

# Erotische Intelligenz



Anne Heintze

# EROTISCHE INTELLIGENZ

Hochsensibel lieben  
und sinnlich leben

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Copyright © 2017 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,  
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
unter Verwendung eines Motivs von © Nature Art / shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI Books, Leck

ISBN 978-3-7787-9277-3

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](http://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

## Der Liebe

Die Liebe.

Sie ist.

Einfach nur so.

Überall.

In dir.

In mir.

Drumrum.

Nicht getrennt von irgendwas.

Nicht Mann. Nicht Frau.

Sie ist kein Gefühl. Sie ist kein Gedanke.

Sie ist ein Atmen. Sie ist ein Fließen.

Sie ist Eros. Sie ist Lust.

Sie ist Agape.

Sie ist Hingabe

Sie ist Expansion.

Sie ist Wehen.

Sie ist Sehnen.

Sie ist Hafen.

Sie ist Nest.

Sie ist Vertrauen.

Ins Leben.

In mich.

In dich.

In es.

Die Liebe.

Sie ist.

Hier.

Danke für all die Liebe,

die ich erfahren habe.

Empfangend.

Schenkend.

Erlebend.

Leibend.



# Inhaltsverzeichnis

Dumm oder intelligent? Sensibel oder hammerhart? . . .	11
<b>Unsere »Intelligenzmuskeln«</b> . . . . .	26
Gibt es auch in der Liebe Genies? . . . . .	27
Teste deine erotische Intelligenz . . . . .	32
<b>Was genau ist erotische Intelligenz?</b> . . . . .	42
Was heißt überhaupt Intelligenz? . . . . .	42
Intelligent fühlen? . . . . .	43
Hochsensibilität als eine Form von Intelligenz . . . . .	47
Die erotische Intelligenz kultivieren. . . . .	52
<b>Klug und sexy?</b> . . . . .	55
Das Los der intelligenten Frauen . . . . .	56
Kluge Männer schätzen kluge Frauen . . . . .	61
Sapiosexuell zu sein ist wunderschön! . . . . .	63
<b>Ohne Selbstliebe keine erotische Intelligenz</b> . . . . .	68
Liebst du dich? So richtig? Wirklich und spürbar? . . . . .	69
Nur ein starkes Ich findet ein starkes Du . . . . .	73

<b>Sinnlichkeit ist mehr als Sex</b> . . . . .	79
Sinnlichkeit als Lebenserfahrung . . . . .	80
Lerne, deine Sinne zu schätzen . . . . .	83
<b>Die Erlaubnis für ein genüssliches Leben.</b> . . . . .	87
Genuss und Sinnlichkeit lernen . . . . .	88
Mehr Genuss in der Sexualität. . . . .	95
<b>Die Irritation der Geschlechter</b> . . . . .	100
Frauen haben es nicht leicht!. . . . .	103
Männer auch nicht!. . . . .	105
Weibliche Sexualität . . . . .	110
<b>Erotische Intelligenz für Singles und Mingles.</b> . . . . .	119
Alleinsein und Einsamkeit . . . . .	122
Mingles – Die Unverbindlichen . . . . .	126
Kann ein virtueller Flirt erotisch intelligent sein?. . . . .	129
Angst vor der Liebe? . . . . .	131
Das Bauchgefühl bei der Partnerwahl . . . . .	136
<b>Die sensible Liebe in der Partnerschaft</b> . . . . .	144
Liebe ist Arbeit . . . . .	146
Wie du dir selbst treu bleibst. . . . .	151
Gib der Liebe viel Spielraum. . . . .	162
Die Vision für deine Partnerschaft . . . . .	164
<b>Entdecke deine Leidenschaft</b> . . . . .	167
Knisternde Erotik braucht nicht viel. . . . .	168
In Beziehung frei sein. . . . .	174
Was ist wahre Intimität?. . . . .	176



