

# Love & Above

5 Tage INTENSIVE EMOTIONAL  
HEALING WORKSHOP

**PLAYBOOK**



NADJA POLZIN

# Herzlich Willkommen

Wie schön, dass du da bist und dich entschieden hast in den nächsten fünf Tagen mit mir am Erleben der Liebe in deinem Leben zu arbeiten.

Das ist eine große Ehre für mich, denn die Energie

**Dieser Workshop ist kostenlos, aber nicht umsonst.**

Am Ende dieser fünf Tage wirst du nicht nur mehr über die Liebe in deinem Leben wissen, sondern auch die einen Schritt weiser, reifer und wieder etwas näher bei dir sein.

Solltest du Widerstände verspüren, die dich davon abhalten, dir die Videos anzuschauen, dann ist das völlig normal. Unser Gehirn mag keine Veränderung. Tue es zu deiner Zeit und zwingt dich zu nichts.

Du wirst die Intention, die du dir für diesen Workshop gesetzt hast erreichen. Auf deinem Weg.

Der Workshop bleibt bis zum 22. August 2021 online.

## **ANMELDUNG FÜR DEN 8 WOCHEN KURS LOVE & ABOVE**

Wenn du ab dem 25. August 2021 für die nächsten acht Wochen mit mir gemeinsam an deiner emotionalen Heilung arbeiten möchtest, dann ist mein völlig neu überarbeiteter Emotional Healing Kurs LOVE & ABOVE etwas für dich.

In diesem Kurs geht es einzig und allein um **deine emotionale Heilung**, damit du das **Leben gestalten** kannst, das dir **körperlich, seelisch und mental gut tut**.

Gemeinsam arbeiten wir an der Veränderung deiner erlernten und konditionierten Muster in deinen privaten und beruflichen Beziehungen, so dass du

- deinen Panzer fallen lassen kannst
- ungesunde Überlebensstrategien loslassen kannst
- den Menschen vergeben kannst, die dich verletzt haben
- anderen Menschen wieder vertrauen lernst
- neue und gesunde Beziehungen eingehen kannst
- du dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ins Zentrum rückst

**Die Anmeldung beginnt am Freitag den 13. August 2021.** Du erhältst sämtliche Informationen im Workshop und per E-Mail.

Nun lass' uns aber loslegen.



# 1 - Das Wunder der Energie der Liebe

Wenn ich über die Liebe spreche und schreibe, dann geht es dabei nicht um die romantische Illusion, die schmachtende Sehnsucht nach dem perfekten Gegenüber, dem Prinzen auf dem weißen Pferd und Sonntagabende mit Rosamunde Pilcher in den grünen Hügeln von Cornwall.

Wenn ich über die Liebe spreche, dann geht es um einen Zustand unseres Daseins.

Einen Zustand, in dem unser Körper ist, wenn wir mit der Energie der Liebe, dem göttlichen und bedingungslosen Aspekt unseres Lebens eins werden.

Dieser **Zustand des Daseins** hat eine ganz besondere Qualität, die für uns Menschen so angenehm ist, dass wir süchtig danach werden können und eigentlich unser ganzes Leben danach streben, diesen Zustand in unserem Leben herzustellen.

Es ist ein **körperlicher Zustand**, der entsteht, wenn wir uns in Sicherheit wähen und sein können, wie wir sind. Wenn die Konflikte in uns zur Ruhe kommen und wir Frieden finden.

Ein Zustand, in dem Entspannung eintritt und die Konflikte all der Anteile in uns zur Ruhe kommen. Es ist ein Zustand, den wir erleben, wenn alles für wenige Momente in unserem Leben perfekt ist, wir uns angenommen, gewollt und eben geliebt fühlen.

**Die meisten Menschen suchen nach diesem Zustand ein Leben lang.** Viele Menschen tun das völlig unbewusst und je nach dem, was in unserem Leben passiert, stellen wir früher oder später fest, dass wir diesen Zustand dauerhaft nicht durch etwas herstellen können, was wir im Außen bekommen.

Kein Reichtum dieser Welt, kein anderer Mensch, kein noch so traumhaftes Lebensziel wird das **Loch in unserem Herzen füllen** und uns das Gefühl von Liebe, Anerkennung und Wertschätzung dauerhaft vermitteln. Liebe müssen wir selber machen. Jeden Tag aufs neue.

