



Arbeitsheft zum

CQM III Online-Seminar

Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Wichtige Hinweise

Herzlich Willkommen beim Online-Seminar CQM III mit Gabriele Eckert! Wir freuen uns, dass Du dabei bist!

Bestimmt bist Du schon sehr gespannt darauf, wie dieses Online-Seminar ablaufen wird. Das können wir gut verstehen, daher hier noch ein paar kurze Informationen vorab:

Die Video-Lektionen von Gabriele Eckert und die Live-Zoom-Sessions mit Deinen CQM Coaches wechseln sich ab. Den genauen Ablauf kannst Du auf Seite 4 nachlesen.

Wann erhältst Du den Zugang zu den Video-Lektionen?

Die Zugangsdaten senden wir Dir per E-Mail am Tag vor Seminarbeginn. Bitte achte darauf, dass wir auch die E-Mail-Adresse von Dir haben, die Du regelmäßig und auch am Wochenende abrufst und dass Dein Postfach nicht voll ist ;-)

Damit Du während des Online-Seminars Deine persönlichen Video-Zugangsdaten immer parat hast, empfehlen wir Dir, diese hier einzutragen, sobald Du sie von uns erhalten hast:

Meine Video-Zugangsdaten

Log-in unter: www.cqm-academy.de

E-Mail Adresse

Passwort

☐ Benutzernamer merken

Anmelden

Passwort vergessen?

CQM Coaches

Während der Gruppen-Zoom-Sessions stehen Dir 3 erfahrene CQM Coaches zur Seite. Mindestens ein Coach pro Gruppe ist ein CQM MasterCoach und hat in der Regel mehr als 5 Jahre Erfahrung mit CQM. Viele unserer CQM Coaches coachen seit langem und führen eine erfolgreiche Coaching-Praxis. Außerdem assistieren sie auch bei den Präsenz-Seminaren. Sie werden Dein Ansprechpartner bei allen Fragen rund um CQM sein. Du bist also in sehr guten Händen.

Feedback

Nach der Hälfte des Seminars und am Ende wirst Du gebeten ein Feedback abzugeben. Dies ist uns sehr wichtig, denn damit hast Du die Möglichkeit, uns offen und ehrlich zu sagen, ob etwas nicht so gut gelaufen ist und was sich durch und mit CQM in Deinem Leben bereits verändert hat. Jedes einzelne Feedback wird von Gabriele und ihrem Team gelesen. Somit können wir die Online-Seminare stetig verbessern. Wir freuen uns auf Dein Feedback!

Weitere Inhalte im CQM III Präsenz-Seminar:

Die Grundinhalte der beiden Seminare sind sehr ähnlich. Allerdings gibt es in jedem Format Inhalte, die nicht im anderen Format abgebildet sind.

Zusätzlich zu diesem Online-Seminar Arbeitsheft hast Du das rote Flowchart „Chinesische Quantum Methode III“ erhalten. Hier wirst Du einige Inhalte entdecken, die nicht im Online-Seminar behandelt werden, weil diese sich online nicht optimal vermitteln lassen. Deswegen gibt es das CQM III Präsenz-Seminar mit Gabriele Eckert.

Folgende Inhalte wird Dir Gabriele Eckert nur im CQM III Präsenz-Seminar vorstellen:

- zentraler Kern und Chakrasystem (Seite 6 bis 7*)
- stille Korrektur (Seite 8*)
- Sexuelle Beziehungen – Tabus (Seite 22 bis 23*)

*im roten CQM III Flowchart

Die Termine und Veranstaltungsorte findest Du hier:

