



Tag 1 – Tag der Erkenntnis

„Immer falle ich auf die gleichen Männer rein!“ „Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich alles glaube, was mir einer erzählt, bis ich mal wieder eines besseren belehrt werde!“ „Ich werde immer nur ausgenutzt.“ „Ich schaue sehr aufs Äußere. Für mich kommt nur ein bestimmter Typ Mann infrage.“ ...

Kommt Dir das irgendwie bekannt vor? Du kannst dies gerne mit Deinen Erfahrungen ergänzen.

Am heutigen Tag der Erkenntnis stellen wir fest, was Dir in Deiner letzten Beziehung(en) gefallen hat und was Dir gar nicht gut getan hat. Wir wollen ja schließlich etwas ändern und Klarheit bekommen, welcher Typ Mann am besten zu uns passt.

Gehe dafür heute in Gedanken zurück in Deine bisherigen Beziehungen. Überlege: was hat Dich an dem jeweiligen Mann

gestört? Was hatte er an sich, was Dir nicht gefallen, nicht gut getan hat? Welche Eigenschaften, bei denen Du sagst: bitte nie mehr?

Welche Charakterzüge möchtest Du bei einem Mann nicht mehr erleben?

Sei bitte ehrlich zu Dir selbst: runter mit der rosaroten Brille!

Schreibe bitte alles auf, **möglichst handschriftlich** – das regt zum besseren Nachdenken an.

Nun wollen wir aber auch fair bleiben: niemals ist in einer Beziehung durchgehend alles schlecht.

Es gibt bestimmt einige Dinge, die Dir gefallen haben.

Vielleicht seine Großzügigkeit? Seinen Sinn für Kunst? Sein Engagement für andere? Dass er nie nachtragend war?

Schreibe nun auch alles auf, was Dir in guter Erinnerung geblieben ist und was Du gerne an Charaktereigenschaften bei einem anderen Mann bewundern würdest.

Bitte werte nicht, erinnere Dich nur und notiere alles. Ich möchte, dass Du heute nur die oben aufgeführten Dinge erkennst, deshalb ist dieser erste Tag der Tag der Erkenntnis.

Hast Du Fragen zu unserem ersten Tag? Poste sie bitte in unserer Gruppe [„Manifestiere Deinen Traummann“](#) – ich freu mich auf den Austausch dort mit Euch!

Wir sehen uns morgen zum Tag 2 Deiner Klarheits-Challenge, dem Tag der Sehnsucht.

Viele Aha-Momente wünsche ich Dir heute, Sabine