**Physiologisch betrachtet** ist der körperliche Zustand, über den ich hier spreche, ein Zustand, in dem unser Nervensystem in seiner Mitte angekommen ist, d.h. dass **Sympathikus und Parasympathikus in gleichem Maße** aktiviert ist.

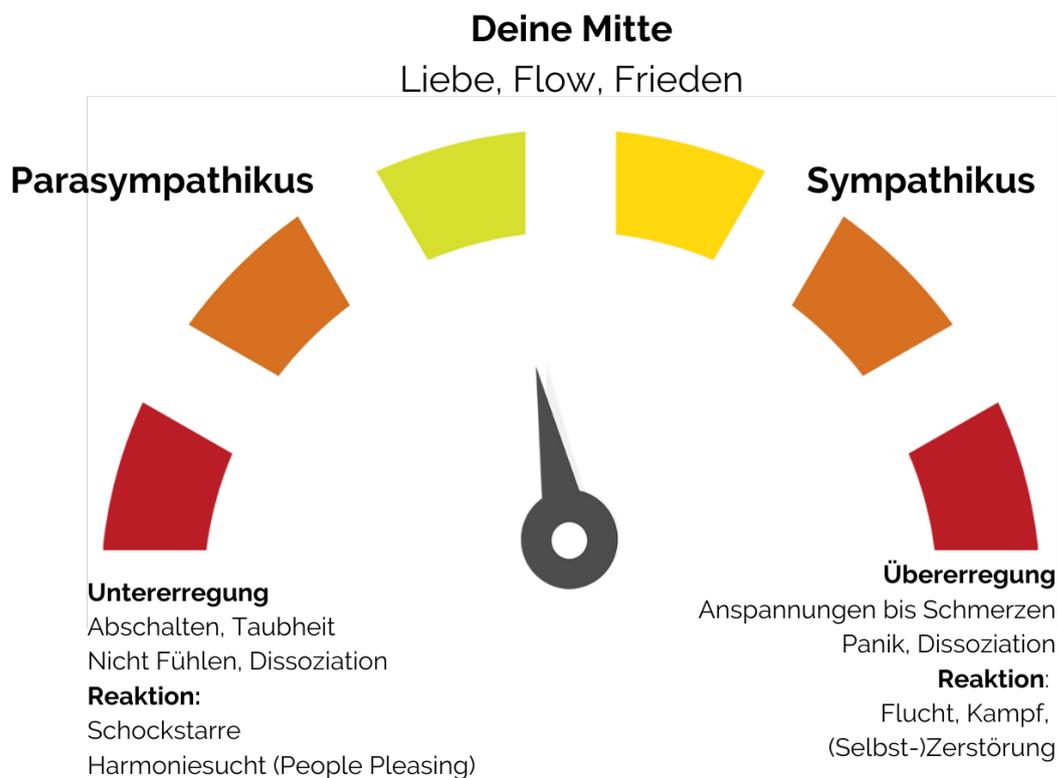
Der **Sympathikus** ist der Teil unseres Nervensystems, der für Erregung und unsere Stressreaktion zuständig ist. Er sorgt dafür, dass wir in sehr stressigen Situationen kämpfen oder fliehen können.

Der **Parasympathikus** wird dann aktiv, wenn wir uns entspannen können oder die Stressreaktion so groß ist, dass unser Nervensystem aus Sicherheitsgründen abgeschaltet werden muss. Das passiert zum Beispiel in einer traumatischen Situation. In diesem Moment fallen wir in die Schockstarre.

Zwischen den beiden Extremen - Kampf/Flucht und Schockstarre - befinden wir uns in einem funktionalen Bereich, in dem wir mit den Freuden und den Herausforderungen des Alltags gut umgehen können und überwiegend seelisch, mental und auch körperlich gesund sein können.

**Hier, in deiner Mitte, in diesem funktionalen Bereich ist auch die Liebe zuhause.**

Die Liebe ist per se bedingungslos. Sie ist immer da. In dir.



# Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Schau dir das heutige Video an. Was war wichtig für dich?

Höre die heutige Meditation. Was hast du erlebt?