www.cqm-heartandmind.com/events-seminare/cqm-seminare

CQM III Online-Seminar

Teil 1

**Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen**

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick Teil 1

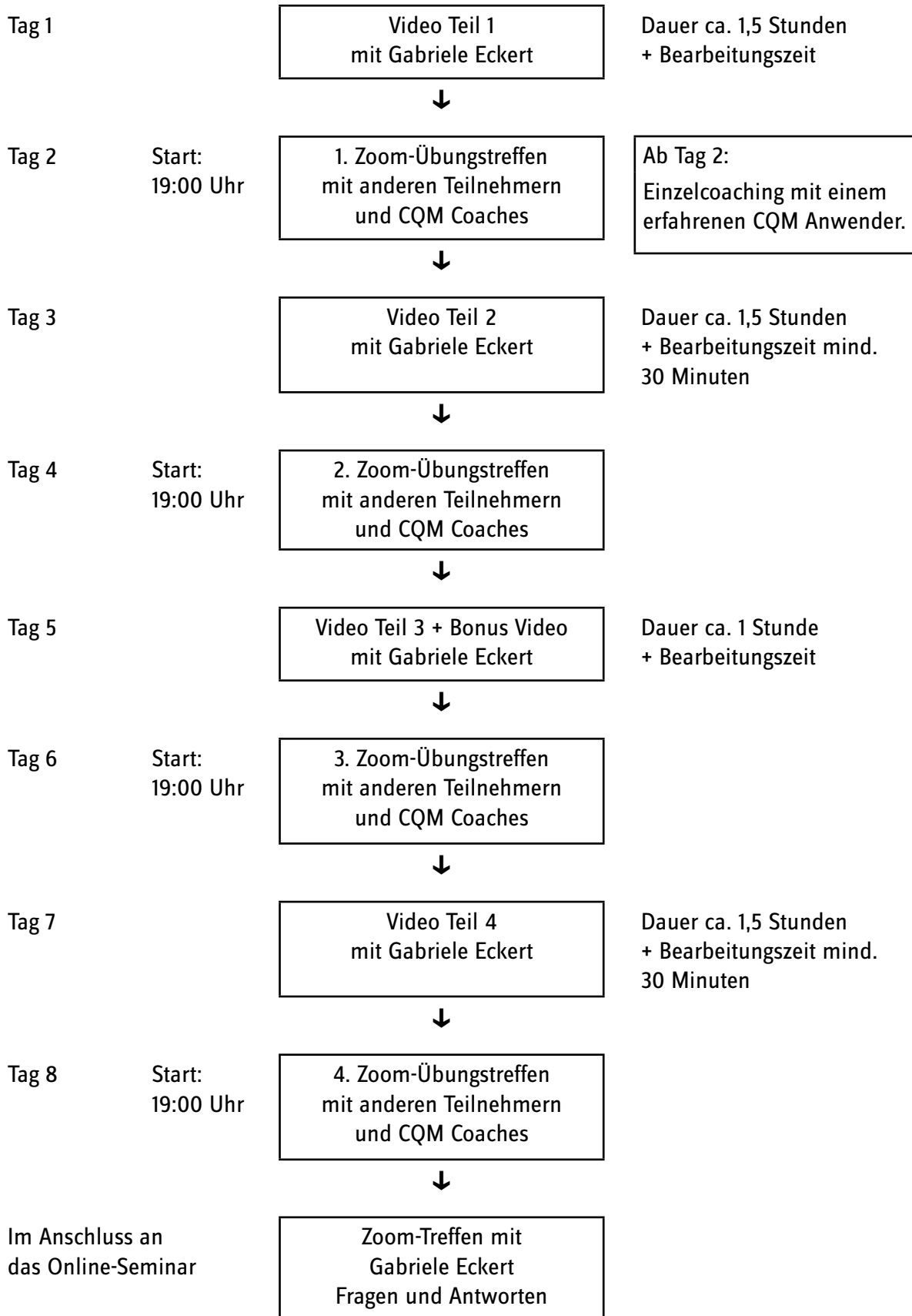
1. Selbstbild und Selbstbewusstsein - Ergebnis der Interaktion mit anderen
2. Selbstbild und Selbstbewusstsein - Lernen durch Nachahmung
3. Selbstbild und Selbstbewusstsein - Vergangenheit prägt Gegenwart

Wichtige Internetadressen

Link für Deine persönliche Erfolgsgeschichte:

www.cqm-heartandmind.com/deine-erfolgssstory-mit-cqm

Wie läuft das Online-Seminar CQM III ab?



► Übung mit Gabriele:

Selbstbild entsteht durch Interaktion mit anderen

- Augen schließen und in der Vorstellung in die Kindheit gehen zum ersten Ereignis an das Du Dich erinnern kannst.
- Gabriele leitet Dich weiter.

Erkenntnis aus dieser Übung:

Unser gesamtes Selbstbild und damit auch unser Selbstbewusstsein entsteht durch die Interaktion mit anderen.

