiner Geschichte. Aus welchem Grund war ich also so gefangen in meiner Arbeit und hatte so wenig Zeit für Schönes? Hier einige Antworten: weil ich glaubte, das alles hinkriegen zu müssen - weil ich glaubte, das mich das glücklich macht - weil ich glaubte, gut und wertvoll zu sein, wenn ich das alles hinbekomme habe - weil ich so nicht die innere Leere in mir fühlen musste - weil ich glaubte, das alles zu brauchen - .... Es gab noch viel mehr. Nun konnte ich meinen Eltern aus diesen Gründen vergeben, dass sie waren, wie sie waren (und dadurch, dass ich meine Gründe einsetze vergebe ich auch mir).

Mutti/Vati ich vergebe euch, dass ihr nur Arbeit kanntet und nichts Schönes mehr gemacht habt, weil ihr glaubtet das alles hinkriegen zu müssen.

Mutti/Vati ich vergebe euch, dass ihr nur Arbeit kanntet und nichts Schönes mehr gemacht habt, weil ihr glaubtet gut und wertvoll zu sein,

wenn ihr das das alles hinbekommt.

Mutti/Vati ich vergebe euch, dass ihr nur Arbeit kanntet und nichts Schönes mehr gemacht habt, weil ihr so nicht die innere Leere in euch fühlen musstet. ...

Und ich fühlte, was ich da sagte. Mitgefühl und Verständnis für meine Eltern und mich kamen auf und lösten das Urteil ab. Seither hat sich vieles in meinem Leben verändert – mein Denken über und mein Umgang mit Arbeit und Pflichten, was ich brauche und nicht brauche, ... und mein Mann bekam nun auch wieder den richtigen Platz in meinem Leben. Das tut unserer Beziehung sehr gut.

Meine Vergebung hat mir neue Sichtweisen eröffnet, die mir ein anderes Fühlen und ein gemeinsames Handeln ermöglichen. Diese haben mich und unsere Beziehung wieder ein Stück mehr befreit.

Was also waren die 3 kraftvollen Schritte zur Vergebung, die mich dahin brachten? Hier noch einmal die Zusammenfassung:

- 1. Finde Dein Urteil und formuliere es präzise** (Tipp: Wenn Dir gerade eines entgegen kommt, ist es meist fast wortgleich zu dem, was Dir jetzt vorgeworfen wird.)
- 2. Schau, wo Du so bist oder so warst und was Deine Gründe dafür waren oder sind. Schreib diese Gründe auf !**
- 3. Vergib dem anderen, aus Deinen Gründen (jeden Grund einzeln). Sprich es am Besten laut aus, das hat mehr Kraft als es nur zu denken. Fühle es!**

Wenn auch Du etwas Grundlegendes in Deinem Leben und in Deinen Beziehungen verändern möchtest, sieh Dir Deine Urteile an und vergib. Vor allem, wenn du verurteilt wirst. Die hier beschriebene Übung ist nur einer von vielen Wegen und eine Kurzform eines noch tiefer greifenden 7-Schritte-Vorgehens. Es ist nicht wichtig, welches Vorgehen Du nutzt. Jedes Auflösen Deiner Urteile wird Dich und Deine Beziehungen befreien und wachsen lassen.

## Leserfragen für Dich beantwortet:

In dieser Rubrik möchten wir gezielt Leserfragen - also auch Deine Fragen - beantworten, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass niemand mit seinem Thema oder Problem allein ist. Jedes Problem, welches sich zeigt, haben auch andere und es gibt immer jemanden, dem wir helfen können.

Die Beantwortung von Leserfragen soll dazu dienen, dass wir einander unterstützen. Schicke Deine Frage(n) kostenfrei und unverbindlich per E-Mail an:

[du-und-dein-partner@online.de](mailto:du-und-dein-partner@online.de)

Gern würden wir Deine Frage mit Vornamen und Wohnort veröffentlichen, doch kannst Du auch ganz anonym bleiben. Schicke uns Deine Frage und schreibe darunter entweder Deinen Vornamen und Deinen Wohnort (also z. B. Silvia, Dresden oder „anonym“.

Wir freuen uns, von Dir zu lesen.

### Silvia und Astrid



## Bei uns zu Hause war nie Mangel an Geld sondern immer Mangel an Liebe. Was tun bei einem Mangel an Liebe? anonym

beantwortet von Silvia Stiessel

Das erste der 7 powerful mind Erfolgsprinzipien lautet: Nutze die Gedanken des geheilten Geistes, anstatt dich vom Verstand beherrschen zu lassen.

Mangel ist ein kollektiver Gedanke, der in unseren Verstand eingepflanzt wird. Mangel ist nicht immer nur eine persönliche Erfahrung sondern ein Urteil, welches mir suggeriert wird, ein vorgefasstes Urteil, welches ich übernehme ohne zu hinterfragen. Mangel ist ein Angriffsgedanke. Sobald ich glaube im Mangel zu sein, glaube ich, ich bin es nicht wert, alles zu haben, ich habe es nicht verdient, war böse usw. Mangel ist nicht die Wahrheit sondern eine Wahrnehmung des Verstandes. Der geheilte Geist bietet hier immer eine andere Sichtweise an.

Ich kann nur so viel Liebe geben, wie ich selbst bereit bin, mich zu lieben. Ich kann nur so liebevoll mit anderen umgehen, wie ich bereit bin liebevoll mit mir selbst umzugehen. Wenn zu Hause ein Mangel an LIEBE war, dann war dieser nicht deshalb da, weil Du nicht geliebt wurdest, sondern weil Deine Eltern sich selbst nicht genug geliebt haben. Es ist also nicht wahr, dass sie zu wenig gaben. Sie gaben, was sie konnten, mehr ging nicht. Sie gaben so

weiter auf Seite 12



## Studiengruppe für mehr Erfolg und Lebensfreude

von und mit Silvia Stiessel

Nächster Starttermin: Anfang 2019.

Hier liegt die Priorität zunächst auf der Wissensvermittlung. Du lernst Schritt für Schritt die 7 powerful mind Erfolgsprinzipien und deren Wirkungsweise kennen. Du erfährst, wie Du diese in Dein Leben integrieren kannst und so aus der Freude am Leben heraus erfolgreich wirst.



## „Der Weg in die Meisterschaft“

Jahrestraining für Fortgeschrittene

von und mit Silvia Stiessel

nächster Starttermin: Januar 2019

Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

Hier liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung und konkreten Lösung von Lebenssituationen, in denen Du eine positive Veränderung erreichen möchtest. Darüber hinaus ist es mir ein großes Anliegen, dass Du Dich mit Hilfe der Gruppe selbst befähigst, für eine ebenbürtige und lösungsorientierte Kommunikation in Führung zu gehen... in Deiner Familie, in Deinem Team, in Deinem Freundeskreis.