<b>Sinnliche Sexualität statt langweiligem Sexen . . . . .</b>	<b>180</b>
Was ist »gesunder« Sex? . . . . .	181
Angst vor Intimität . . . . .	184
Scham und Leidenschaft . . . . .	193
Wie du deinen Körper lieben lernst. . . . .	196
Slow Sex für dein erfüllteres Liebesleben. . . . .	198
<b>Wie du Erotik und Liebe vereinst. . . . .</b>	<b>205</b>
Die Schwestern Sexualität und Spiritualität. . . . .	206
Die Wege des Tantra. . . . .	209
Das altindische Liebesfest . . . . .	220
<b>Die hohe Kunst der erotischen Liebe. . . . .</b>	<b>224</b>
Die Solo-Übungen . . . . .	225
1. Sensibilisierung . . . . .	226
2. Intensivierung . . . . .	227
3. Limitierung . . . . .	229
4. Kanalisierung . . . . .	230
Die Symphonie der sieben sinnlichen Nächte. . . . .	232
Die erste Nacht: Ouvertüre . . . . .	234
Die zweite Nacht: Largo . . . . .	235
Die dritte Nacht: Adagio . . . . .	237
Die vierte Nacht: Andante . . . . .	239
Die fünfte Nacht: Moderato . . . . .	241
Die sechste Nacht: Allegro. . . . .	242
Die siebte Nacht: Vivace . . . . .	243
<b>Du kannst!! . . . . .</b>	<b>247</b>
Anhang . . . . .	248



# Dumm oder intelligent? Sensibel oder hammerhart?

»Dumm fickt gut.« Dass diese Behauptung von wenig kultivierten und nur mangelhaft erotisch begabten Menschen in die Welt gesetzt wurde, ist längst klar. Wir alle kennen den Unterschied zwischen einer leidlich angenehmen erotischen Begegnung und einem sinnlichen Feuerwerk, an das man noch lange gern zurückdenkt. Das eine ist so ... na ja ... und vom anderen will man mehr haben. In diesem Buch beschreibe ich einige Wege, die ein lust- und genussvolles erotisches Leben möglich machen. Es geht auch um eine gesellschaftliche Entwicklung, in der die Polaritäten Männlichkeit und Weiblichkeit keine klaren Inhalte mehr haben. Es geht um die große Angst vor dem Weiblichen, weil das uncool ist, sowohl für Frauen, die immer mehr »ihren Mann stehen müssen«, als auch für Männer, die zunehmend verunsichert sind und für deren Anima wenig Platz bleibt.

Die »erotische Intelligenz« ist der Schlüssel zu tiefer Intimität, spiritueller Partnerschaft und erfüllender Sexualität. Doch sie kommt für die meisten Paare in einer von Hektik und Stress dominierten Zeit häufig zu kurz oder verkümmert mehr und mehr. Dabei ist das Praktizieren der Liebeskunst in einer Partnerschaft wie Balsam für Körper, Geist und Seele.

Für alle Paare, die bereit sind, in diesem Bereich etwas Neues zu wagen, bietet dieses Buch eine wundervolle Möglichkeit, ihre Beziehung mit Energie und Lust aufzuladen. Aber auch Singles werden von ihm profitieren, denn einen weiteren Fokus habe ich darauf gelegt, Liebesfähigkeit und Selbstakzeptanz zu leben und den gewünschten Partner ins eigene Leben einzuladen. Dieses Buch ist daher für alle Suchenden. Es ist für Menschen, die ihre erotische Intelligenz fördern wollen und bereit sind, ihren Intelligenzquotienten in Sachen Liebe und Erotik zu erhöhen.

Aber zurück zum ersten Satz. Wer von uns kennt diese dämliche Aussage nicht? Und wer von uns würde ihr nicht vehement widersprechen? Zumindest Menschen, die dieses Buch lesen und damit beweisen, dass sie auf der Suche nach einem intelligenten und sensiblen Umgang mit Erotik und Sexualität sind, können über diese drei Worte nur den Kopf schütteln. Dennoch war ich sehr überrascht, als ich in den zahllosen Gesprächen der letzten drei Jahre, während denen ich dieses Buchprojekt im Kopf hatte, nicht einen einzigen Menschen getroffen habe, der keine Meinung zu diesem Satz hatte. Jeder, absolut jeder, kannte ihn und jeder lehnte ihn ab. Alle glaubten, dass dieser Satz nur von einem Mann stammen könnte. Doch wenn dann ein tieferes Gespräch entstand, habe ich oft ein »Allerdings ...« oder »Und ...« als Ergänzung gehört.