Korrekturen für Unabhängigkeit

- | | |
|--|---|
| 1. Tun was ich will | 29. Sich feiern erlauben |
| 2. Tun was mir gefällt | 30. Sich Ausgelassenheit erlauben |
| 3. Tun was mir Spaß macht | 31. Angst was andere sagen |
| 4. Tun was mir Freude bringt | 32. Angst was andere denken |
| 5. Tun was mein Herz erfreut | 33. Angst was andere wollen |
| 6. Sich erlauben frei zu sein | 34. Angst nicht gerecht zu werden |
| 7. Sich erlauben faul zu sein | 35. Angst nicht geliebt zu werden |
| 8. Sich erlauben nichts zu tun | 36. Angst nicht anerkannt zu werden |
| 9. Sich Erholung erlauben | 37. Angst kritisiert zu werden |
| 10. Sich erlauben NEIN zu sagen | 38. Angst etwas nicht recht zu machen |
| 11. Sich erlauben JA zu sagen | 39. Angst etwas nicht zu können |
| 12. Sich erlauben unabhängig von Mutter zu leben | 40. Angst entwürdigt zu werden |
| 13. Sich erlauben unabhängig von Vater zu leben | 41. Sich schuldig fühlen für das Leben |
| 14. Sich erlauben starke Frau zu sein | 42. Sich schuldig fühlen für eigene Bedürfnisse |
| 15. Sich erlauben starker Mann zu sein | 43. Sich schuldig fühlen für eigene Wünsche |
| 16. Sich erlauben besser zu sein als Vorfahren/
Geschwister | 44. Sich schuldig fühlen für Erfolg |
| 17. Sich erlauben erfolgreicher zu sein als
Vorfahren/Geschwister | 45. Sich schuldig fühlen für Freude |
| 18. Sich erlauben selbstbewusster zu sein als
Vorfahren/Geschwister | 46. Sich schuldig fühlen für Wohlfühlen |
| 19. Sich erlauben das Leben leicht zu nehmen | 47. Sich schämen für eigene Lust |
| 20. Sich erlauben Verbotenes zu tun | 48. Sich schämen für eigene Wünsche |
| 21. Sich erlauben Regeln zu brechen | 49. Sich schämen für eigene Bedürfnisse |
| 22. Sich erlauben Neues zu tun | 50. Sich schämen für eigene Gefühle |
| 23. Sich erlauben Neues auszuprobieren | 51. Sich schämen für den eigenen Körper |
| 24. Sich Abenteuer erlauben | 52. Sich schämen für eigene Macht |
| 25. Sich Unsicherheit erlauben | 53. Unabhängig von Meinung anderer sein |
| 26. Sich Leichtsinn erlauben | 54. Unabhängig von Liebe anderer sein |
| 27. Sich Eigensinn erlauben | 55. Unabhängig von Zustimmung anderer sein |
| 28. Sich Erfolg erlauben, wo immer man möchte | 56. Unabhängig von Laune anderer sein |
| | 57. Unabhängig von Zuwendung anderer sein |
| | 58. Unabhängig von Gefühlen anderer sein |
| | 59. Unabhängig vom Geld anderer sein |
| | 60. Unabhängig von Verträgen mit anderen sein |

► Übung mit Gabriele:

Selbstbild entsteht durch Nachahmung

1. Wo hast Du gelernt, Dich selbst anzuerkennen und Dich zu lieben?

2. Wo hast Du gelernt, zu sagen, was Du willst?

3. Wo hast Du gelernt, selbständig und kreativ zu denken?

Alles was wir im Alltag machen, haben wir
irgendwo gelernt.

Korrekturen für Selbstbestimmung

1. Sich trauen alleine zu sein
2. Sich trauen alleine zu entscheiden
3. Sich trauen eigene Meinung zu haben
4. Sich trauen eigene Meinung zu sagen
5. Sich trauen besser zu sein
6. Sich trauen großartig zu sein
7. Sich trauen sich gut zu finden
8. Sich trauen aufzufallen
9. Sich trauen verrückt zu sein
10. Sich trauen mutig zu sein
11. Sich trauen unabhängig zu sein
12. Sich trauen außergewöhnlich zu sein
13. Sich trauen einzigartig zu sein
14. Sich trauen Komplimente anzunehmen
15. Sich trauen Geschenke anzunehmen
16. Sich trauen mit Fremden zu sprechen
17. Sich trauen wild zu sein
18. Sich trauen laut zu sein
19. Sich trauen grenzenlos zu sein
20. Sich trauen grenzenlos zu denken
21. Sich trauen die Ketten zu sprengen
22. Sich trauen die Regeln zu brechen
23. Sich trauen Verbote zu ignorieren
24. Sich trauen Fragen zu stellen
25. Sich trauen Antworten zu geben
26. Sich trauen Gewohntes zu verlassen
27. Sich trauen Altes zurückzulassen
28. Sich trauen Neues zu wagen
29. Sich trauen Ungewöhnliches zu wagen
30. Sich trauen Luxus zu zeigen
31. Unentschlossen sein
32. Unentschlossen handeln
33. Tun was andere erwarten
34. Tun was andere wollen
35. Tun was andere sagen
36. Sich anderen unterordnen
37. Sich der Meinung anderer unterordnen
38. Sich dem Befehl anderer unterordnen
39. Sich selbst herabsetzen
40. Sich selbst kritisieren
41. Sich selbst verleugnen
42. Sich selbst ablehnen
43. Sich selbst verabscheuen
44. Sich selbst einengen
45. Sich selbst beschränken
46. Sich selbst klein machen
47. Sich selbst herabwürdigen
48. Sich selbst als Versager sehen
49. Sich verstecken vor sich selbst
50. An sich zweifeln
51. Am Leben zweifeln
52. Sein Licht unter den Scheffel stellen
53. Eigene Bedürfnisse missachten
54. Eigene Gefühle ablehnen
55. Sich seiner unwürdig fühlen
56. Sich dem Leben unwürdig fühlen
57. Sich dem Leben verschließen
58. Sich die Freude verweigern
59. Sich als Opfer sehen
60. Sich als sein eigener Feind sehen

► Übung mit Dir selbst:

„Als ich mich über mein eigenes Verhalten geärgert habe“

Die schnellste Art energetische Schwächen in Deinem Feld aufzuspüren ist die, sich eine Situation aus dem Alltag anzusehen und an Hand dieser Situation die energetischen Verwicklungen zu korrigieren. Als Vorbereitung für eine Korrekturrunde notiere zu jeder der nachfolgenden Fragestellungen mindestens drei Situationen aus Deinem ganz persönlichen Leben. Die Situationen können erst kürzlich stattgefunden haben oder schon weit zurückliegen.