Anmeldung:

Tel.: 0172 133 1253

e-mail: kontakt@psychologieverbindet.de

web: www.psychologieverbindet.de



© Yuri Arcurs / Fotolia

## „Gemeinsam neue Wege gehen“

Offene Coachinggruppe mit  
Astrid Dehnel

### BERLIN

**am 2. Mittwoch im Monat** im Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54, 12619 Berlin, Raum 2.9

**am 4. Mittwoch im Monat** im Meete West, Konstanzer Straße 15A, 10707 Berlin, jeweils 19:30 Uhr, Einlass/Kasse ab 19 Uhr

### DRESDEN

Do.: 22.03., 26.04., 24.05., Fr.: 22.06.,

Do.: 09.08., 13.09., 11.10., 15.11.,  
13.12.18

Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Str. 48, 01127 Dresden,  
19:00 -21:30 Uhr

Du bist hier richtig und die Gruppe ist das Richtige für Dich, wenn Du mit Gleichgesinnten kraft- und liebevolle Schritte für dein Leben gehen willst. Gemeinsam erkunden wir, was uns von dem abhält, was wir wirklich wollen. Wir finden Wege aus alten Mustern und treffen neue Entscheidungen für unser Leben, öffnen unser Herz, lassen los, werden frei und erlauben dem Leben und unserem Potenzial, sich liebevoll zu entfalten.

Information & Anmeldung:

Astrid Dehnel

Tel.: 0170 7777 627

e-mail: Astrid.Dehnel@web.de

web: www.vision-herz-verstand.de

viel LIEBE wie sie selbst einst bekamen, so viel, wie sie gelernt hatten zu geben. Es war also nicht so, dass ein Mangel an LIEBE da war sondern, dass die LIEBE, die gegeben wurde Dir nicht ausgereicht hat, Du hast diese als nicht ausreichend bewertet.

Wir lernen von unseren Eltern. Wenn wir bemerken, dass sich unsere Eltern im LIEBE geben zurückhalten, tun wir das auch. Wenn sich unsere Eltern nicht vollumfänglich lieben tun wir das auch nicht.

Du hast also angefangen, Dich zurück zu halten, hast Dich nicht getraut, Deine LIEBE einzubringen. Dieses eigene zurück halten ist es, was den Mangel nährt. Dadurch wird dieser offensichtlich. Ich fange bereits hier (also in sehr jungen Jahren) an zu tun, was ich eigentlich verurteile. Ich „beklage“ mich darüber, dass mir meine Eltern nicht genug LIEBE geben und halte mich selbst zurück.

Wann immer Du Dich im Mangel wahnst, erkenne, dass dieser nicht die Wahrheit ist. Durch Dein Geben löst dieser sich auf. Was immer Du glaubst, was in einer Situation fehlt, bring Du es ein! Wenn Du es vermisst, kennst Du es. Wenn Du es kennst, weißt Du, wie das geht.

Das 3. powerful mind Erfolgsprinzip lautet: „Das Prinzip der Verantwortlichkeit anstatt in Schuld zu investieren!“ Erkenne, dass niemand Schuld hat. Wem willst Du die Schuld geben, Deinem Vater, als er im Kindesalter dramatische Erfahrungen machte, die dazu führten, dass er aufhörte sich zu lieben oder deiner Mutter, die ebenfalls als sie noch sehr klein war solche Erfahrungen machte?

Übernimm Verantwortung für Dein Geben- was auch immer Du glaubst, was Dir Deine Eltern nicht gegeben haben, vergib Ihnen. Gib Du Ihnen! Dann werden sie Dir folgen.



## „Joining, Gnade, Wunder – Liebe befreit“

*Wochenendseminar aus der Seminarreihe „Liebe leben“ mit Gastrainerin  
Anke Schuppan*

Sa./So.: 30.06.- 01.07.2018

Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54. 12619 Berlin, Raum 2.4.

Ärger, Schmerz, Herzensbruch, Verlust, Angst, ... wir können uns von all dem befreien. Das beginnt mit Verstehen und Akzeptanz. „Es ist, was es ist, sagt die Liebe ...“. Sie benötigt nur Eines: Dass wir unseren Widerstand und unser Recht haben aufgeben und Gegebenheiten neu betrachten. Durch bewusstes Wahrnehmen und Fühlen dessen, was uns nicht gut tut, befreien wir uns von Vergangenen und können in schwierigen Situationen ausgerichtet, frei und authentisch bleiben.

Information & Anmeldung:  
Astrid Dehnel  
Tel.: 0170 7777 627  
e-mail: Astrid.Dehnel@web.de  
web: www.vision-herz-verstand.de



## kraftvolle Wochenendseminare für Durchstarter

von und mit Silvia Stiessel

Termine:

### **Freude am miteinander sein in unseren Beziehungen**

Fr.: 27.04.2018: 18:30 - ca. 21:30 Abendseminar

Sa.: 28.04.2018: 09:30 - ca. 18:00 Tagesseminar

### **Erfolgreich und glücklich in allen Lebensbe- reichen**

Fr.: 08.06.2018: 18:30 - ca. 21:30 Abendseminar

Sa.: 09.06.2018: 09:30 - ca. 18:00 Tagesseminar

### **Die Begeisterung für das Leben und die LIEBE in uns zum Erblühen bringen.**

Fr.: 31.08.2018: 18:30 - ca. 21:30 Abendseminar

Sa.: 01.09.2018: 09:30 - ca. 18:00 Tagesseminar

### **Mut zur Freiheit und Ebenbürtigkeit in Bezie- hungen**

Fr.: 07.12.2017: 18:30 - ca. 21:30 Abendseminar

Sa.: 08.12.2017: 09:30 - ca. 18:00 Tagesseminar

**Eine ausführlichere Beschreibung findest du  
auf Seite 22.**

Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Leisniger  
Straße 48, 01127 Dresden

Dieses Training verbindet Wissensver-  
mittlung mit praktischer Umsetzung und  
konkreter Problemlösung.

Anmeldung:

Tel.: 0172 133 1253

e-mail: [kontakt@psychologieverbindet.de](mailto:kontakt@psychologieverbindet.de)

web: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



## „Herzerblühen – authentisch und frei in der Partnerschaft“

Wochenendseminar aus der Seminar-  
reihe „Liebe leben“ mit Astrid Dehnel

Sa/So, 05.- 06.05.2018, einzeln buchbar

Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boi-  
zenburger Str. 54. 12619 Berlin,

Raum 2.9.

Freiheit, Authentizität und Partnerschaft  
- ist das ein Widerspruch? Unsere Er-  
fahrungen sagen: JA. Aufopferung,  
Rollen spielen und uns selbst aufge-  
ben sind vertraute Beziehungsmuster  
aus der Kindheit, die wir bis heute le-  
ben. Doch das muss nicht so sein. Im  
Seminar lassen wir los und unser Herz  
erneut erblühen, um frei und erfüllt die  
Liebe in unseren Beziehungen zu le-  
ben.

Information & Anmeldung:

Astrid Dehnel,

Tel.: 0170 7777 627

e-mail: [Astrid.Dehnel@web.de](mailto:Astrid.Dehnel@web.de)

web: [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

## Wie gehe ich damit um, wenn mein Expartner maßlos ist, mehr und mehr Unterhalt von mir für die gemeinsamen Kinder verlangt und selbst nicht bereit ist, arbeiten zu gehen? anonym

beantwortet von Silvia Stiessel

Wenn Dein Expartner mehr und mehr verlangt, sich nicht auf ein Angebot von Dir einlässt, ist dies kein Angriff auf Dich sondern ein Ausdruck seines Schmerzes. Frage Dich, was er glaubt, welche Auswirkungen es auf sein Leben haben würde, wenn er das Geld, welches er glaubt von Dir zu brauchen, nicht bekommt. Das ist, wovor er Angst hat. Das ist, was ihn hilflos, verzweifelt macht. Menschen, die maßlos an materiellen Dingen erscheinen, identifizieren sich sehr oft darüber, d. h. sie glauben, ihr Wert bestimmt sich aus dem, was sie an materiellen Dingen haben, durch das, was sie brauchen nicht durch das, was sie sind, was sie an Liebe geben können.