Von Frauen kamen beispielsweise solche Anmerkungen:

- »Wenn man zu klug ist, kann der Sex durchaus auch belastet sein.«
- »Manchmal wäre besser, wenn das Denken leichter auszuschalten wäre.«

- »Es wäre hilfreich, mehr über einen intelligenten Umgang mit Erotik zu wissen.«
- »Wenn mehr Sensibilität vorhanden wäre, wäre auch die Erotik schöner.«
- »Ich bin leider kein Naturtalent in sinnlichem und genussvollem Leben.«

Auch Männer wurden recht nachdenklich und äußerten sich so:

- »Dieser Satz nervt und sagt nur etwas über denjenigen aus, der ihn benutzt.«
- »Teilweise kann ich es nachvollziehen, denn einige Frauen denken viel beim Sex.«
- »Erotik hat sehr viel mit Genuss zu tun und Genussfähigkeit mit Intelligenz.«
- »Sexualität beginnt zwischen den Ohren, da darf es nicht leer sein.«
- »Mehr Intelligenz und weniger Rollenerwartungen würden uns allen guttun.«

Diese Gespräche haben mir vor Augen geführt, wie problembelastet die Themen Erotik, Sexualität, Genuss und Sinnlichkeit für viele Menschen sind. Vor allem hochsensible, hochsensitive und besonders begabte Erwachsene haben vielfach das Bedürfnis, ihr Leben in diesen Bereichen deutlich zu verbessern.

Also fragte ich mich, ob es so etwas wie erotische Intelligenz oder auch erotische Dummheit tatsächlich gibt. An dieser Stelle sei gleich gesagt, dass ich mich mit Dummheit hier nicht beschäftige. Das Wort enthält eine Abwertung, die ich so nicht stehen lassen will. Also spreche und schreibe ich

lieber von einem intelligenten Umgang mit Erotik und Sex und einem weniger intelligenten Umgang damit. Für viele Menschen ist Dummheit das Gegenteil von Intelligenz. Ich sehe das nicht so. Nicht hochsensible Menschen sind schließlich auch nicht automatisch unsensibel. Es gibt viele Nuancen der Sensibilität und es nützt niemandem, wenn wir in ein Schwarz-Weiß-Denken verfallen, das mit einem unsensiblen Abwerten verbunden ist. Das Gleiche gilt für die erotische Intelligenz. Ganz unten in den Schubladen der Abwertung steht der Satz »Dumm fickt gut.« Aber die Spanne zwischen dumpfer, animalischer Triebbefriedigung und tiefen, ekstatischen sexuellen Erfahrungen ist sehr weit.

Fast drei Jahrzehnte arbeite ich nun als Coach und Therapeutin und in dieser Zeit habe ich immer wieder Menschen mit einem gesunden und intelligenten Umgang mit der eigenen Erotik und Sexualität erlebt. Das ist für mich daran erkennbar, dass jemand locker und unverklemmt darüber sprechen kann. Es gibt ganz offensichtlich weitere Erkennungsmerkmale für eine intelligente, sehr lebendige und erfüllende Erotik. Diese Merkmale kennen wir alle und wir alle kennen Menschen, die sie besitzen. Auch du kennst bestimmt jemanden, der frei wirkt, äußerst lebendig, neugierig, sinnlich, lebenslustig und rundherum attraktiv! Diese Menschen haben eine ganz besondere Ausstrahlung.

Natürlich fragte ich mich, ob man diese Ausstrahlung auch erlernen und sich aneignen kann, so wie viele andere Softskills: Kommunikationsfähigkeiten oder Kreativitätstechniken beispielsweise oder sogar Charisma. Bei Sinnlichkeit und Erotik ist es nicht anders, aber das habe ich lange Zeit selbst

nicht realisiert. Bewusst wurde es mir erst, als ich mir Gedanken über meine eigene Sexualität und Erotik gemacht habe. Und das natürlich nicht, weil ich es wollte, sondern weil ich es musste. Denn ich habe in diesem Bereich viele Jahre großen Hunger gelitten.