Wann habe ich mich meinem Partner gegenüber kritisch verhalten und es hat mir hinterher leid getan oder ich habe mich über **mein Verhalten geärgert**? Notiere mindestens drei Situationen.

1. _____

2. _____

3. _____

Wann habe ich mich gegenüber meinen Kollegen bei der Arbeit „unkollegial“ verhalten und habe mich hinterher über **mein Verhalten geärgert**?

1. _____

2. _____

3. _____

► Übung mit Dir selbst:

„Als ich mich über mein eigenes Verhalten geärgert habe“

Wann habe ich mich meiner Mutter/meinem Vater gegenüber so verhalten, dass ich mich über mich selbst geärgert habe, oder mich für mein **Verhalten geschämt** habe?

1. _____

2. _____

3. _____

Wann hatte ich mit einem/einer Vorgesetzten zu tun und habe mich hinterher über mein Verhalten geärgert, weil ich nicht so souverän war, wie ich sein wollte?

1. _____

2. _____

3. _____

► Übung mit Teilnehmergruppe:

Eigenes Selbstbild – Selbstwert – Selbstbewusstsein

Notiere hier eine Situation von Seite 9 bei der Du Dich einem anderen Menschen gegenüber so verhalten hast, dass es Dir hinterher leidgetan hat oder Du Dich über Dein **Verhalten geärgert hast?**

Definiere eindeutig, wie Du Dich ab sofort in solch einer Situation verhalten möchtest und wie Du Dich dabei fühlen möchtest:

Vorgehensweise:

- Lies in der Übungsrunde mit den anderen Teilnehmern Deine obige Problemstellung und Deine Zielformulierung Deinem Übungspartner vor.
- Dann teste mit Hilfe der CQM Testlisten im roten Flowchart „Chinesische Quantum Methode III“ auf Seite 9 bis 14 alle schwächenden Einflüsse. Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche.
- Dein Übungspartner fragt sofort:
Was ist das Erste, das in Deinem Bewusstsein auftaucht.
- Du achtest darauf, welches Bild, welches Ereignis auftaucht und redest darüber. Dein Übungspartner hört genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.
- Nach 20 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rollen

Ausblick auf Teil 2

1. Zu einer Partnerschaft gehören mehr als zwei
2. Was hält mich ab, der optimale Partner zu sein
3. Jeder hat seine eigene Sprache der Liebe

Abschluss der Video-Lektion 1

Nachdem Du das Video mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende ein Link unter dem Videofenster:

Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 1 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du mehr als eine falsche Antwort haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

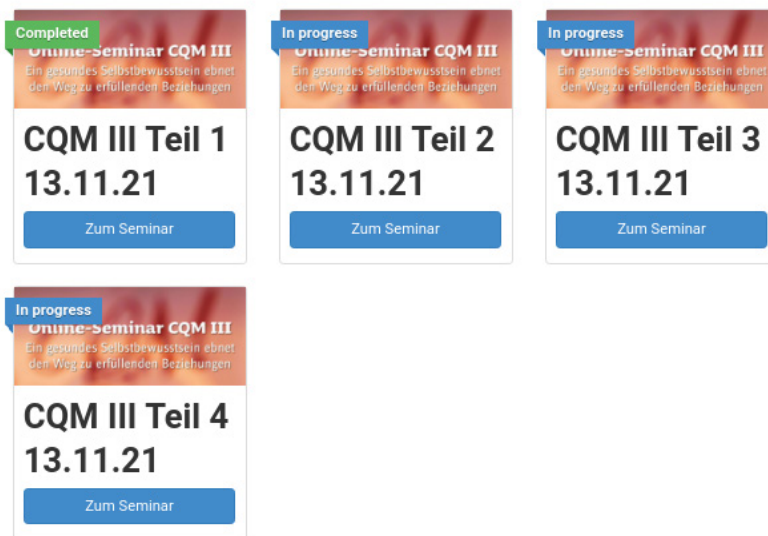
Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 1

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 ist mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du bei Teil 1 kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**



Kurs Content

Lektionen		Status
1	CQM III Teil 1 13.11.21	
2	CQM III Teil 2 13.11.21	
3	CQM III Teil 3 13.11.21	
4	CQM III Teil 4 13.11.21	

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 1 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrofon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen, ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und seinen eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer auch das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

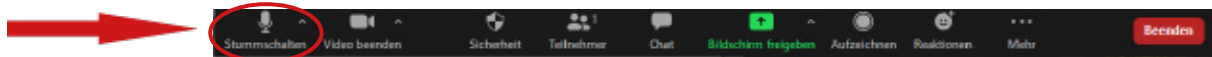
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste).