Was bedeutet Liebe für dich? Was verbindest du mit dem Wort Liebe?

Welche positiven Erinnerungen hast du an das Erleben von Liebe in deinem Leben?

Welche nicht so schönen Erinnerungen hast du an das Erleben von Liebe in deinem Leben?

Stell dir vor, du lebst ein Leben im Zustand der Liebe. Wie wäre dein Leben? Was würdest du tun und was würdest du nicht (mehr) tun?

## 2 - Emotionale Prägungen & Verletzungen

Welche Aspekte aus der heutigen Video Session waren für dich relevant?

Was hast du in der heutigen Meditation über dich erfahren?

Gab es traumatische Verluste in deiner Familie? (Krieg, Abtreibungen, Fehlgeburten, Scheidungen, Trennungen...)

Welche Dinge wiederholen sich in deinem Leben immer wieder?

Bei welchen Vorfahren gab es dieses Muster auch schon?

An welche Ereignisse vor deinem 8. Lebensjahr kannst du dich erinnern?

Wie war die Schwangerschaft deiner Mutter mit dir?

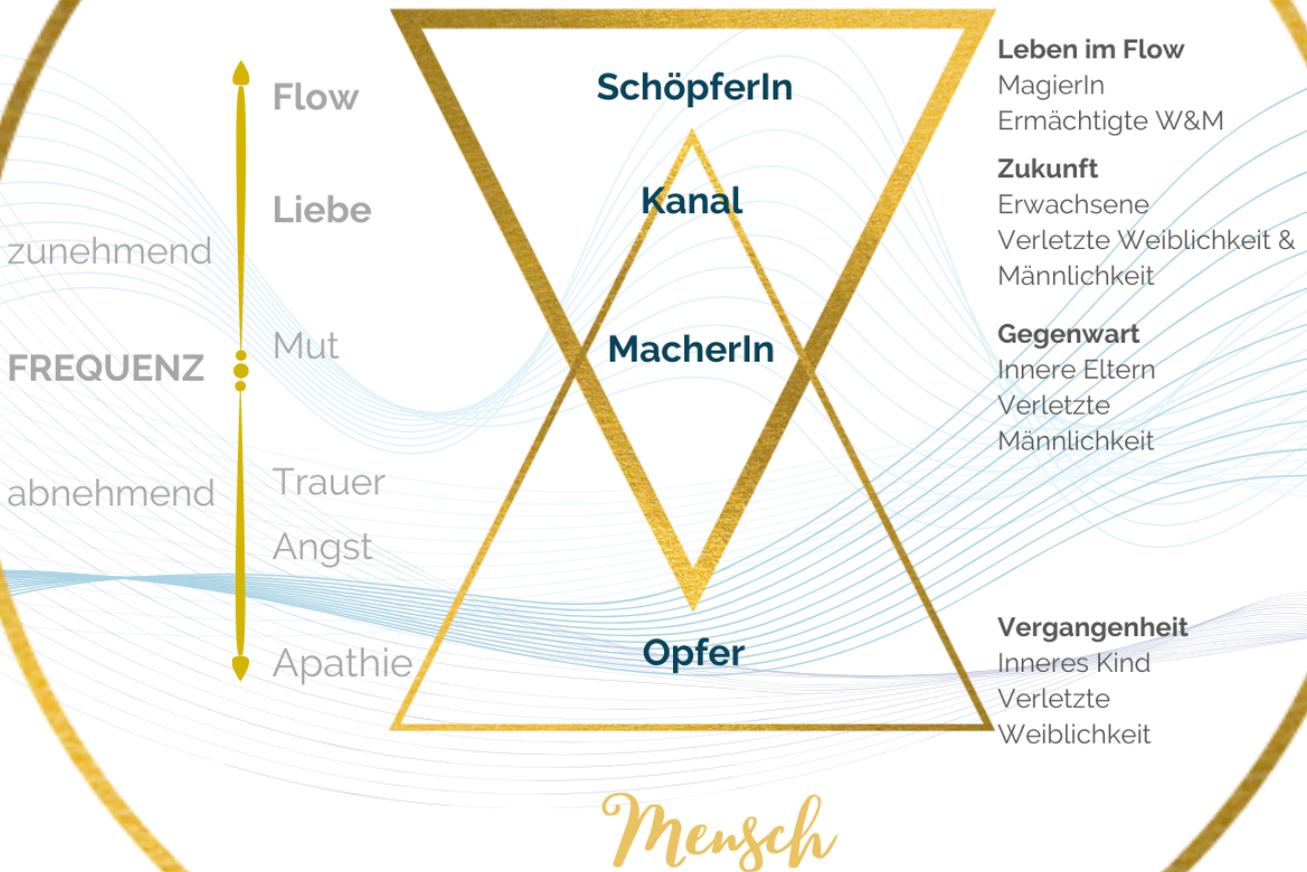
Wie hast du deine Position innerhalb der Familie erlebt?

