

# **Das Beziehungs-Kompetenzen-Training – Die PartnerSchule Dr. Rudolf Sanders®**

## **Inhaltverzeichnis**

### **Session 1– Der Weg zum Erfolg** ⌚ ca. 65 Min.

- 1.1 Begrüßung – Warum die Partnerschule für Sie geeignet ist
- 1.2 Wer ist Dr. Rudolf Sanders?
- 1.3 Das Glück schmieden
- 1.4 Sabines erste Stunde in der Partnerschule – Audio
- 1.5. Ohne Ziel kein Erfolg
- 1.6. Mein Ziel: Ihre Verbundenheit zu stärken
- 1.7. Audio-Imagination: „Der Leuchtturm“
- 1.8 Abschluss der ersten Einheit

### **Session 2 – Bestandsaufnahme – in uns steckt mehr, als wir vermuten** ⌚ ca. 30 Min.

- 2.1 Stärken, was stark macht
- 2.2 Die Standübung
- 2.3 Der Tunnelblick
- 2.4 Das „Schmierfett“ zum Glück: DANKE sagen
- 2.5 Die drei Fragen zum Glück
- 2.6 Wie wir den Problemen den Boden unter den Füßen entziehen

### **Session 3 – Josef Beuys: Jeder Mensch ist ein Künstler** ⌚ ca. 90 Min.

- 3.1 Kreativität heißt, auf alte Fragen neue Antworten zu finden
- 3.2 Wir auf der Bühne des Lebens
- 3.3 Die Standübung
- 3.4 Audio & praktische Übung: „Auf der Bühne des Lebens“
- 3.5 Ertragssicherung – Freude über das Erreichte

**Session 4 – Den sicheren Ort in sich finden und nutzen** 🕒 ca. 65 Min.

- 4.1 Den eigenen Raum erkunden
- 4.2 Die Standübung
- 4.3 Audio-Imagination „Den Raum erkunden“
- 4.4 Ich gestalte meinen Raum und nehme ihn in Besitz
- 4.5 Audio-Imagination „Raum malen“
- 4.6 Was ihr mit eurem eigenen Raum anfangen könnt: Ausblick

**Session 5 – Mein Körper ist der Ort meiner Resonanz** 🕒 ca. 40 Min.

- 5.1 Feinfühlig betrete ich deinen Raum
- 5.2 Die Standübung
- 5.3 Audio-Imagination „Dein Raum, mein Raum“
- 5.4 Vom NEIN in der Liebe oder Grenzen setzen will gelernt werden
- 5.5 Audio-Imagination „Stopp sagen“
- 5.6 Sich öffnen und schließen – beides wichtig zum Wohlfühlen
- 5.7 Audio-Imagination „Öffnen und schließen“
- 5.8 Was ihr bis hierher (über euch) erfahren habt – und was als nächstes kommt

**Session 6 – Den Quellen der Konflikte auf der Spur** 🕒 ca. 30 Min.

- 6.1 Was steuert mich?
- 6.2 Die Standübung
- 6.3 Frühe Erfahrungen
- 6.4 Das „Still-Face-Experiment“
- 6.5 Die Suche nach Verbundenheit gehört zu unserer DNA
- 6.6 „Kilian“: Der kompetente Säugling
- 6.7 Ich bin für Dich da
- 6.8 Den Konflikten die Power nehmen

## **Session 7 – Wie ticke ich? – Wie tickst Du?**

**Schädigendes verstehen, liebevoll annehmen – Neues lernen** 🕒 ca. 110 Min.

- 7.1 Den Prägungen der Kindheit auf der Spur
- 7.2 Die Standübung
- 7.3 Audio-Imagination „Kindheit“
- 7.4 Auswertung der Kindheitsgeschichte
- 7.5 Überlebensmuster identifizieren
- 7.6 Audio-Imagination „Der Zauberschlüssel“
- 7.7 Das ist Intimität

**Session 8 – Authentisch Beziehung leben – in Resonanz kommen** 🕒 ca. 40 Min.

- 8.1 Die Standübung
- 8.2 Erstes Etappenziel erreicht
- 8.3 Verbunden statt einsam
- 8.4. Angesehen werden schafft Ansehen
- 8.5 Audio-Imagination „Sich ansehen lernen“
- 8.6 Authentisch Beziehung leben – in Resonanz kommen