Solche Menschen fühlen sich eher arm anstatt erfüllt, einsam, anstatt verbunden, unverstanden anstatt wertgeschätzt, unsicher anstatt beschützt.

Das, was Du tun kannst ist, seine Angst (Verlustangst) zu verstehen. D. h. nicht, dass Du etwas tun musst, um diese Angst zu erlösen. Das kannst Du nicht. Nur jeder selbst kann sich aus seinen Ängsten befreien. Seine Angst zu verstehen bewirkt zunächst, dass Du Dich ihm zuwendest, anstatt ihn zu verurteilen. Du verstärkst diese Angst nicht noch, investierst nicht in diese sondern in LIEBE. Aus Angst kann (fast) jeder von uns zum Verräter werden, zum Dieb, manche sogar zum Mörder.

Auch Du kennst Angst. Schau auf Dein Leben und frage Dich, wann Du in Situationen ausgehalten hast, obwohl Du wusstest, dass Du leidest und mit Dir auch andere? Unter solchen Situationen verbirgt sich Angst, sehr oft Verlustangst. In solchen Situationen brauchen wir Hilfe, Unterstützung, keine Verurteilung. Verurteilung wirkt wie ein

„draufhauen“ auf meinen Schmerz. Vielleicht hast Du auch schon erlebt, dass Dir andere Hinweise, Tipps, Ratschläge gegeben haben, die Du nicht umsetzen konntest. Es war Dir einfach nicht möglich. Bei Deinem Expartner ist es im Moment so. Von Dir zu verlangen mehr arbeiten zu gehen damit er mehr Geld hat ist für ihn eine Lösung, die erreichbar erscheint, selbst mehr zu arbeiten ist etwas, was er (im Moment) nicht leisten kann. Hier weiß er nicht, wie das geht. Das heißt nicht, dass Du mehr arbeiten, mehr Geld verdienen musst, ganz im Gegenteil. Bleib bei dem, was Du leisten kannst, doch höre auf, ihn zu verurteilen, ihn zu beschimpfen. Fühlst du dich angegriffen (angetriggert) ist das ein Hinweis darauf, dass in Dir Schuldgefühle wirken, z. B. Deinen Kindern gegenüber. D. h. es gibt Anteile in Dir, die glauben, er könnte mit seinen Urteilen auf Dich Recht haben.

Verstehen, Dich ihm zuzuwenden bewirkt eine Berichtigung (siehe dazu unsere Beiträge zum Titelthema) der Urteile im Geist auf beiden Seiten. Dies führt ebenfalls zur Heilung von Schuldgefühlen.

## Häufig gestellte Beziehungsfragen, für dich beantwortet:

In dieser Rubrik greifen wir Fragen auf, die uns in unseren Coachings und Seminaren häufig begegnen. Dies sind Beziehungsfragen, von denen wir glauben, dass sie für viele Menschen relevant und interessant sind und auch Dir die eine oder andere Anregung geben können.

### Wie kann ich loslassen was ich liebe? Wozu ist es wichtig loszulassen, was ich liebe?

beantwortet von Silvia Stiesel

Was es loszulassen gilt kann ganz unterschiedlich sein:

- Menschen
- materielle Dinge
- ideelle Werte
- Glaubenssätze
- Urteile, Bewertungen, Vorstellungen
- all das, womit ich Recht haben möchte

Es werden nun einige Dynamiken aufgezeigt. Jede Einzelne kannst Du auf alles anwenden, egal was es gilt loszulassen.

Das Gegenteil von Loslassen ist Festhalten. Festhalten tue ich nicht aus LIEBE sondern aus dem Schmerz heraus, aus Angst etwas zu verlieren. LIEBE kennt keine Angst, LIEBE kennt keinen Schmerz, LIEBE heilt all das. Das ist auch der Grund dafür, weshalb GOTT keine Unliebe sieht, keine Angst, keine Kriege, weil GOTT LIEBE ist. LIEBE kennt und sieht nur LIEBE und dehnt diese durch allen Schmerz, durch alles Leid, durch alle Angst hindurch aus und heilt all das. Dabei nimmt die LIEBE nicht wahr, was keine LIEBE ist. Wäre dies so, würde die LIEBE selbst Angst bekommen und um bestimmte Dinge oder Situationen „einen Bogen machen“. Dann wäre die LIEBE nicht mehr bedingungslos.

Was mir geholfen hat das loszulassen, was ich vermeintlich liebe war zu erkennen, dass ich nicht liebe, wenn ich nicht loslasse son-

dern an meinem Schmerz festhalte, an meiner Angst. Diesen Schmerz nehme ich wichtiger als die Beziehung, als den Menschen, dem ich erzähle, dass ich ihn liebe.

Das nächste, was mir bewusst wurde ist, das Festhalten zu Aufopferung führt. Unser Verstand verwechselt oft Aufopferung mit LIEBE. Doch genau das ist es nicht. Auch Aufopferung erfolgt aus der Angst heraus. Ich habe Angst, verlassen zu werden, einsam zu sein oder, dass der andere, für den ich mich aufopfere zu schwach ist, ihm irgendetwas nicht gelingen könnte, er enttäuscht sein würde usw. Aufopferung ist ein Angriff. Dort wo ein „Opfer“ ist muss auch ein Täter sein. Das, woran ich festhalte wird zum Täter an mir. Wenn ich mich für eine andere Person aufopfere bewirkt dies energetisch, dass ich diese Person „schleppe“. Das heißt meine Aufopferung macht diese Person schwächer und schwächer. Das kann soweit gehen, dass ich diese Person zu Tode pflege. Wenn ich solch eine Erfahrung gemacht habe kann das wiederum dazu führen, dass ich dann so geschafft bin, dass ich selbst jemanden brauche, der sich für mich aufopfert.

Um den, den ich wahrhaftig liebe habe ich keine Angst, denn ich vertraue ihm. LIEBE bewirkt, dass mir mein und sein Erfolg und Glückseligkeit wichtiger sind als Schmerz. Schmerz ist es, der mich davon abhält.

Das dritte, was mir bewusst wurde ist, dass ich dem, was ich festhalte „Zwang“ antue, ich nehme es gefangen. Ich verwehre das höchste Gut: Freiheit. Dieses Gut verwehre ich nicht nur dem gegenüber, was ich fest-



**Familie leben -leicht gemacht**

(interaktive Vortragsreihe)

von und mit Silvia Stiessel

Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

Wir können unsere Kinder nur bedingt vor Erfahrungen schützen. Sie werden hinfallen und ja, sie werden Enttäuschungen erleben, Verletzungen, Herzensbrüche, zerplatzte Träume. Was wir als Eltern tun können ist, ihnen einen sicheren Raum zu geben, in welchem Sie all diese Erfahrungen unversehrt durchleben können, anstatt ein Leben lang durch diese beschwert zu sein. Hier erfährst Du, wie Du die 7 powerful mind Erfolgsprinzipien auf Deine familiären Beziehungen anwenden kannst.