Welche Muster/Dynamiken wiederholen sich in deinen Beziehungen?

# Das Universum in Dir

Weiter nach Oben ist weiter nach Innen.

Göttlichkeit



## 3 - Überlebensstrategien

Unabhängig von unserem Geschlecht vereinen sich in jedem von uns männliche und weibliche Persönlichkeitsanteile und Energien. Maskulin und feminin gehen im Paar, sie nähren sich gegenseitig. Dies ist Teil der Dualität, die alles in unserer Welt ausmacht.

Im Außen sehen wir das in unserem biologischen Geschlecht und der Funktion, die das jeweilige Geschlecht für die Fortpflanzung (Kreation, Schöpfung) einnimmt. Empfangend und gebend; kreativ, umsorgend und beschützend, aktiv. All das existiert auch in uns.

Das Weibliche gilt in der westlichen Welt als das schwache Geschlecht. Es wurde respektlos behandelt, entehrt und vom verletzten Männlichen und dem Patriarchat dominiert. Die Welt ist aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten.

Die Energien in uns zu betrachten und zu versuchen, sie auszugleichen, indem wir mehr von der weiblichen Energie integrieren und verkörpern, ist der Schlüssel zu viel gesünderen Beziehungen und einer ausgeglicheneren und besseren Welt!

Sowohl männliche als auch weibliche Energien haben einen ungesunden, verletzten Aspekt und einen gesunden, göttlichen Aspekt. Der verletzte Teil kommt aus dem Ego, einem Ort der Angst und Dunkelheit und führt immer zu Schmerz.

Wenn wir diese Aspekte in uns selbst beleuchten, wenn wir uns bewusst werden, was ungesund/verwundet ist, können wir dies heilen und in gesunde und göttliche Energie transformieren.

Wenn wir uns unserer ungesunden Muster, unseres verletzten Selbst bewusst werden, können wir aufhören, dieselben Muster neu zu erschaffen, aufhören, sie auf andere zu projizieren und unsere Beziehungen zu heilen.

Das ungesunde Männliche nährt das ungesunde Weibliche und umgekehrt und wir begegnen dem auch in unseren Beziehungen. Das erzeugt normalerweise eine Co-Abhängigkeit und endet nie gut.

Wenn wir uns dessen bewusst sind, können das ungesunde Männliche und Weibliche heilen und wieder gesund werden. Das gesunde Männliche und das gesunde Weibliche wachsen zusammen und werden zu einer Einheit. Wenn die beiden gesund sind, werden wir von innen heraus geheilt. Diese Energien werden göttlich.

Es liegt an uns, in das göttliche Männliche und Weibliche zu treten.

Die Verschiebung findet statt, das Weibliche steigt auf, unsere Welt sehnt sich nach mehr Balance. Wir alle haben die Macht, in die höchsten Ausdrücke von uns selbst zu treten, um Veränderung zu erschaffen.

Nachfolgend findest du die Charakteristika von gesundem/göttlichem Maskulinum und Femininum und ungesundem/verletztem Maskulinum und Femininum. Was wir alle tun können, ist zu sehen, wo wir uns in den verwundeten Listen wiedererkennen. Wir alle haben einige Wunden, die zu ungesundem Verhalten führen, sowohl in unserer männlichen Energie als auch in unserer weiblichen Energie, unabhängig von unserem Geschlecht.

Dies ist ein guter Indikator für uns, wo wir noch etwas Heilung zu tun haben und wo wir in unsere göttlichen Energien treten, und sie verkörpern können.