**Session 10 – In Verbundenheit wachsen** 🕒 ca. 60 Min.

- 10.1 Die Standübung
- 10.2 Ich-Treue – um in Treue zu Dir aufzublühen
- 10.3 MEIN Beitrag zum Glück unserer Beziehung
- 10.4 Übung: Mein Bild für eine gelingende Beziehung
- 10.5 Assoziationen zum Bild sammeln
- 10.6 Ein Ziel-Motto finden
- 10.7 Beispiele für Bilder zum Ziel-Motto
- 10.8 Das eigene Motto malen
- 10.9 Das Zürcher Ressourcen Modell

**Session 11 – Das macht mich aus!** 🕒 ca. 160 Min.

- 11.1 Die Standübung
- 11.2 Meine Schätze heben – Einleitung zur Imagination
- 11.3 Audio-Imagination „Das zeichnet mich aus“
- 11.4 Ich zeige dir meine Schätze
- 11.5 Wer bin ich eigentlich?

**Session 12 – Ich komme mit dir in Resonanz** 🕒 ca. 60 Min.

- 12.1 Die Standübung
- 12.2 Das spiegelnde Resonanzgespräch
- 12.3 Das Resonanzgespräch – Worauf es ankommt

**Session 13 – Platz im Herzen – Zeit für Klarheit** 🕒 ca. 32 Min.

- 13.1 Die Standübung
- 13.2 Wer wohnt eigentlich in meinem Herzen? – Einleitung zur Imagination
- 13.3 Audio-Imagination „Haus meines Herzens“

**Session 14 – Wünsche und Bedürfnisse** 🕒 ca. 40 Min.

- 14.1 Die Standübung
- 14.2. Darf ich mir etwas wünschen??
- 14.3 Übung: meine und deine Wunsch und Bedürfnisse

**Session 15 – Dem Anderen ein Gegenüber sein** 🕒 ca. 60 Min.

- 15.1 Die Standübung
- 15.2 Budo-Kampfkunst
- 15.3 Budo Es gibt nichts Gutes außer man tut es
- 15.4 Entschiedener Akteur – standhaftes Gegenüber

**Session 16 – Gemeinsam leuchten – Für euch. Für die Welt.** ⌚ ca. 80 Min.

16.1 Die Standübung

16.2 Ich strahle Licht und Liebe

16.3 Audio-Imagination „Licht und Liebe“

**Session 17 – Intimität leibhaftig erleben** ⌚ ca. 30 Min.

17.1 Die Standübung

17.2 Sexualität – Ein Buch mit sieben Siegeln

**Session 18 – Jeder Mensch ist schön!** ⌚ ca. 65 Min.

18.1 Die Standübung

18.2 Ich bin schön – Einleitung zur Imagination

18.3 Audio-Imagination „Ich bin schön“

**Session 19 – Annahme und Verständnis der gegengeschlechtlichen Seiten in sich selbst** ⌚ ca. 90 Min.

19.1 Die Standübung

19.2 Innerer Mann, innere Frau: Einleitung zur Imagination

19.3 Audio-Imagination „Innerer Mann – innere Frau“

**Session 20 – Innere Harmonie: Herz & Körper in Beziehung** ⌚ ca. 60 Min.

20.1 Die Standübung

20.2 Herz und Geschlecht miteinander im Gespräch – Einleitung zur Imagination

20.3 Audio-Imagination „Herz und Geschlecht miteinander im Gespräch“

**Session 21 – Dem inneren Kritiker die Stimme nehmen** ⌚ ca. 25 Min.

21.1 Die Standübung

21.2 Selbstabwertung ein Stopp setzen

**Session 22 – Körperliche Nähe spüren** ⌚ ca. 35 Min.

22.1 Die Standübung

22.2 Über unsere Sexualität sprechen

**Session 23 – Wie Wasser fließt – unsere Liebe neu erleben** ⌚ ca. 25 Min.

23.1 Die Standübung

23.2 Erstarrung hinter uns – Unsere Liebe wieder im Flow

**Session 24 – Geschafft!** ⌚ ca. 10 Min.

24.1 Zum Abschluss

24.2 Lernen wir uns online kennen!

**Impressum**