**Das geht nach vorne!**

Die Kinder lernen:

- auf Gefühle und Emotionen zu achten, diese bewusst wahrzunehmen und aus ihnen heraus intelligent zu handeln
- selbstbewusst und ausgeglichen zu sein
- Akzeptanz, Verständnis und Verbundenheit in familiären, schulischen und freundschaftlichen Beziehungen
- Achtsamkeit und einen wertschätzenden Umgang miteinander
- sich Spaß und Freude am Leben zu bewahren

**Anmeldung:**

Tel.: 0172 133 1253

e-mail: [kontakt@psychologieverbindet.de](mailto:kontakt@psychologieverbindet.de)

web: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



**„Miteinander Füreinander Erfolgreich Sein“**

*Tagesseminar aus der Seminarreihe  
„Liebe leben“ mit Astrid Dehnel*

Sa, 23.06.2018, 10 – 19 Uhr

Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

Jeder Mensch kann auf eine leichte, ganz natürliche Weise erfolgreich sein. Das hängt von drei wesentlichen Erfolgsfaktoren ab: unserem Engagement, d.h. wie viel Energie, Herz und Liebe wir in das stecken, was wir tun und aus welchem Grund wir es tun, unserer Beziehungsfähigkeit, d.h. wie gut wir mit anderen Menschen in unserem Arbeitsumfeld umgehen und zusammenarbeiten und von unserer Offenheit, d.h. davon wie sehr wir bereit sind, um Hilfe zu bitten, dem Fluss zu folgen und zu empfangen. In diesem Seminar arbeiten wir mit diesen Faktoren und dehnen unser Herz und unsere Liebe auf unsere Arbeitswelt aus und das kann nichts anders, als uns mehr Erfolg und Erfüllung im Arbeitsleben zu bringen.

**Information & Anmeldung:**

Astrid Dehnel,

Tel.: 0170 7777 627

e-mail: [Astrid.Dehnel@web.de](mailto:Astrid.Dehnel@web.de)

web: [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

Silvia Stiessel

Tel.: 0172 133 1253

e-mail: [kontakt@psychologieverbindet.de](mailto:kontakt@psychologieverbindet.de)

web: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)

halte sondern auch mir gegenüber. Ich nehme mich selbst gefangen, bin mit Festhalten beschäftigt und damit zu kontrollieren, dass das, was ich festhalte nicht entfliehen kann. Das ist keine LIEBE, das ist kein Erfolg, das ist kein Glücklich sein. Das ist einfach nur Gewalt.

Nimm einmal in jede Hand einen Stift und halte beide Stifte so fest Du kannst. Dann fühle in Dich hinein und fühle, was es mit Dir macht, wieviel Kraft, wieviel Anstrengung es Dich kostet.

Danach nimm Dir Zeit und fühle dich in die Position der Stifte hinein. Wie fühlt sich das an? Ist das wirklich das, was Du Dir oder einem anderen antun möchtest. Die Dynamik von Gefangenschaft ist Befreiung. Das, was Du festhältst wird immer rebellieren und versuchen auszubrechen, so sehr Du Dich auch aufopferst, anstrengst oder bemüht, es ihm Recht zu machen. Nichts davon wird als LIEBE ankommen, weil der Preis für all das Freiheit ist.

Loslassen wird oft mit fallen lassen verwechselt. Das ist es nicht. Bevor Du nun die Stifte loslässt drehe Deine Hände so rum, dass die Finger der geschlossenen Faust nach oben zeigen. Dann öffne langsam die Hand und spüre erneut hinein. Das ist loslassen.

Loslassen bewirkt, dass die „Dinge“ freikommen und sich losgelöst von Dir, von Deinen Vorstellungen entwickeln können. Loslassen bewirkt nicht, dass Du etwas verlierst, sondern dass die Dinge zu Dir in die richtige Ordnung kommen. Loslassen bewirkt ebenfalls, dass Du wieder empfangen kannst.

Das, was zu Dir gehört, was wirklich Deins ist, was für Dich vorgesehen ist, wird bei Dir bleiben oder wird erstmal gehen um sich zu verändern und dann in der für Dich passenden Weise zu Dir zurück zu kehren. Wir verlieren nichts, was wir wirklich wertschätzen. Vielleicht erfahren wir, dass uns jemand verlässt, weil diese Beziehung einfach nicht die Wahrheit war. Wenn wir loslassen wer-

den wir auf eine andere Art und Weise und schon in kurzer Zeit das zurückerhalten, was wir an dieser Beziehung wirklich wertgeschätzt haben. Dies zu Empfangen bewirkt Loslassen.

Wenn Dir die LIEBE wichtig ist, lass los!

## Wie kann ich in meiner Beziehung frei sein, wenn mein Partner klammert?

beantwortet von Astrid Dehnel

Wenn Du Dir diese Frage stellst, bist Du wahrscheinlich auf der Seite des oder der Unabhängigen und da gibt es nichts Schrecklicheres als bedürftiges Klammern. Da dachten wir, in die Unabhängigkeit zu gelangen würde uns frei machen und nun das!

Die Dynamik von Abhängigkeit/Unabhängigkeit ist eine Stufe in der Machtkampfphase, die wir in unseren Beziehungen durchlaufen. Derjenige, der sich in der abhängigen Position befindet und klammert, ist derjenige, der mit seinen Gefühlen in Kontakt ist. In ihm kommen die Bedürftigkeit und der Schmerz aus der Abhängigkeit an die Oberfläche, um zu heilen. Seine Bedürftigkeit macht ihn plötzlich ziemlich unattraktiv für den unabhängigen Partner, denn eigentlich waren ja beide in die Unabhängigkeit aufgebrochen, um das alles nicht mehr fühlen zu müssen. Jetzt bietet sich für beide Partner ein wahrhaftiger Weg zur Freiheit. Das bedeutet für beide, die Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen. In gewisser Weise agiert der abhängige Partner die gesamten Gefühle in der Beziehung aus, was dem unabhängigen Partner Angst macht. Die Verantwortung für diese Angst zu übernehmen und zu schauen, was diese mit mir macht, ist ein guter erster Schritt. Meist kommt man dann sehr schnell bei der eigenen verdrängten Bedürftigkeit, bei altem Schmerz oder Verlust aus der Kindheit an. Von dieser Po-



## Intuitives Heilströmen

von und mit Silvia Stiessel

Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude,  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

Das Heilströmen erfolgt durch das Auflegen meiner Hände dort wo Du Beschwerden hast. Danach folge ich den Reaktionen Deines Körpers. In jeder Zelle Deines Körpers sind Informationen abgespeichert. Das Heilströmen ermöglicht mir, diese Informationen abzurufen und so die seelische Ursache (das Ereignis/die Lebenserfahrung) aufzudecken, die durch den Körper zum Ausdruck kommen. Das Fühlen des seelischen und körperlichen Schmerzes erleichtert den Körper und regt die Selbstheilungskräfte an.

Anmeldung:

Tel.: 0172 133 1253

e-mail: [kontakt@psychologieverbindet.de](mailto:kontakt@psychologieverbindet.de)

web: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



## Coachingseminare als Bildungsurlaub an der VHS mit Astrid Dehnel

VHS Treptow-Köpenick, 12437 Berlin,  
Baumschulenstraße 79-81, Vortrags-  
raum 110  
jeweils von 9 – 16 Uhr

Di-Do, 17.-19.04.2018,  
jeweils 9 – 16 Uhr

Raus aus der Stressfalle - Erfolg mit  
Leichtigkeit

Mo-Mi, 07.-09.05.2018,  
jeweils 9 – 16 Uhr

Berufliche Beziehungen erfolgreich  
gestalten

Beide Kurse bieten über die Kursinhalte hinaus Raum, zur Klärung eigener Fragen und aktueller Probleme zum jeweiligen Thema.