Erinnere dich daran, dass beide Energien zusammengehören. Wenn du also dein gesundes Femininum kultivierst, wird es dir helfen, dein gesundes Maskulinum wachsen zu lassen und umgekehrt.

Dies ist ein großartiges Werkzeug der Selbstentdeckung und kann sehr wertvoll in unseren Beziehungen sein.

Sobald wir ganz und vollständig in unserer männlichen und weiblichen Energie sind (wenn beide in uns überwiegend gesund sind), können wir schöne, gesunde und erfolgreiche Beziehungen erschaffen und nähren und das spiegelt sich dann in unserer Welt wider. So schaffen wir Veränderung in allen Lebensbereichen.

Reflektiere dich anhand der folgenden Tabelle selbst.

<b>Starke Schöpferin</b> Gesunde Weiblichkeit	<b>Trifft zu?</b> Skala: 0-10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist geerdet, aufnahmefähig, reflektierend</li> <li>• hat eine gute Verbindung zur Intuition</li> <li>• hat starke Grenzen und hohe Standards</li> <li>• kann das kommunizieren</li> <li>• ist gnädig in ihrer Stärke</li> <li>• ist liebevoll, einfühlsam, mitfühlend und unterstützend</li> <li>• weiß, wie sie um das bitten kann, was sie braucht</li> <li>• ist verletzlich</li> <li>• ist authentisch</li> <li>• fühlt sich wertvoll in sich</li> <li>• hat keine Angst, ihre Wahrheit auszusprechen und tut dies ohne Scham</li> <li>• fließt mühelos durch das Leben</li> </ul>	

- weiß, wie man sich hingibt, offen und vertrauensvoll ist
- ist von Natur aus intuitiv und hört eher auf ihr Herz als auf ihren Verstand
- manifestiert und erschafft
- ist selbstbewusst in ihrem Körper und mit ihrer Weiblichkeit
- strahlt schöne, sinnliche Energie aus und zieht natürlich an
- sieht das große Ganze.
- wünscht sich Expansion und Wachstum.
- Radikale Selbstliebe und Akzeptanz.
- ist ok damit verletzlich, authentisch und transparent zu sein
- wählt und pflegt neue Schöpfungen (Absichten; Projekte; in Herz & Verstand.)
- innoviert diese Ideen und ergänzt sie
- findet Lösungen für Probleme
- Ist tief präsent
- liebt es, zu empfangen
- vertraut darauf, dass das Maskuline die Zeit, den Raum und die Ressourcen bereitstellt, die notwendig sind, um die Schöpfung ins Leben zu rufen (Radikales Selbstvertrauen)
- genießt es, im "Unbekannten" zu sein, da sie den Schutz des Männlichen genießt
- wählt aus und entscheidet
- ermächtigt andere, indem sie sie selbst ist
- ist nicht geizig
- flirtet
- arbeitet mit dem Universum zusammen
- hat Spaß

## Opfermentalität

Verletzte Weiblichkeit/Inneres Kind

Trifft zu?

Skala: 0-10

- ist unsicher und sucht nach äußerer Bestätigung
- vertraut ihrer Intuition nicht
- hat immer etwas auszusetzen und zu kritisieren
- ist bedürftig und bettelt nach Liebe und Anerkennung
- vergleicht sich ständig mit anderen
- kann ihre Emotionen nicht regulieren und kontrollieren
- ist manipulativ
- will sich beweisen, etwas Besseres sein
- kennt keine Grenzen und Selbstkontrolle
- hat Angst vor Verlust und ist sehr anhänglich (auf eine ungesunde, exzessive Weise)
- ist anhaftend
- teilt ihre Gefühle und Bedürfnisse übermäßig
- sucht verzweifelt nach Liebe und ist immer auf der Suche nach ihr
- fühlt sich wie ein Opfer
- opfert sich selbst auf
- priorisiert andere auf ihre Kosten
- wirkt unecht, trägt Masken
- hat saugende Vampir-Energie
- ist besessen von Äußerlichkeiten und Jugend
- lebt im Mangel (Geld, Liebe, Anerkennung, Energie)

## Starker Schöpfer

Gesunde Männlichkeit

Trifft zu?