Keines meiner bisherigen Bücher ist mir so schwergefallen wie dieses hier. Ich wollte den Spagat versuchen, etwas Tiefgründiges, Sinnliches so darzustellen, dass sensibel und intellektuell begabte moderne Menschen einen Zugang dazu bekommen können, ohne von ihrer eigenen Geschichte und Vorerfahrung eingeholt zu werden. Stattdessen wollte ich sie öffnen für neue Denk- und Fühlansätze. Dieses Buch hatte die längste Vorlaufzeit, denn seit mehr als drei Jahren ist es bereits in meinem Kopf und mit meinem Verlag abgesprochen. Immer wieder habe ich die Inhalte verändert. Immer wieder das Konzept überdacht (und auch umgeworfen). Immer wieder neu suchte ich den roten Faden und ließ am Ende die Vorstellung fallen, ein so komplexes Thema in eine allzu starre Struktur packen zu können. Immer wieder fand ich nicht den für mich richtigen Weg, all das zu beschreiben, was für mich erotische Intelligenz ausmacht. Ich hatte große Sorgen, dass allein dieser Begriff bei vielen Menschen Vorurteile auslösen könnte. Es ist mir auch völlig bewusst, dass es in diesem Bereich sehr viele Möglichkeiten für Missverständnisse gibt. Diese entstehen natürlich durch die eigenen, oft negativen Erfahrungen mit Erotik und Sexualität. Ich habe mit vielen Menschen gesprochen, für die ihr erotisches, sinnliches und sexuelles Erleben belastet ist, und ich weiß in meinem tiefsten Herzen und in meinen Synapsen, dass es so nicht sein und bleiben muss.

Ich selbst habe erlebt, wie sich mein sexuelles und erotisches Empfinden im Laufe der Jahrzehnte verändert hat. Nicht, dass es mir leichtgefallen wäre. Gar nicht! Ich kannte mich als Frau nicht, ich habe gelitten, ich habe mich infrage gestellt, ich habe mich falsch gefühlt. Aber ich hatte das Glück, dass mir in meinem Leben wundervolle Erfahrungen zuteilwurden, die es mir ermöglicht haben, über meine negativen Erlebnisse und Vorurteile hinauszugehen. Das Leben hat es immer wieder gut mit mir gemeint.

Aber es hat lange gedauert, bis ich mich als sinnliche, weibliche und wirklich erotische Frau kennengelernt habe. Ich war da bereits in meinen Vierzigern. Meine ersten sexuellen Erfahrungen hatte ich mit vierzehn, als ich von meinem Reitlehrer missbraucht wurde. Aber wie das damals so war: Das Geschehen wurde von allen Beteiligten totgeschwiegen und ganz besonders von mir selbst. Es hat Jahrzehnte gedauert, bis ich mich dieser Erfahrung gestellt habe. Dieser Missbrauch hatte bereits in meiner Pubertät zu Depressionen geführt, denn ich konnte es nicht ertragen, dass ein mehr als doppelt so alter Mann sexuelle Gefälligkeiten von mir erpresst hatte. Es hat sehr lange gedauert, bis ich Sexualität mit einem Partner erleben und dabei eine Art von Orgasmus haben konnte. Das, was ich dann als meinen ersten Orgasmus erfahren habe, erhielt ich lange Zeit für das Nonplusultra. Es war jedoch nur so, als hätte ich in einer mir bis dahin unbekannt Fremdsprache das erste Mal eine Antwort auf eine von mir gestammelte Frage bekommen. Von den Möglichkeiten, diese Sprache virtuos zu beherrschen, war das noch weit entfernt. Aber ich habe gelernt. Je mehr ich mich meiner eigenen Weiblichkeit gewidmet habe – zunächst



indem ich mich einfach gefragt habe, was ich denn darunter verstehe und wie ich mich als Frau fühle –, umso mehr konnte ich auch Menschen in meinem Umfeld erleben, die diese Aspekte meiner Weiblichkeit schätzen konnten.

Ich habe bereits früh damit begonnen, mich selbst zu befriedigen und fand das toll. Dann kam der Missbrauch. In meinen Zwanzigern habe ich mich ausprobiert und vor allem festgestellt, was *nicht* meinem erotischen und sinnlichen Empfinden entspricht. Meinen Körper hatte ich bis dahin als notwendiges Vehikel empfunden. In dieser Zeit, in der ich auch als Fotomodel arbeitete, erlebte ich, dass sich die meisten Aufträge auf mein Gesicht, mein Makeup oder mein Hairstyling bezogen. Also dachte ich, dass mit meinem Körper wohl etwas nicht in Ordnung sei.