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



Vereinbare Deine Coaching Sitzung mit Deinem CQM Coach

Vorgehensweise

1. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Link per E-Mail, der Dich zur xoyondo-Umfrage führt. Hier hat er/sie für Dich schon verschiedene Termine angelegt, von denen Du Dir einen Wunschtermin aussuchen darfst.

2. Termin auswählen

Bitte wähle nun einen Termin aus, an dem Dein Einzelcoaching stattfinden soll und gebe Deinen vollständigen Namen ein. Danach klickst Du auf „speichern“.

The screenshot shows the 'Termin auswählen' (Select Date) screen in the xoyondo survey. It features a calendar grid for the month of May 2020. The dates 11, 12, 13, 14, and 15 are highlighted. Below the calendar, there is a section for selecting a time slot (16-18 Uhr or 19-21 Uhr) and a text input field for the user's name. A 'Speichern' (Save) button is at the bottom.

3. Zusatzfunktion

Wenn Du möchtest, kannst Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse eintragen, um über neue Einträge dieser Umfrage informiert zu werden.

The screenshot shows the 'Danke für Ihre Teilnahme!' (Thank you for your participation!) screen. It includes a checkbox for 'Möchten Sie über neue Einträge in dieser Umfrage informiert werden?' (Do you want to be informed about new entries in this survey?). Below this is a text input field for the email address and a 'Speichern' (Save) button. At the bottom, there is a 'Zurück zur Umfrage' (Back to survey) button.

4. Änderungen

Bitte lösche die E-Mail mit dem Zugangslink nicht! Denn damit hast Du immer wieder die Möglichkeit, auf genau diese Umfrage zurückzugreifen, falls Du Deinen Eintrag ändern oder löschen möchtest.

Sollte das einmal der Fall sein, klickst Du hierfür auf den orangefarbenen Stift neben Deinem Namen und wählst entweder die Option „Eintrag ändern“, um ein anderes Datum zu wählen oder Deinen Eintrag komplett zu löschen.

The screenshot shows the survey results table. It has columns for dates (11, 12, 13, 14, 15) and rows for times (16-18 Uhr, 19-21 Uhr). The table contains checkboxes for selection. A legend on the left indicates that an orange pencil icon is used to 'Eintrag ändern' (Edit entry) and a red X icon is used to 'Eintrag löschen' (Delete entry). The 'Speichern' (Save) button is at the bottom.

Vorbereitung Deiner privaten Coaching-Sitzung mit Deinem CQM Coach

Was ist Deine Problemstellung? Was fühlt sich nicht gut an? Was soll anders werden als bisher?

Bitte notiere Dein Anliegen **vor** Deiner privaten Coaching-Sitzung mit Deinem CQM Coach, der Dich während diesem Online-Seminar betreut. Wenn Du mehrere Dinge hast, die korrigiert werden sollen, dann such Dir eine Sache heraus.

Was soll Gutes bei den Korrekturen herauskommen? Woran erkennst Du, dass sich etwas verändert hat? Was ist Deine Zielsetzung dieser CQM Sitzung?

[illegible]

CQM III Online-Seminar

Teil 2

**Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen**

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick Teil 2

1. Zu einer Partnerschaft gehören mehr als zwei
2. Wie werde ich der optimale Partner, die optimale Partnerin
3. Jeder hat seine eigene Sprache der Liebe

Zu einer Partnerschaft gehören mehr als zwei

Wenn Du genau weißt, was Du in
einer Partnerschaft möchtest, dann
kann das Universum liefern.

Rahmenbedingungen für eine optimale partnerschaftliche Beziehung

Notiere alle Rahmenbedingungen wie Interessen, Aussehen, Alter, soziale Herkunft, Geschlecht, Talente, Hobbys, Vorlieben, Wertvorstellungen, Glaubenssätze, Weltanschauungen, Muttersprache, Nationalität, Wohnort, Wohnsituation, etc. die vorhanden sein müssen, damit Du Dich in einer Partnerbeziehung uneingeschränkt glücklich fühlst.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Rahmenbedingungen für eine optimale partnerschaftliche Beziehung

[illegible]

Wünsche und Erwartungen an meinen optimalen Partner/ meine optimale Partnerin

Beschreibe jetzt Deine Wünsche an Deinen optimalen Partner/Deine optimale Partnerin. Was willst und erwartest Du von diesem Menschen, was soll er/sie tun, damit Du Dich glücklich und geliebt fühlst (z. B. ehrlich sein, Respekt haben, Achtung haben, offen alles erzählen, körperliche Fitness, unabhängig sein, spontan sein, Humor haben und mich damit unterhalten, körperliche Nähe und Kuscheln, Sex, großzügig sein, geistig flexibel und intelligent sein zum Diskutieren, reich sein, etc.)?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wünsche und Erwartungen an meinen optimalen Partner/ meine optimale Partnerin

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mein übelster Partner/meine übelste Partnerin – was will ich auf keinen Fall haben

Beschreibe, welche Qualitäten, Eigenschaften und Gewohnheiten Dein optimaler Partner/Deine optimale Partnerin auf gar keinen Fall haben sollte.