Skala: 0-10

- ist tief präsent und hört zu, ohne sich ablenken zu lassen
- urteilt nicht
- schafft eine sichere Umgebung
- nimmt die Dinge nicht persönlich
- ist eine führende Kraft, unterstützend und ermutigend
- hat Disziplin und weiß, wann er fokussiert sein muss
- hält sein Wort, ist ehrlich und verantwortungsbewusst
- ist bescheiden
- hat Integrität
- ist dienstbereit und tut das, was dem höchsten Wohl dient
- ist geerdet
- ehrt das Feminine als die 'Eine, die Wissende'
- bringt Prozess und Strategie in Expansion und Wachstum
- umarmt das Weibliche in seiner vollen nackten Pracht, ohne zu urteilen
- kommt in Aktion
- erzeugt Feuer
- liefert spirituelle Motivation, um voranzukommen
- kehrt bei jedem Schritt zurück zum Weiblichen in Richtung Potenzial
- ist mutig im Angesicht von Herausforderungen und Veränderungen
- liebt es zu geben
- ist ein innerer Versorger
- ist sich seiner kraftvollen Verbindung mit allem, was ist, bewusst, ohne sich anzustrengen oder hart zu arbeiten
- dient dem Weiblichen zum höchsten Wohl: "Vertraue mir, ich halte dich."
- erfüllt

<ul style="list-style-type: none"> <li>• hat Freude daran, das Weibliche zu erfreuen</li> <li>• schätzt das Feminine in seiner vollen Kraft</li> <li>• initiiert (Business: verkauft)</li> <li>• hohes Maß an Selbstverantwortung</li> <li>• fokussiert</li> <li>• ist sich seiner Macht bewusst und nutzt sie verantwortungsbewusst; mitfühlend</li> <li>• richtet den persönlichen Willen mit dem universellen Willen aus</li> <li>• lädt zum Erweitern der Erfahrung ein</li> </ul>	
--	--

<b>Machermentalität</b>	<b>Trifft zu?</b>
Verletzte Männlichkeit/Innere Eltern	Skala: 0-10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist wettbewerbsorientiert und will immer gewinnen</li> <li>• ist exzessiv am Tun (mangelndes Vertrauen)</li> <li>• sieht keinen Wert in Mitgefühl, Gültigkeit und Intuition</li> <li>• ist auf Ziele fokussiert und an den Erfolg gebunden</li> <li>• ist missbräuchlich (auch sich selbst gegenüber)</li> <li>• neigt dazu, Verbindungen zu vermeiden</li> <li>• kann kalt und distanziert sein</li> <li>• nimmt alles persönlich</li> <li>• muss Recht haben</li> <li>• Perfektionismusdrang</li> <li>• Übererfüllung</li> <li>• fürchtet sich vor Versagen</li> <li>• ist machtgierig und herrschsüchtig</li> <li>• verteidigt sich, greift an, beschuldigt</li> <li>• rennt vor der Liebe weg, zieht sich zurück, schafft Trennung</li> <li>• kann aggressiv sein</li> <li>• ist kritisch und urteilend</li> <li>• ist kontrollierend</li> </ul>	

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ist narzisstisch und egoistisch</li><li>• kann anderen nicht wirklich tief zuhören</li><li>• ist in seinem Verstand gefangen</li><li>• ist nicht in Kontakt mit seinen Gefühlen</li><li>• kann süchtig nach Arbeit, Drogen, Fernsehen etc. sein</li><li>• ist permanent Burn-Out gefährdet</li><li>• hat eine ungesunde innere Weiblichkeit, die ernst, starr und kontrollierend ist</li></ul> |  |
|--|--|

## 4 - *In Balance kommen*

Welche Erkenntnisse hast du aus der heutigen Video Session mitgenommen?

Was hast du in der heutigen Meditation über dich erfahren?