Aber ich lernte dann auch zu unterscheiden. Mit mehr als dreißig Jahren hatte ich den ersten wirklichen Orgasmus mit einem Partner. Aber ich habe auch danach noch oft einen Orgasmus vorgespielt, wenn ich keinen hatte. Das hat sich für mich allerdings armselig angefüllt und ich wollte es irgendwann nicht mehr. Ich begann, mich als Frau auszuprobieren – und habe noch mehr von dem erlebt, was mich nicht erfüllt. Ich wollte auch keine Bruder-Schwester-Beziehungen mehr (»Du bist doch mein bester Freund und Kumpel«), die frei von erotischer Spannung sind. Mit mehr als vierzig Jahren habe ich dann endlich erlebt, dass das, was ich lange Zeit gehaut hatte, eine reale Möglichkeit ist: Ich habe meine Weiblichkeit und meine weibliche Stimme entdeckt. Ich fand meine Selbstliebe. Ich lernte, meinen Körper zu lieben und zu achten. Ich erlebte erotische und sexuelle Begegnungen, die mein Leben verändert haben, denn ich erlebte

darin eine Form von Lebendigkeit, die ich mit meinem wachen Verstand eigentlich nicht nachvollziehen konnte. Diese Erfahrungen wurden erst möglich, als ich mich einer ganzheitlichen Sichtweise der Sexualität gegenüber geöffnet hatte. Lebendigkeit, Genuss, sinnliches Erleben, pralle Weiblichkeit, eine wirklich innennackte Kommunikation – all das habe ich erst dann erlebt, und zwar mit Partnern, für die Selbstreflexion, Potenzialentfaltung und eine ganzheitliche Sichtweise des Lebens das Selbstverständlichste überhaupt sind. Was sie dahin geführt hat und mich dann auch dahin führte, dass ich mich selbst als sinnliches und erotisches Wesen erlebe, das beschreibe ich in diesem Buch. Ich danke meinen Lehrern: meinen Seelenverwandten, meinen Ehemännern und meinen Liebespartnern.

Es gibt für so manche sinnliche Erfahrung keine Beschreibung. Da ich aber selbst lange Zeit so extrem verstandesorientiert war, versuche ich in diesem Buch, Brücken zu bauen, die es dir ermöglichen, ähnliche Erfahrungen zu machen wie ich. Offenheit ist dafür wichtig. Auch Klarheit. Und vor allem Selbstbewusstsein. Wenn du dir deiner selbst nicht bewusst bist, wie könntest du dann dein Selbst nähren? Da ich weiß, dass viele hochsensible Menschen ebenfalls einen sehr wachen Verstand besitzen, ist mir auch klar, dass wir erst einmal viele gute Argumente brauchen, um Optionen in Betracht zu ziehen, die uns vielleicht bisher noch fern waren. Das versuche ich mit diesem Buch. Es wäre schön, wenn mir dieser Eiertanz gelingt, sicher bin ich mir nicht. Nach all den Tagen, Wochen, Monaten und Jahren, in denen ich mich der Entstehung dieses Buches gewidmet habe, war ich oft sehr

zweifelnd, und in gewisser Weise bin ich es immer noch. Die Balance zwischen dem Füttern des Verstandes (damit er Ruhe gibt) und dem Öffnen aller emotionalen Ebenen (ohne die erotische Intelligenz nicht lebbar ist) schien mir manchmal unerreichbar. Dennoch weiß ich durch die Arbeit mit vielen hochsensiblen Menschen, wie wichtig es ist, den Verstand mit einzubeziehen und ihn zum Verbündeten der Emotionen zu machen, damit wir wirklich ganzheitlich unsere Gaben leben können.

Naturgemäß habe ich als Beraterin und Coach mehr Klienten, deren Liebesleben mit Problemen belastet ist, als solche, die happy damit sind. Es ist auch für mich nicht zu übersehen, dass gerade bei Hochsensiblen und Hochbegabten dieses Feld oft brachliegt und es für sie nicht leicht ist, es zum Blühen zu bringen. Aber es ist möglich, jede Form von Begabung, Intelligenz und besonderen Fähigkeiten zu stärken und zu veredeln! Die meisten Menschen gehen davon aus, dass Intelligenz und die meisten Intelligenzformen angeboren sind. Aus der Forschung zur kognitiven Intelligenz wissen wir jedoch, dass nur die Hälfte auf genetische Prägung zurückzuführen ist, die andere Hälfte ist durch Verhalten, Vorbilder und Lernen (Wiederholung) deutlich beeinflussbar. Und warum soll das mit der erotischen Intelligenz nicht genauso sein?

