



---

---

---

**Diese positiven Sichtweisen haben mein sexuelles Erleben beeinflusst. Diese Haltung hat mein sexuelles Erleben beeinflusst.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Eine erfüllte Sexualität hat meinem Leben auch Lebendigkeit und Zufriedenheit in diesen weiteren Lebensbereichen geschenkt**

---

---

---

---

---

---

**Und weiteres woran ich mich gerne erinnere in Bezug auf mein Liebesleben und meine Sexualität**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notiere hier deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit dieser Übung!**

**Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was braucht es noch oder was kann ich noch anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???**

---

---

---

---

---