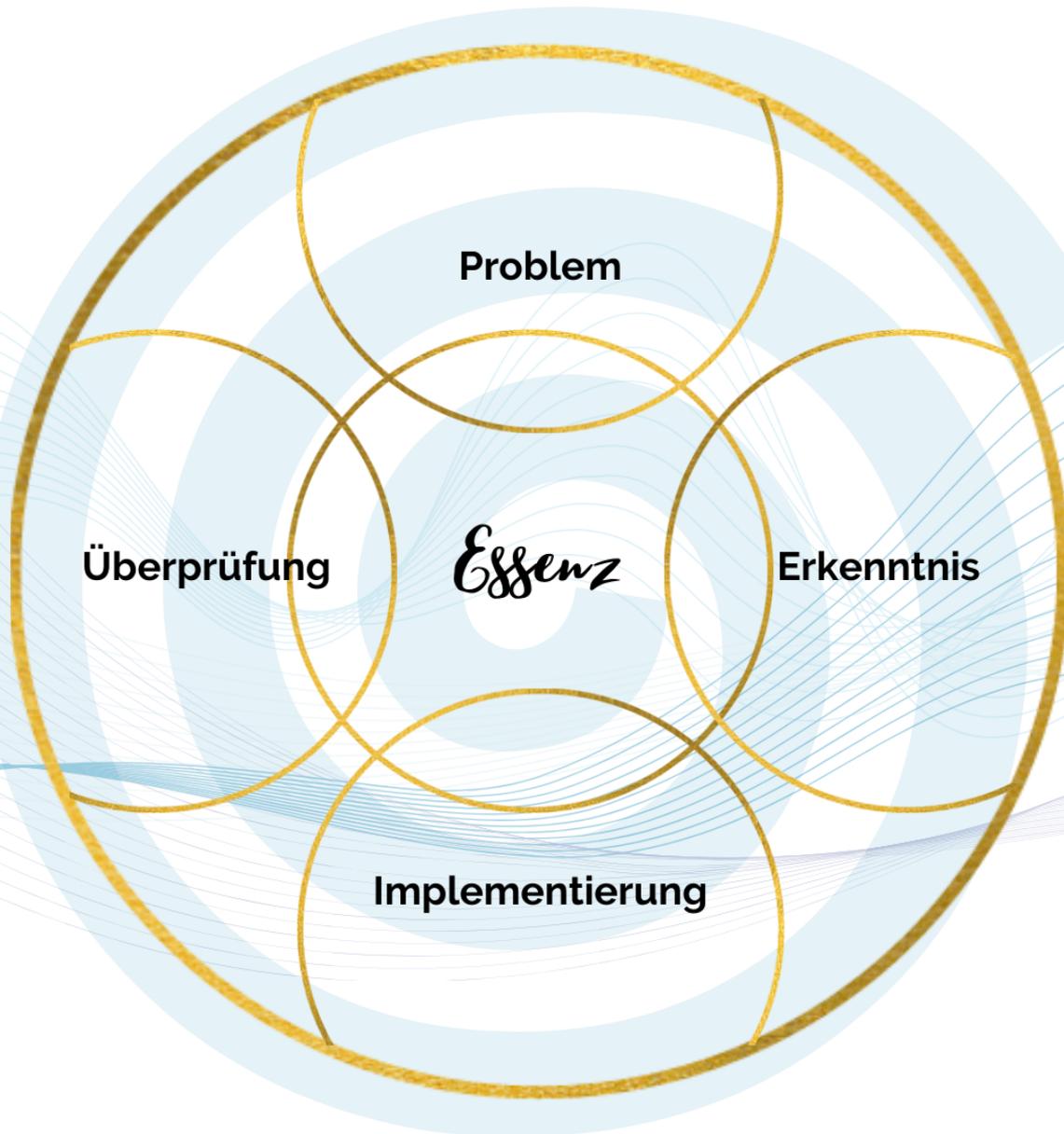
Welche Methoden und Techniken kennst du, mit denen du dir selbst helfen kannst?

Wer hilft dir an nicht so guten Tagen? Wen kannst du immer anrufen?

Von wem fühlst du dich geliebt?

Welches Versprechen möchtest du dir selbst gegenüber heute abgeben?

## 5 - Der Prozess der emotionalen Heilung



„Der **erste Schritt** besteht darin, sich **bewusst** zu werden, dass die **Liebe** und auch das **Leben** eine **Kunst** ist.

Wenn wir **lernen wollen**, zu lieben, sollten wir auf die **gleiche Weise vorgehen**, wie wenn wir irgendeine andere Kunst erlernen möchten, so wie das Musizieren, Malen, Schreibern, die Kunst der Medizin oder des Ingenieurwesens.“

*Erich Fromm*