Ich biete dir mit den folgenden Kapiteln ein Büffet an Möglichkeiten, um deine erotische Intelligenz zu wecken und zu entfalten. Wie bei allen Büfets müssen wir vieles probieren, wenn wir herausfinden wollen, was uns schmeckt. Nichts ist für alle gleich lecker. Aber ich hoffe, dass ich dir ausreichend viele »Speisen« anbieten kann, damit du körperlich, geistig und seelisch wirklich satt wirst.

## Wie du den Verstand für dein Liebesleben nutzt

In diesem Buch bekommst du viel Wissen über die erotische Intelligenz. Wir beschäftigen uns ausführlich mit den Themen Sinnlichkeit, Genuss und Erotik. Aber auch die Rollen der Geschlechter, Veränderungen in der Gesellschaft, soziologische Erkenntnisse und Grundlagen einer glücklichen Partnerschaft beschreibe ich, bevor es am Ende einen besonders intensiven Übungsteil gibt. Warum? Da wir so einen wachen und wohltrainierten Verstand haben, ist es wirklich notwendig, dass wir ihm auch ausreichend Futter, sprich Argumente liefern, damit er bei der Entwicklung der erotischen Intelligenz, die auf der Grundlage der emotionalen Intelligenz und der Sensibilität entsteht, kein Störfaktor ist. Worte sind zunächst wirksam im Bewusstsein. Gleichzeitig wirken sie jedoch auch auf das Unterbewusstsein. Dieses müssen wir erreichen, um die erotische Intelligenz nachhaltig zu entwickeln. Wir schaffen mit dem theoretischen Background ein Feld, das es einem wachen Verstand leichter macht, sinnliche Entwicklung und Entfaltung zu akzeptieren. Die Lektüre soll am Ende ein großes Mosaik ergeben: ein sehr klares Bild von erotischer Intelligenz, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Wenn du einzelne Mosaiksteinchen überspringst, fehlt dir am Ende vielleicht ein kleines Stück für das ganze schöne schillernde Bild, das dein gesamtes Wesen erfreut. Widme dich deshalb möglichst allen Kapiteln, probiere die verschiedenen Übungen, aber spüre auch in dich hinein, ob sie für dich jetzt gerade passend sind. Ein weiteres Gegengewicht zu den praktischen Informationen bilden kurze Zitate und klassische Gedichte, die deine Sinne bewegen und dein Herz erreichen sollen.

Wenn du das Buch achtsam liest, kann es passieren, dass in dir eine gewisse Irritation und Verwirrung entsteht. Vielleicht fühlst du dich, als wenn du in den Schleudergang einer Waschmaschine geraten wärst. Mal geht es langsam, mal geht es schnell und ganz am Ende geschieht die ultimative Beschleunigung. Dies alles ist beabsichtigt, denn auf diese Art und Weise hoffe ich, sehr unterschiedliche Bereiche deiner Wahrnehmung zu erreichen. Du bekommst viele sachliche Informationen neben emotionalen Inspirationen, praktischen Übungen und einigem mehr. Je tiefer du dich darauf einlässt, umso intensiver werden die Erfahrungen sein. Wenn dich etwas nicht anspricht, beachte es nicht groß, sondern lies weiter, bis in dir wieder eine intensive Resonanz entsteht. Sei dabei aber auch achtsam, ob das Desinteresse vielleicht auch mit einer Abwehrhaltung und einem inneren Widerstand zu tun hat. Die Passage hat dann etwas mit dir zu tun. Nur wenn du einfach die Schultern zucken kannst und es dir egal ist, ist keine Resonanz entstanden.

Ich hoffe, du möchtest nicht nur lesen, sondern wirklich ganz konkrete Veränderungsschritte in deinem Leben herbeiführen. Dann lass uns gleich an dieser Stelle mit einer kurzen Bestandsaufnahme beginnen.



## **Reflexion: Wo stehst du und wohin zieht es dich?**

Mit Selbstreflexion fängt jede Persönlichkeitsentfaltung an. Wie könntest du etwas leben, wovon du noch nicht einmal weißt, dass es in dir ist? Wie könntest du kluge und erwachsene Entscheidungen treffen, wenn du nicht weißt, was du dir wünschst? Wie könntest du reife und erotisch intelligente Liebesbeziehungen haben, wenn du