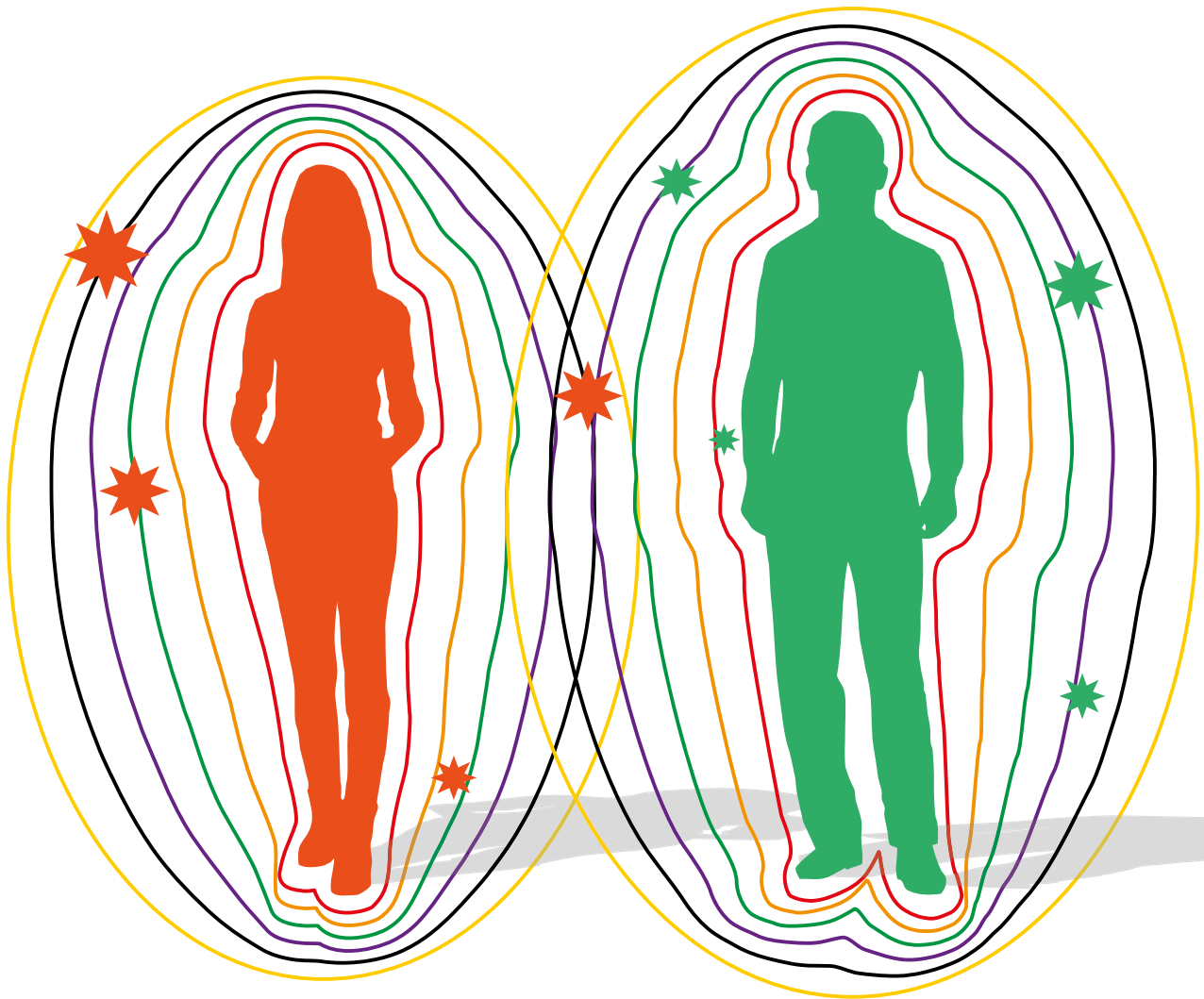
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mein übelster Partner/meine übelste Partnerin – was will ich auf keinen Fall haben

Ich – der optimale Partner, die optimale Partnerin

Ich – der optimale Partner, die optimale Partnerin

**Es sind nie die anderen, die Dir Stress machen,
sondern immer nur die Verwicklungen im eigenen Feld.**



► Übung mit Teilnehmergruppe:

Was hält mich davon ab, der/die optimale Partner/in zu sein?

Finde eine konkrete Situation, in der Du wütend oder gekränkt warst über das Verhalten Deines Partners/Deiner Partnerin. Fasse diese Situation in einem Satz zusammen.

Definiere eindeutig, wie Du Dich in solch einer Situation in Zukunft verhalten möchtest und wie Du Dich dabei fühlen möchtest.