Information & Anmeldung:

VHS, Kathrin Parreidt

(030) 90297 4066

E-Mail: [kathrin.parreidt@ba-tk.berlin.de](mailto:kathrin.parreidt@ba-tk.berlin.de)

## Wie erreiche ich ein Gleichgewicht von Unabhängigkeit und Abhängigkeit, oder ist das nicht möglich?

beantwortet von Astrid Dehnel

sition aus kann Mitgefühl und Verständnis für den abhängigen Partner entstehen. Für den abhängigen Partner gilt es, ebenfalls die Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen. Dann erkennt er schnell, dass diese die alten Ängste und Bedürfnisse aus der Kindheit sind, die niemand im Außen heilen kann.

Um sich aus den Gefühlen der Abhängigkeit zu befreien, gibt es viele Wege. Vergebung und „innere Kind“-arbeit sind zwei, die mir sehr halfen. Vergib der alten Situation und den Personen darin. Unsere Eltern haben in Anbetracht ihrer Vergangenheit ihr Bestes gegeben, mehr stand ihnen nicht zur Verfügung. Nun bist Du erwachsen. Nun kannst Du das Kind in Dir halten, es trösten, ihm geben, was es braucht.

Uns steht und stand alles zur Verfügung, vieles haben wir einfach nicht gesehen. Nun können wir unsere Eltern in Frieden aus der Verantwortung entlassen und dem Kind in uns der Vater, die Mutter sein, die es jetzt braucht. Dieser Weg befreit alle und heilt die kindlichen Anteile in Dir. Er wird Dich nicht nur aus den Verstrickungen mit Deinem abhängigen Partner sondern auch aus den Verstrickungen mit Deinen Eltern und anderen Personen aus Deiner Kindheit befreien.

Solange wir uns diese Frage stellen, sind wir vermutlich auf der einen oder anderen Seite der Dynamik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit und wollen lieber eine Ausgewogenheit anstreben, als auf einer „festzuhängen“. Vergiss dieses Bestreben und strebe stattdessen Ebenbürtigkeit an. Ebenbürtigkeit lässt uns wahre Partnerschaft erleben und die Dynamik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit fällt zusammen. Wir werden uns zwar immer mal wieder in abhängigen oder eher unabhängigen Positionen befinden, jedoch haben sich unser Empfinden und unser Umgang damit total verändert. Es spielt keine Rolle mehr, es ist nicht mehr wichtig. Wichtig ist unser Miteinander und nicht mehr, wer wie oft abhängig oder unabhängig ist und wie wir das in Balance bekommen. Diese Frage ist eine besonders kreative Idee unseres Verstandes, um wahre Ebenbürtigkeit zu verhindern. Lass dich nicht hinters Licht führen.



## Dein kostenfreies Kommunikations- und Beziehungstraining

von und mit Silvia Stiessel

14-tägig bis zum Jahresende montags von 19 - 21:30 Uhr, die nächsten Treffen: 09.04.2018, 23.04.2018, 07.05.2018, 21.05.2018 ...

Ort: Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

Hier lesen und interpretieren wir spirituelle Texte. An jeden Abend gibt es zu Beginn eine Coachingrunde, in welcher Du Deine Themen einbringen, Fragen stellen und Antworten erhalten kannst. Du lernst, Dein Bewusstsein auf Frieden, Liebe, Erfolg und Lebensfreude auszurichten.



## Dein Tagestipp für mehr Erfolg und Lebensfreude

von und mit Silvia Stiessel

Ort: WhatsApp

Hier erhältst Du eine Tageskarte sowie eine textliche Interpretation. Beide unterstützen Dich, Dein Bewusstsein täglich auf Deine Ziele, auf Deinen Erfolg, auf Dein glücklich sein auszurichten und geben Dir wertvolle Hinweise auf Zusammenhänge und Dynamiken, die Dich daran hindern. Diesen Tagestipp erhältst Du per WhatsApp.

(Hinweis: Die An- und Abmeldung hier ist jederzeit möglich.)

Anmeldung:

schicke eine WhatsApp an mich:

Tel.: 0172 133 1253 mit Deinem Namen, Vornamen, Wohnort und dem Betreff: powerful mind Tagestipp



## Ein Kurs in Wundern Lese- & Studiengruppe „Leben was du bist“

von Astrid Dehnel

14-tägig bis zum Jahresende montags von 19:30 - 21:30 Uhr, die nächsten Treffen:

Mo, 09.04., 23.04., 07.05., 31.05.2018 ...

Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54. 12619 Berlin, Raum 2.4.

Wir treffen uns, um gemeinsam zu lesen, unsere Erkenntnisse und Erfahrungen mit „EIN KURS IN WUNDERN“ auszutauschen und uns zu unterstützen, das Erlernete in unserem Leben umzusetzen. Unsere Ziele sind die des KURSES: Heilung auf geistiger Ebene und (Rück-)Verbindung mit GOTT.

## Tagesimpuls „Weisheiten des Herzens“

Täglich in WhatsApp und auf der Facebook-Seite „Coachingzentrum Astrid Dehnel“

Das sind wertvolle Impulse für Dein inneres Wachstum und Erblühen, liebevoll mit einem passenden Bild begleitet. Ein Tagesimpuls von mir für Dich.

## „Inspiration zum Monat“

Monatlich im E-Mail-Postfach

Einmal im Monat teile ich mein Wissen und meine persönlichen Erfahrungen mit Dir. Es entsteht ein sehr persönlicher Text, der Dich einlädt mit mir zu wachsen. Lass Dich inspirieren!

Information & Anmeldung:

Astrid Dehnel, 0170 7777 627

Astrid.Dehnel@web.de

www.vision-herz-verstand.de

Tagesimpulse: sende mir eine WhatsApp oder abonniere meine Facebookseite „Coachingzentrum Astrid Dehnel“

## Wie gehe ich mit meiner Eifersucht um? beantwortet von Astrid Dehnel

Eifersucht hat oft damit zu tun, dass wir etwas Besonderes sein wollen, der oder die „einzig Eine“ ... und der Angst, dass uns das verwehrt wird. Ein weiterer Motor können „Besitzansprüche“ sein: Mein Freund, meine Freundin! Und wehe, du kommst jemand Anderem zu nahe. Dann habe ich sofort Angst Dich zu verlieren. Doch woher kommen dieser Drang nach Besonderheit und diese große Verlustangst und wieso ist es so schwer, dagegen zu steuern.?

