

WORKBOOK

---

# *POWER— —of Love*

*Das Geheimnis erfüllter Liebesbeziehungen*



Andrea & Veit Lindau

---

younity

# Andrea & Veit Lindau



Andrea und Veit Lindau sind seit mehr als 25 Jahren in der Persönlichkeitsentwicklung und im Coaching tätig. Mit Leidenschaft unterstützt und begleitet das Paar Menschen auf deren Weg zu einem erfüllten und bewussten Leben.

Mit ihrer tiefgründigen Expertise in persönlicher Entwicklung, Achtsamkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen haben die beiden in den letzten drei Jahrzehnten das Leben vieler Menschen nachhaltig verändert. Ihre Arbeit verbindet ganzheitliches Wissen mit praxisnahen Methoden, die dazu beitragen, persönliche Wachstumsprozesse und das Thema Liebe & Partnerschaft auf einer authentischen und tiefgehenden Ebene zu erleben.

Aus den Erfahrungen in ihrer eigenen Beziehung mit- und zueinander entstand schon früh die Erkenntnis, dass es in dieser Dynamik auch und vor allem um gemeinsames Heilen ging – und immer noch geht.

Gerade die schmerzhaften Momente in ihrem Beziehungsalltag zwangen Andrea & Veit dazu, sich vor allem anderen mit der Frage auseinanderzusetzen:



Was ist eigentlich Beziehung?

Was ist der Sinn von Beziehung?

Und warum fällt uns das an manchen Stellen so schwer?

## *Beide wissen:*

Die gesamte gemeinsame Arbeit entstand aus der Dynamik ihrer langjährigen Beziehung heraus – aus dem kostbarsten „Privatvergnügen“ (der Beziehung selbst) entstand so auch der kostbarste „Inspirationspool“ für alles, was die beiden heute so leidenschaftlich an andere weitergeben.

Und genau das möchten Andrea und Veit mit dem kostenlosen younity-Minikurs 4 Powertools der Liebe tun – dich einladen, das Feld Beziehung ganz neu zu betrachten und erforschen. Erhalte von den beiden erfahrenen Coaches kostenlos vier praktische Werkzeuge für die Liebe, die dich immens bereichern werden – ob du dich aktuell in einer Liebesbeziehung befindest oder dir eine erfüllte, aufrichtige Partnerschaft wünschst.

—————> Let's get started!

A large white quotation mark icon, consisting of two curved shapes facing each other, positioned to the left of the text block.

Anziehungskraft und physisch Zeit miteinander zu verbringen, das allein reicht nicht aus in einer Beziehung – an manchen Schwellen ist es wahr und wichtig, Methoden zu haben, die uns über diese Schwellen hinweghelfen.



Lerne im Folgenden vier der kraftvollsten Methoden kennen, die Veit und Andrea Lindau aus 30 Jahren Beziehungsarbeit zusammengetragen haben, die auch den beiden ganz persönlich immer wieder helfen – statt „im Kuddelmuddel des eigenen Egos hängenzubleiben“ – sich mit dem freien Potenzial der Seele zu verbinden.

# Das 1. Powertool

---

*Die Beziehung aus  
der Zukunft heraus leben*



## Die Erkenntnis

Das Ego lebt aus der Vergangenheit und bezieht sich auch immer auf die Vergangenheit.

## Die Herausforderung

Gerade, wenn in einer Beziehung bereits schmerzhaft Erfahrungen miteinander geteilt wurden, ist die Gefahr einer verzerrten Sichtweise auf das Miteinander besonders groß.



## Die Wahrheit

Es ist immer so viel mehr möglich!



# Der Weg



Sobald ihr eintaucht in diese visionierte gemeinsame Zukunft, wird ein Teil eures Bewusstseins spüren, dass sich diese Zukunft so echt anfühlt, dass ihr wisst:

Wir werden einen Weg finden, jeden Streit und alle Konflikte lösen zu können, um an dieses Ziel zu kommen.



# Andreas & Veits Tipp:

Gib deinen Beziehungen immer wieder die Möglichkeit, in genau diesen Raum einzutauchen – und das immer von dem Punkt aus: Es ist viel, viel, viel mehr möglich!



“

Träumt, seid verrückt  
und unverschämt!

# Das 2. Powertool

---

## *Gegenseitige Wertschätzung*



### Die Erkenntnis

Es ist extrem wichtig, dem Menschen, der dir wichtig ist, permanent und immer wieder aufrichtig Wertschätzung entgegenzubringen.

### Die Herausforderung

Verbesserungsvorschläge bzw. (Konstruktive) Kritik am Partner/der Partnerin ohne gleichzeitig ausreichende Wertschätzung bringt die Beziehungswaage ins Wanken.



### Die Wahrheit

Dein Partner/deine Partnerin ist sehr gewillter, innerhalb der Beziehung an sich selbst zu arbeiten, wenn er/sie von dir deutlich und hauptsächlich anerkannt wird.



# Der Weg



Schenkt euch gegenseitig regelmäßig und immer wieder aufs Neue bewusst Wertschätzung im Alltag in allen erdenklichen Situationen.