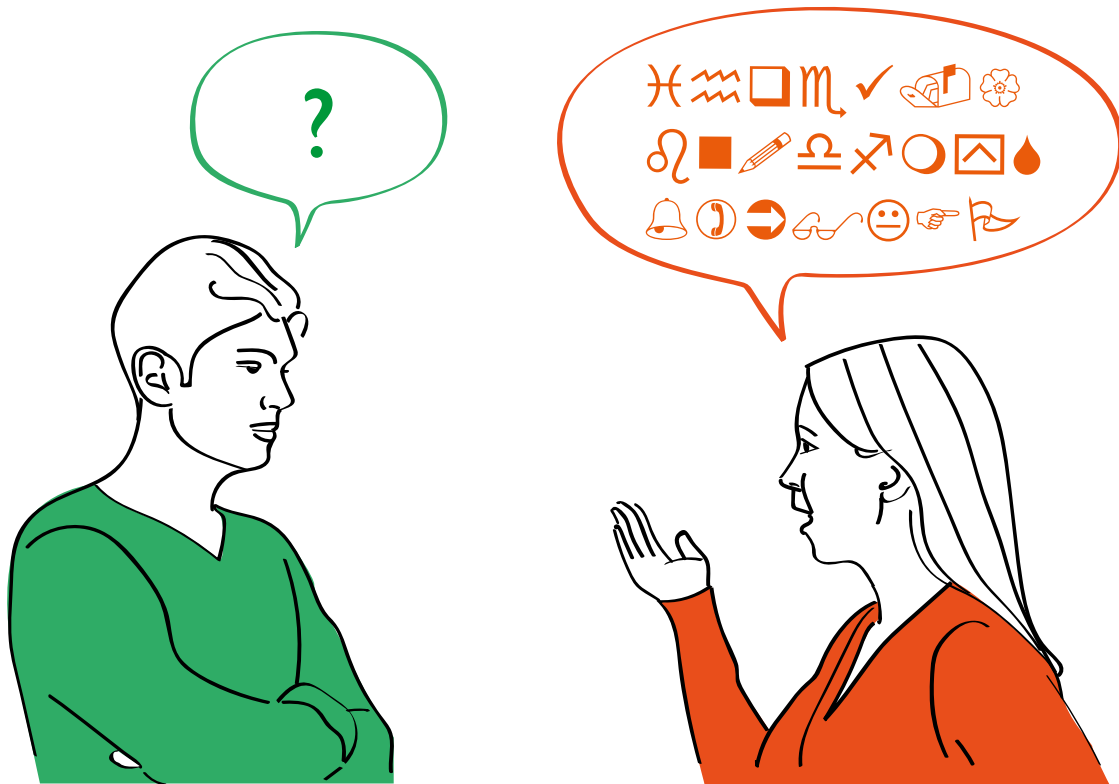
Vorgehensweise:

- Lies in der Übungsrunde mit den anderen Teilnehmern Deine obige Problemstellung und Deine Zielformulierung Deinem Übungspartner vor.
- Dann teste mit Hilfe der CQM Testlisten im roten Flowchart „Chinesische Quantum Methode III“ auf Seite 15 bis 21 alle schwächenden Einflüsse. Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche.
- Dein Übungspartner fragt sofort:
Was ist das Erste, das in Deinem Bewusstsein auftaucht.
- Du achtest darauf, welches Bild, welches Ereignis auftaucht und redest darüber. Dein Übungspartner hört genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.
- Nach 20 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rollen.

Kommunikation auf nonverbaler Ebene in Beziehungen

1. Herz ↔ Seele
2. Herz ↔ Unterbewusstsein
3. Herz ↔ Höheres Selbst
4. Herz ↔ Vorfahren
5. Seele ↔ Unterbewusstsein
6. Seele ↔ Höheres Selbst
7. Seele ↔ Vorfahren
8. Unterbewusstsein ↔ Höheres Selbst
9. Unterbewusstsein ↔ Vorfahren
10. Höheres Selbst ↔ Vorfahren
11. Herz ↔ Herz des Partners
12. Herz ↔ Seele des Partners
13. Herz ↔ Unterbewusstsein des Partners
14. Herz ↔ Höheres Selbst des Partners
15. Herz ↔ Vorfahren des Partners
16. Seele ↔ Seele des Partners
17. Seele ↔ Unterbewusstsein des Partners
18. Seele ↔ Höheres Selbst des Partners
19. Seele ↔ Vorfahren des Partners
20. Unterbewusstsein ↔ Unterbewusstsein des Partners
21. Unterbewusstsein ↔ Höheres Selbst des Partners
22. Unterbewusstsein ↔ Vorfahren des Partners
23. Höheres Selbst ↔ Höheres Selbst des Partners
24. Höheres Selbst ↔ Vorfahren des Partners
25. Vorfahren ↔ Vorfahren des Partners
26. Unbewusste Gedanken
27. Unbewusste Ängste
28. Unbewusste Emotionen
29. Unbewusste Wertvorstellungen
30. Unbewusste Erfahrungen
31. Seelenversprechen
32. Seelenverträge
33. Seelenvereinbarungen
34. Unbewusste Erwartungen
35. Unbewusste Bedürfnisse
36. Unbewusste Wünsche
37. Unausgesprochene Erwartungen
38. Unausgesprochene Bedürfnisse
39. Unausgesprochene Wünsche
40. Übernommene Erfahrungen der Mutter
41. Übernommene Erfahrungen des Vaters
42. Übernommene Bedürfnisse der Mutter
43. Übernommene Bedürfnisse des Vaters
44. Übernommene Wünsche der Mutter
45. Übernommene Wünsche des Vaters
46. Übernommene Werte der Mutter
47. Übernommene Werte des Vaters
48. Übernommene Gewohnheiten der Mutter
49. Übernommene Gewohnheiten des Vaters
50. Kollektive Regeln
51. Kollektive Normen
52. Kollektive Gebote
53. Kollektive Werte
54. Nationale Regeln
55. Nationale Normen
56. Nationale Werte
57. Nationale Vorschriften
58. Einflüsse aus anderen Leben
59. Einflüsse aus anderen Dimensionen
60. Einflüsse von Medien