Beides wird häufig durch alte Kindheitserfahrungen verursacht, durch die wir be- oder auch unbewusst ein eher geringes Selbstwertgefühl entwickelt haben. Kinder beziehen vieles, was passiert, auf sich. Da zieht Mutter, Vater oder eine Lehrerin ein anderes Kind vor und schon glaubt es, es liegt an ihm. Da schimpft Vater oder Mutter, oder die Eltern trennen sich, was immer es ist, Kinder suchen oft die Ursache für das Verhalten anderer bei sich. Mögliche Erklärungen sind dann: Ich bin nicht so gut, so klug, so attraktiv, so schön, so lebendig, so ... wie andere Kinder. Ich bin nicht so, wie ich hätte sein müssen, um das zu verhindern. Wenn ich anders gewesen wäre, hätte ich die Aufmerksamkeit bekommen, hätten die Eltern sich nicht getrennt .... Wir geben uns und unserem SO-sein die Schuld. Unser Vertrauen in uns selbst, in unseren Wert und in andere ist erschüttert. Von nun an haben wir einen geschärften Blick für unsere Unzulänglichkeiten, machen wir unseren Wert von der Reaktion Anderer abhängig und entwickeln Verbesserungs- und Kontrollstrategien, um erneute Erfahrungen und Gefühle von Alleingelassen sein, Minderwertigkeit und Ablehnung zu verhindern. Eifersucht ist einer dieser Kontrollmechanismen, der uns davor schützen soll, dass sich diese Gefühle und Erfahrungen wiederholen. Jedoch funktioniert dieser so gar nicht. Die Eifersucht wird den Partner von uns wegtreiben und genau diese Gefühle, die man verhindern will, er-

neut auslösen. Unbewusst werden sie durch die Eifersucht ständig ausgelöst, durch die Bewertung von uns selbst im Vergleich zu anderen Frauen oder Männern. Unser Urteil geht meist zu unseren Ungunsten aus und das macht uns Angst. So bestätigen wir uns immer wieder unseren alten Glauben über uns, der uns ja - nach unserem unbewussten Glauben - vor Verletzungen schützt und daher nicht aufgegeben werden darf. Wenn wir uns der unbewussten Schutzfunktion bewusst werden, unsere damalige positive Absicht anerkennen und akzeptieren, jedoch ebenso anerkennen, dass das alles so nicht funktioniert, können wir es ziehen lassen. Nun gibt es keinen Grund mehr, diesen alten Ego-Stimmen, wie wir sind oder nicht sind und sein müssen oder nicht sein dürfen, zu glauben. Wir glauben ja auch anderen nicht alles, was sie sagen. Wieso sollten wir uns also alles glauben, was wir denken? Der gute Grund dafür ist hinfällig geworden. All das schützt uns nicht und zum Überleben brauchen wir es auch nicht. Schließlich sind wir inzwischen erwachsen.

Von dieser inneren Position aus, können wir mit unserem Recht haben, darüber wie wir sind aufhören und entscheiden, neue Erfahrungen über unser Sein, unseren Partner und andere zu machen. Werde wieder neugierig, Dich selbst und die Welt zu entdecken.

Die oder der Einzige, der Dir Wert gibt, bist Du selbst. Am leichtesten fällt es uns, indem wir beginnen alles um uns herum wertzuschätzen.

Weder Dein Partner, noch deine Beziehung können Dir den Wert geben, den Du Dir selbst vorenthalten hast. Indem Du ihn dir selbst vorenthalten hast, hast Du diesen auch Deinem Partner vorenthalten. Es ist Zeit, Dir Deinen Wert wieder zuzugestehen und diesen mit Deinen Partner zu teilen. Das bringt Wertschätzung und Ebenbürtigkeit in Deine Partnerschaft.



An 4 Wochenenden (jeweils Freitag Abend und Samstag) hast Du hier die Möglichkeit, die Wirkungsweise der 7 powerful mind Erfolgsprinzipien kennen zu lernen. Themenbezogen erarbeiten wir hier gemeinsam Lösungen, die Du auf Deine aktuelle Lebenssituation anwenden kannst. Auch wenn das jeweilige Abend- und Tagesseminar unter dem gleichen Thema stehen, sind die Inhalte nicht identisch. Das Abendseminar sowie auch das Tagesseminar können sowohl einzeln als auch insgesamt gebucht werden. Das Programm wird für Dich intensiv, wenn Du an beiden Veranstaltungen teilnimmst.

**Termine: 4 x im Jahr, alle Preise inkl. 19% Ust. jeweils Freitag Abend 18:30 - ca. 21:30 Uhr und Samstag 09:30 - 18:00 Uhr**  
**Beitrag nur Abendseminar: 35,00 €/Person**  
**Beitrag nur Tagesseminar: 95,00 €/Person**  
**Beitrag für Abend- und Tagesseminar: 120,00 €/Person**

Nutze dieses Angebot als Dein intensives Jahreserfolgstraining zum Vorteilspreis für: 430,00 €. Du sparst 50,00 € und erhältst dazu ein kostenfreies Einzel-Erfolgsoaching im Wert von 85,00 € (= 1 Stunde)

## **Freude am miteinander sein in unseren Beziehungen**

Was stört mich am Anderen, was habe ich zu bemängeln? Hier finden wir heraus, was mein Anteil daran ist, dass mich bei dem Anderen etwas stört und wie ich das korrigieren kann und somit dem Anderen helfe anstatt ihn zu verurteilen. Hier stehen die Erfolgsprinzipien 1-3 im Mittelpunkt.

**Fr. 27.04.2018 18:30 - ca. 21:30** Abendseminar  
**Sa. 28.04.2018 09:30 - ca. 18:00** Tagesseminar

## **Erfolgreich und glücklich in allen Lebensbereichen**

Was hindert mich daran erfolgreich und glücklich zu sein? Hier wollen wir innere Blockaden, Glaubenssätze, Urteile, Festlegungen erkennen und überwinden, die uns davon abhalten erfolgreich und glücklich zu leben. Hier stehen die Erfolgsprinzipien 1, 4 und 5 im Mittelpunkt

**Fr. 08.06.2018 18:30 - ca. 21:30** Abendseminar  
**Sa. 09.06.2018 09:30 - ca. 18:00** Tagesseminar

## **Die Begeisterung für das Leben und die LIEBE in uns zum Erlblühen bringen**

Was hält mich davon ab zu lieben? Wozu und welche Bedingungen stelle ich an die Liebe? Jede dieser Bedingungen begrenzt mich. Hier geht es darum, zu erkennen, wozu ich mir diese Begrenzungen erschaffen habe und diese zu überwinden. Hier steht vor allem das 1. Erfolgsprinzip im Mittelpunkt, auf dem alle anderen beruhen.

**Fr. 31.08.2018 18:30 - ca. 21:30** Abendseminar  
**Sa. 01.09.2018 09:30 - ca. 18:00** Tagesseminar

## **Mut zur Freiheit und Ebenbürtigkeit in Beziehungen**

Es gibt viele Selbstkonzepte, Verhaltensmuster, die ich mir zugelegt habe, um mich zu schützen. Doch all diese Schutzmechanismen sind nur Angriffe, weil diese aus Angriffsgedanken heraus entstehen, aus der Idee von Unzulänglichkeit. Anstatt mich selbst zu lieben, greife ich mich an, nehme mich selbst durch meine eigenen Beschränkungen gefangen. Hier wollen wir ergründen, wo wir uns selbst angreifen und stattdessen die Liebe wählen. Die Erfolgsprinzipien 1, 6 und 7 stehen hier im Mittelpunkt.