**Jede/r für sich:**

Gib dieser Übung Raum, bedanke dich, lass die Wertschätzung, die dir entgegengebracht wird, einsinken und verinnerliche sie.



# Andreas & Veits Tipp:

Wenn du dich wirklich berühren lässt von der Wertschätzung, die dir dein/e Partner/in entgegenbringt, wirst du spüren, dass dich dies verändert und öffnet.

Wende diese Übung auch auf alle anderen Menschen in deinem unmittelbaren Umfeld an und beobachte, was es mit deinem Gegenüber und dir selbst macht sowie mit denen, die deinen Akt der Wertschätzung als Außenstehende miterleben!

An aerial photograph of the ocean with white-capped waves breaking against a dark blue background. The water's surface is textured with intricate patterns of white foam and deep blue-green hues.

“

Wertschätzung lässt unser  
Bewusstsein aufblühen.

# Das 3. Powertool

---

## *Bedürfnisse sehen & verstehen*



### Die Erkenntnis

Beziehungskonflikte entstehen sehr häufig, wenn wir uns hauptsächlich oder ausschließlich auf das Verhalten des/der Partnerin konzentrieren als auf das Bedürfnis.

### Die Herausforderung

Das Verhalten unseres Gegenübers drückt immer auch Knöpfe – weil wir glauben zu wissen, was dieses Verhalten bedeutet ... und dann schnell ins Interpretieren und Verurteilen rutschen.



### Die Wahrheit

Auf der Bedürfnis-Ebene finden wir sehr viel schneller zusammen – wir alle haben Bedürfnisse und können diese auch bei anderen oft besser nachvollziehen und annehmen.

# ÜBUNG

---

*Arbeitet mit dem Bildnis des Eisberges – erkennt und benennt die verschiedenen Ebenen eines Gefühls, einer Reaktion, eines Handelns in Miteinander:*

*Spitze des Eisbergs:*

Das sichtbare Verhalten – wie ich handle, was ich sage

*01*

*Ebene:*

Was habe ich körperlich empfunden, als ich im Außen so gehandelt habe?

*02*

*Ebene:*

Was habe ich gedacht in diesem Moment?

*03*

*Ebene:*

Was habe ich gefühlt in der Situation?

*04*

*Ebene:*

Was ist gerade mein unerfülltes Bedürfnis?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Der Weg



Öffne dich liebevoll den diversen Ebenen – die Empfindungen können in spezifischen Situationen durchaus in unterschiedlicher Reihenfolge aufkommen, nimm sie einfach achtsam wahr. Gib dabei auch auftauchenden Ängsten respektvollen Raum.



# REFLEXION

## *01*

Welches unerfüllte Bedürfnis hast du auf den tieferen Ebenen deines Eisbergs entdeckt, und wie kannst du dies in zukünftigen Situationen besser erkennen und klarer kommunizieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *02*

Welches unerfüllte Bedürfnis deines Gegenübers konntest du in dem Zusammenhang besser verstehen, und wie kannst du in Zukunft einfühlsamer darauf reagieren und es respektvoll ansprechen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Andreas & Veits Tipp:

Probiere dich, probiert euch mutig aus und schafft bewusst Raum, was das Erforschen, Erkennen, Anbringen und Annehmen eurer jeweiligen Bedürfnisse angeht!



“

Helft euch gegenseitig  
– lernt euch besser kennen!

# Das 4. Powertool

---

## *Ich will!*



### Die Erkenntnis

In Beziehungen gibt es zwei grundsätzliche Bedürfnisse, nach denen wir suchen und uns sehnen: Nähe & Autonomie. Dabei brauchen wir die Erfahrung, dass unsere Beziehung auf allen Ebenen signalisiert: Ich will, dass du dich entfaltest!

### Die Herausforderung

„Ich will!“ braucht gleichzeitig Raum zum da sein und gesehen werden dürfen und gleichzeitig Grenzen, wenn das, was eingefordert wird, gerade nicht erfüllt werden kann.

Aber selbst, wenn du deinem Gegenüber nicht genau das geben kannst oder willst, was er/sie will, darfst du unbedingt signalisieren, dass du dir aufrichtig wünschst, dass der Wunsch deines Gegenübers sich erfüllen lässt.



### Die Wahrheit

Für die individuelle Entfaltung in einer Beziehung sind zwei Dinge wichtig:

- 01.* Du kommst vollständig in deinem „Ich will!“ an, in dem, was du wirklich willst.
- 02.* Es geht nicht darum, dass dein/e Partner/in dir immer und genau das geben muss, was du möchtest.