**Fr.:07.12.2017 18:30 - ca. 21:30** Abendseminar  
**Sa. 08.12.2017 09:30 - ca. 18:00** Tagesseminar

**Anmeldung:**

**Tel.: 0172 133 1253**

**e-mail: kontakt@psychologieverbindet.de**

**web: www.psychologieverbindet.de**

# Dich vorgestellt.



## Die Seminarreihe „Liebe leben“

**Liebe hat viele Ausdrucksformen: Freude, Verbundenheit, Vertrauen, Erfolg, Fluss und Fülle sind nur einige von diesen. Wie viel Liebe hast Du in Deinem Leben? Wie sehr fühlst Du Dich im Leben getragen und geliebt?**

Die Seminarreihe „Liebe leben“ lädt Dich ein, Dich für die Liebe zu öffnen, Deine Begrenzungen aufzugeben und mehr Liebe zuzulassen, zu fühlen und zu leben. Bist Du bereit, die Liebe in Dir zu entdecken und auszuweiten? Bist Du bereit, zuzulassen, dass Du geliebt bist und Dir alles gegeben werden möchte? Schon ein wenig Bereitschaft genügt, damit die Liebe ins fließen kommt und Deine Beziehungen, Deine Arbeit, Dein ganzes Leben bereichert. Dein JA zur Liebe öffnet Dich für dein authentisches Sein, denn Liebe ist unsere ureigene Essenz. Zu dieser Erfahrung lade ich Dich mit der Seminarreihe „Liebe leben“ herzlich ein.

Diese besteht aus mehreren einzeln oder im Paket buchbaren Seminaren in 2018, von denen jedes andere Ausdrucksformen von Liebe fokussiert:

- Sa. 14.04.2018:** Liebe und Synchronizität, B
- Sa./So. 05.- 06.05.2018:** Herzerblühen - authentisch und frei in der Partnerschaft, B
- Do. 21.06.2018:** Sommersonnenwende - Liebe für Mutter Erde, GKM

- Sa. 23.06.2018:** Miteinander und füreinander erfolgreich sein, DD
- Sa./So. 30.06.- 01.07.2018:** Joining, Gnade, Wunder – Liebe befreit (Gastseminar mit Anke Schuppan), B
- Sa. 11.08.2018:** Lieben, leben, lachen, GKM
- Mi. 03.10.2018:** Aus Mauern Brücken bauen - Trennung überwinden, B
- Sa./So. 03.- 04.11.2018:** Liebesausdehnung - Glücklich in jeder Beziehung, B
- So. 10.12.2018:** In der LIEBE zu Hause SEIN, B

B- Berlin, Coachingzentrum, DD - Dresden, Quelle für Erfolg & Lebensfreude; GKM - Wasserschloss Großmehlen

Lass uns mehr Liebe leben. Das bringt alles in unser Leben, was wir wollen: erfüllte Beziehungen, ein glückliches Miteinander, Fülle, Erfolg, Frieden, Freude, Lebendigkeit .... Es lohnt sich!

Einzelbuchung Tagesseminar:

120 € / 100 €\* p. P.

Einzelbuchung Wochenendseminar:

240 € / 210 €\* p. P. \*Frühbucherpreise

Paketpreise für die Seminarreihe 2018\*\*:

4T/2W: 740 € statt 960 € → 220 € gespart

4T/1W: 560 € statt 720 € → 160 € gespart

2T/2W: 560 € statt 720 € → 160 € gespart

3T/1W: 460 € statt 600 € → 140 € gespart

\*\* T: Tagesseminare, W: Wochenendseminare, inkl. Gastseminar.

Du bist dir unsicher, ob und welche Angebote richtig für Dich sind? Dann frag Dein Herz. Dir fehlen Informationen? Dann frag bei mir nach – ich berate Dich gern. Du magst eine andere Bündelung oder weißt nicht, wie das finanziell gehen soll? Dann sprich mich an. Egal, ob Einzel- oder Paketbuchung, wir finden eine passende Lösung.

Information & Anmeldung:

Astrid Dehnel,

Tel.: 0170 7777 627

e-mail: Astrid.Dehnel@web.de

web: www.vision-herz-verstand.de

## Kostenfreie Angebote

täglich:

- powerful mind (pm) Tagestipp für mehr Erfolg und Lebensfreude per WhatsApp mit Silvia Stiessel, S. 20
- Wachstumsimpuls „Weisheiten des Herzens“ per WhatsApp mit Astrid Dehnel. S. 20

monatlich:

„Inspiration zum Monat“ e-mail-Service von Astrid Dehnel, S. 20

14-tägig montags

- Dein kostenfreies Kommunikations- und Beziehungstraining, S. 20  
DD, 19:00 - 21:30 Uhr
- Lese- und Studiengruppe „Leben, was Du bist“, S. 20  
B1, 19:30 Uhr

09.04. 23.04. 07.05. 21.05. 04.06. 18.06. 02.07. 16.07.<sup>nur DD</sup> 30.07. 13.08.  
27.08. 10.09. 24.09. 08.10. 22.10. 05.11. 19.11. 03.12. 17.12.

## Kostenpflichtige Angebote

powerful mind intensiv Abend- und Tagesseminare, S. 13, 22 DD

Tag	Datum	Thema	Zeit
Fr.	27.04.	Freude am miteinander sein	18:30 – 21:00
Sa.	28.04.	in unseren Beziehungen	09:30 – 18:00
Fr.	08.06.	Erfolgreich und glücklich	18:30 – 21:00
Sa.	09.06.	in allen Lebensbereichen	09:30 – 18:00
Fr.	31.08.	Die Begeisterung für das Leben	18:30 – 21:00
Sa.	01.09.	und die LIEBE in uns zum Erbblühen bringen	09:30 – 18:00
Fr.	07.12.	Mut zur Freiheit und Ebenbürtig-	18:30 – 21:00
Sa.	08.12.	keit in unseren Beziehungen	09:30 – 18:00

Tages- und Wochenendseminare „Liebe leben“

Tag	Datum	Thema	Ort	Seite	Uhrzeit
Sa.	14.04.	Liebe & Synchronizität	B1	5	10:00 – 19:00
Sa.	05.05.-	Herzerblühen – authentisch	B1	13	10:00 – 18:00
So.	06.05.	frei in der Partnerschaft			10:00 – 18:00
Do.	21.06.	Sommersonnenwende Liebe für Mutter Erde	GKM/ B1	23	ab 20:00 Uhr
Sa.	23.06.	Miteinander und füreinander Erfolgreich sein	DD	16	10:00 – 18:00 10:00 – 18:00
Sa.	30.06.-	Joining, Gnade, Wunder –	B1	12	10:00 – 17:30
So.	01.07.	Liebe befreit			10:00 – 17:30
Sa.	11.08.	Lieben, leben, lachen	GKM	23	10:00 – 18:00
Mi.	03.10.	Aus Mauern Brücken bauen - Trennung überwinden	B1	23	10:00 – 18:00

Sa.	03.11.-	Liebesausdehnung – glücklich	B1	23	10:00 – 18:00
So.	04.11.	In jeder Beziehung			10:00 – 18:00
So.	10.12.	In der Liebe zu Hause SEIN	B1	23	10:00 – 18:00

## Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“, S. 11

Tag	Datum	Ort	Uhrzeit	Tag	Datum	Ort	Uhrzeit
Mi.	11.04.	B1	19:30 - 22:00	Mi.	25.04.	B2	19:30 - 22:00
Do.	26.04.	DD	19:00 - 21:30	Mi.	09.05.	B1	19:30 - 22:00
Mi.	23.05.	B2	19:30 - 22:00	Do.	24.05.	DD	19:00 - 21:30
Mi.	13.06.	B1	19:30 - 22:00	Fr.	22.06.	DD	19:00 - 21:30
Mi.	27.06.	B2	19:30 - 22:00	Mi.	11.07.	B1	19:30 - 22:00
Mi.	08.08.	B1	19:30 - 22:00	Do.	09.08.	DD	19:00 - 21:30
Mi.	22.08.	B2	19:30 - 22:00	Mi.	12.09.	B1	19:30 - 22:00
Do.	13.09.	DD	19:00 - 21:30	Mi.	26.09.	B2	19:30 - 22:00
Mi.	10.10.	B1	19:30 - 22:00	Do.	11.10.	DD	19:30 - 22:00
Mi.	24.10.	B2	19:30 - 22:00	Mi.	14.11.	B1	19:30 - 22:00
Do.	15.11.	DD	19:00 - 21:30	Mi.	28.11.	B2	19:30 - 22:00
Mi.	12.12.	B1	19:30 - 22:00	Do.	13.12.	DD	19:00 - 21:30

Coachingseminare als Bildungsurlaub, S.18  
jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr, \* 9:30 - 16:30 Uhr

Tag	Ort	Datum	Titel
Die. - Do.	B3	17. - 19.04.	Raus aus der Stressfalle - Erfolg mit Leichtigkeit
Mo. - Mi.	B3	07. - 09.05.	Berufliche Beziehungen erfolgreich gestalten
Sa. - So. *	B3	22. - 23.09.	Beruf & Berufung
Mo. - Mi.	B3	15. -17.10.	Raus aus dem Hamsterrad – Burnout vorbeugen
Die. - Do.	B3	06. - 08.11.	Gemeinsam erfolgreich im Beruf – Beziehungen & Teamdynamik

## Aus- &amp; Weiterbildungen mit Astrid Dehnel, B1

Tag	Datum	Titel
3 WE	06. – 07.10. 27. – 28.10. 24. – 25.11.	Erfolg und Erfüllung kommen aus Dir – Schritte ins bewusste Business
	ab Sept. Jahresausbildung	Aus vollem Herzen leben – Steps to Leadership

## Legende:

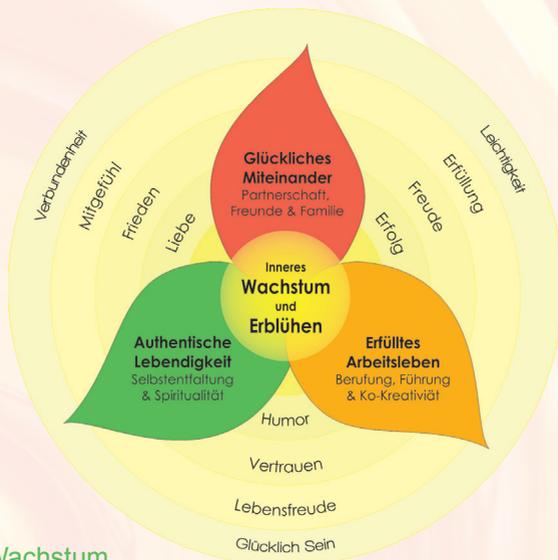
DD =Dresden: Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden

B1 = Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54, 12619 Berlin, Raum 2.9

B2 = Meemet West, Konstanzer Straße 15A, 10707 Berlin

B3 = VHS Treptow-Köpenick, Baumschulenstraße 79-81, 12437 Berlin, Vortragsraum 110

GKM = Schloss Großkmehlen, Dr.- Z.- von Lingenthalstr. 1, 01990 Großkmehlen



## Dein Raum für Wachstum in Begegnung - Coachingzentrum Astrid Dehnel

PRObleme, Konflikte oder Mangel, wo immer diese in Deinem Leben auftreten - in Deiner Partnerschaft, Familie, auf der Arbeit, im Umgang mit Dir selbst - sind Aufforderungen über Deine bisherigen Begrenzungen und Strategien hinauszuwachsen und neue Sichtweisen und Richtungen zu finden. Diese bieten Dir die Chance alte Erfahrungen zu heilen und Dein Herz mehr und mehr zurückzugewinnen.

Das ist der Weg Deines inneren Wachstums und Erläuterns, der Weg zurück zu Dir. Es ist der Weg eines Lebens mit Vision, Herz und Verstand – authentisch, erfüllt und freudvoll. Es ist der Weg gelebter Liebe, die Dich und andere befreit und auf natürliche Weise erfolgreich ist. Es ist der Weg des inneren Friedens, der Deine Welt zu einer glücklichen Welt werden lässt.

Wann immer Du auf diesem Weg einen Blick von außen, Gleichgesinnte, Inspiration oder Hilfe suchst, bist Du hier richtig und herzlich willkommen. Ich unterstütze Dich gern mit meinen ganzheitlichen Coachings (individuell für Einzelpersonen, Paare, Ex-Paare/

Eltern, Teams), Seminaren, Gruppenangeboten oder Coachingprogrammen zu den Themenbereichen:

- o **Authentisch Leben: Selbstentfaltung & persönliches Wachstum // Life-Coaching**
- o **Glückliche Beziehungen: Partnerschaft, Familie, Freundschaft // Beziehungs-Coaching**
- o **Selbstverwirklichung im Beruf: Berufung, Führung & gemeinsamer Erfolg // Business-Coaching**

„Einige Ansätze konntest Du bereits auf den vorhergehenden Seiten von mir lesen. Es freut mich sehr, wenn sie Dich angesprochen oder Dir weitergeholfen haben.

Wenn Du fühlst, das dies auch Dein Weg ist, schau vorbei, nimm Kontakt auf - ich freue mich auf Dich!“

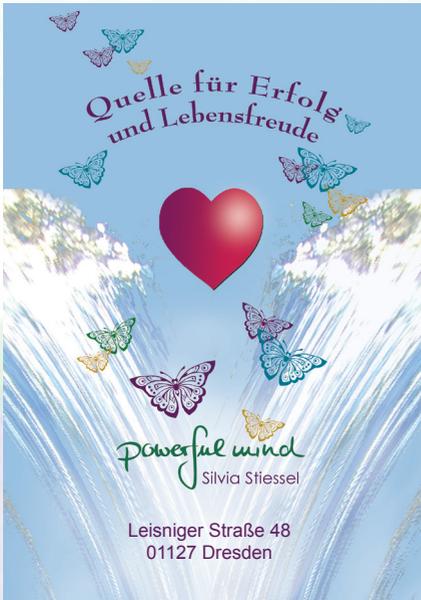
Information & Anmeldung:  
Astrid Dehnel,  
Tel.: 0170 7777 627  
e-mail: Astrid.Dehnel@web.de  
web: www.vision-herz-verstand.de

# IMPRESSUM

*powerful wind*  
Silvia Stiessel

Kommunikationstrainerin  
für mehr Erfolg und Lebensfreude

Tel.: 0172 133 12 53  
info@psychologieverbindet.de  
www.psychologieverbindet.de



*Coachingzentrum*  
Astrid Dehnel

Life- & Business Coach  
Leben mit Vision, Herz und Verstand

Tel.: 0170 7777 627  
Astrid.Dehnel@web.de  
www.vision-herz-verstand.de



Herausgeber:

Silvia Stiessel, Freie Dozentin  
Astrid Dehnel, Coaching und Beratung  
Lessingstraße 25A, 12623 Berlin

Beiträge an:

du-und-dein-partner@online.de  
Titelthema der nächsten Ausgabe:  
**Gemeinsam frei werden**



Gestaltung: Carina Zais  
Tel.: 0173 57 46 240  
kontakt@carina-zais.com  
www.carina-zais.com