# ÜBUNG

---

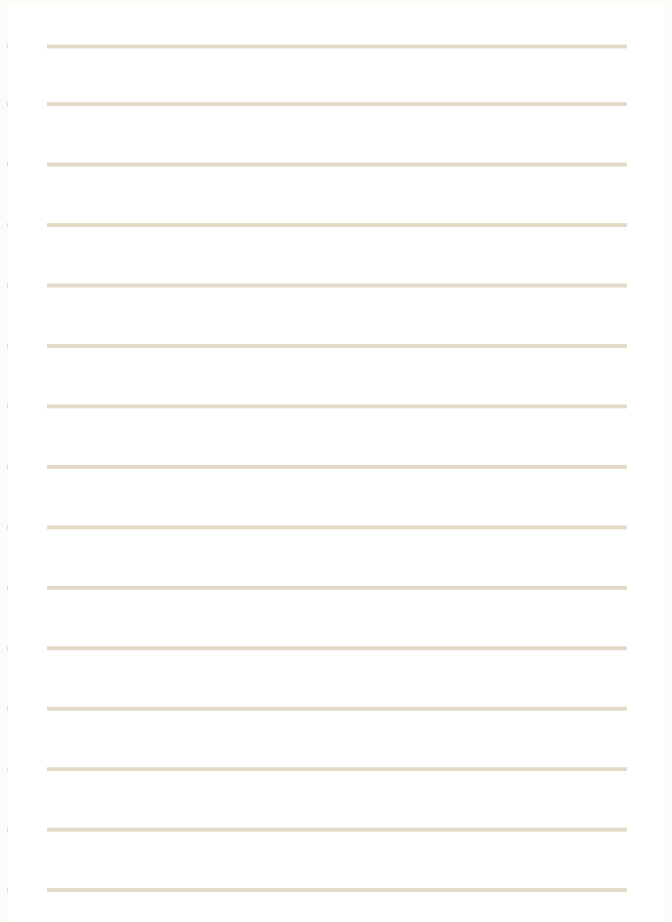
*Lade dein/e Partner/in offen dazu sein, voll und ganz in sein/ihr persönliches „Ich will!“ zu gehen. Verzichte dabei auf Bewertungen oder Verurteilungen aus deinem eigenen Empfinden heraus.*

## Die Aufgabe der anderen Person:

Das eigene „Ich will!“ klar formulieren und darlegen.

## Deine Aufgabe:

Du erkennst das Bedürfnis deines Gegenüber aufrichtig an und wünschst dir für die Person genau das, was deren „Ich will!“ beinhaltet – auch, wenn du dieses Bedürfnis selbst gerade nicht konkret erfüllen kannst.

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for the user to provide feedback or observations during the exercise.

# Der Weg



Es ist wichtig anzuerkennen, dass eure jeweiligen Bedürfnisse relevant und valide sind – und gehört werden dürfen. Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn sich beim Artikulieren eines Bedürfnisses deines Partners/deiner Partnerin z. B. Ängste oder Zweifel bei dir melden, was es wohl für eure Beziehung bedeutet, wenn du das Bedürfnis gerade nicht stillen kannst.



# REFLEXION

## 01

Wie hast du dich gefühlt, als du das konkrete „Ich will!“ deines Partners/deiner Partnerin ohne Bewertung gehört und angenommen hast, und welche inneren Reaktionen oder Widerstände sind in dir aufgetaucht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 02

Wie kannst du diese Gefühle in Zukunft achtsam navigieren, um die Bedürfnisse deines Gegenübers respektvoll zu unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Andreas & Veits Tipp:

Eure Beziehung wird erst dann richtig stark werden, wenn jede/r für sich erkennt: „Das ist das, was ich will!“. Das kann auch bedeuten, dass ihr in dem Moment noch nicht wisst, wie dieses Bedürfnis in die Beziehung passt und – idealerweise dort – erfüllt werden kann. Wichtig ist, dass beide die jeweiligen Bedürfnisse voll validieren, dann könnt ihr gemeinsam schauen, was es zur Erfüllung braucht.



“

Unsere Beziehung ist dafür  
da, dass du voll erblühst.

# Lust auf mehr?

Hast du die Übungen bereits angewendet und gespürt, welche Kraft und Möglichkeiten für (d)eine erfüllte Liebesbeziehung dahintersteckt?

Dann ist dies die Einladung tiefer zu gehen: Andrea und Veit haben exklusiv einen Kurs kreiert, der noch weit über das Wissen und die Übungen dieser Miniserie hinausgehen. Ein Kurs, in dem sie 8 essenzielle Elemente einer lebendigen Liebesbeziehung mit dir teilen möchten: POWER OF LOVE – Das Geheimnis erfüllter Liebesbeziehungen



*Nutze die Chance, das umzusetzen, was für dich in deinen Liebesbeziehungen wichtig ist!*

Der Kurs richtet sich dabei nicht nur an Paare, sondern auch an Singles, die bereit sind für ein neues Abenteuer im Bereich lebendiger Liebesbeziehungen!

Und diejenigen, die gerade in einer Beziehung sind und an irgendeiner Stelle mit dieser straucheln, dürfen von dem Kurs – laut eigener Aussage von Andrea & Veit – wahre Wunder erleben.

Mit dem Kurs laden dich Andrea und Veit ein, sowohl „rückwärts zu lernen und verstehen“ als dich gleichzeitig auch mutig auf kommende Liebhaber/innen vorzubereiten und/oder deine bestehende Beziehung noch reicher zu gestalten!



## Worauf wartest du?

Hebe deine Liebesbeziehung auf eine neue Ebene voller Respekt und tiefer, aufrichtiger Liebe!