Jeder hat seine eigene Sprache der Liebe



5 Sprachen der Liebe nach Gary Chapman:

- Zärtlichkeit
- Lob und Anerkennung
- Zweisamkeit
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Hilfsbereitschaft

Ausblick auf Teil 3

1. Unser Liebestank muss voll sein
2. Vertiefung der 5 Sprachen der Liebe
3. Sexualität - Ein Dialekt von Zärtlichkeit

Abschluss der Video-Lektion 2

Nachdem Du das Video 2 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende wieder ein Link unter dem Videofenster:

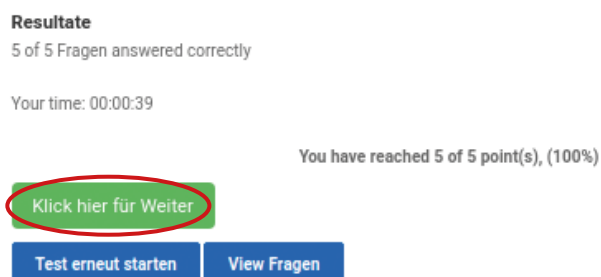
Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 2 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du mehr als eine falsche Antwort haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

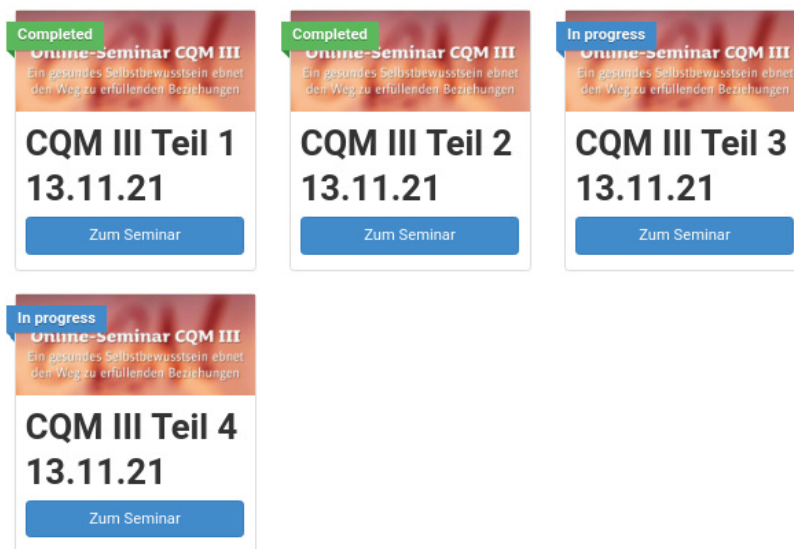
Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 2

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 und Teil 2 sind mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du bei Teil 2 kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**



Kurs Content

Lektionen		Status
1	CQM III Teil 1 13.11.21	✓
2	CQM III Teil 2 13.11.21	✓
3	CQM III Teil 3 13.11.21	✓
4	CQM III Teil 4 13.11.21	✓

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 2 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrofon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen, ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und seinen eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer auch das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

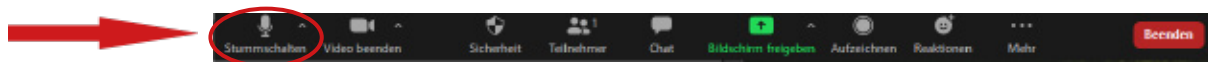
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

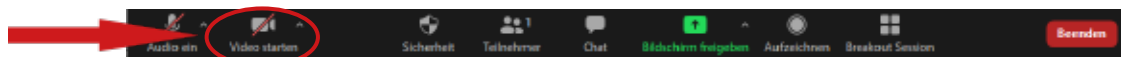
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste).



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



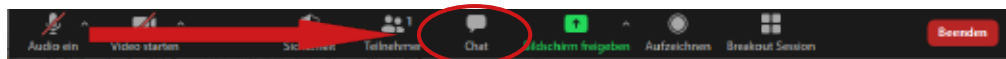
Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CQM III Online-Seminar

Teil 3

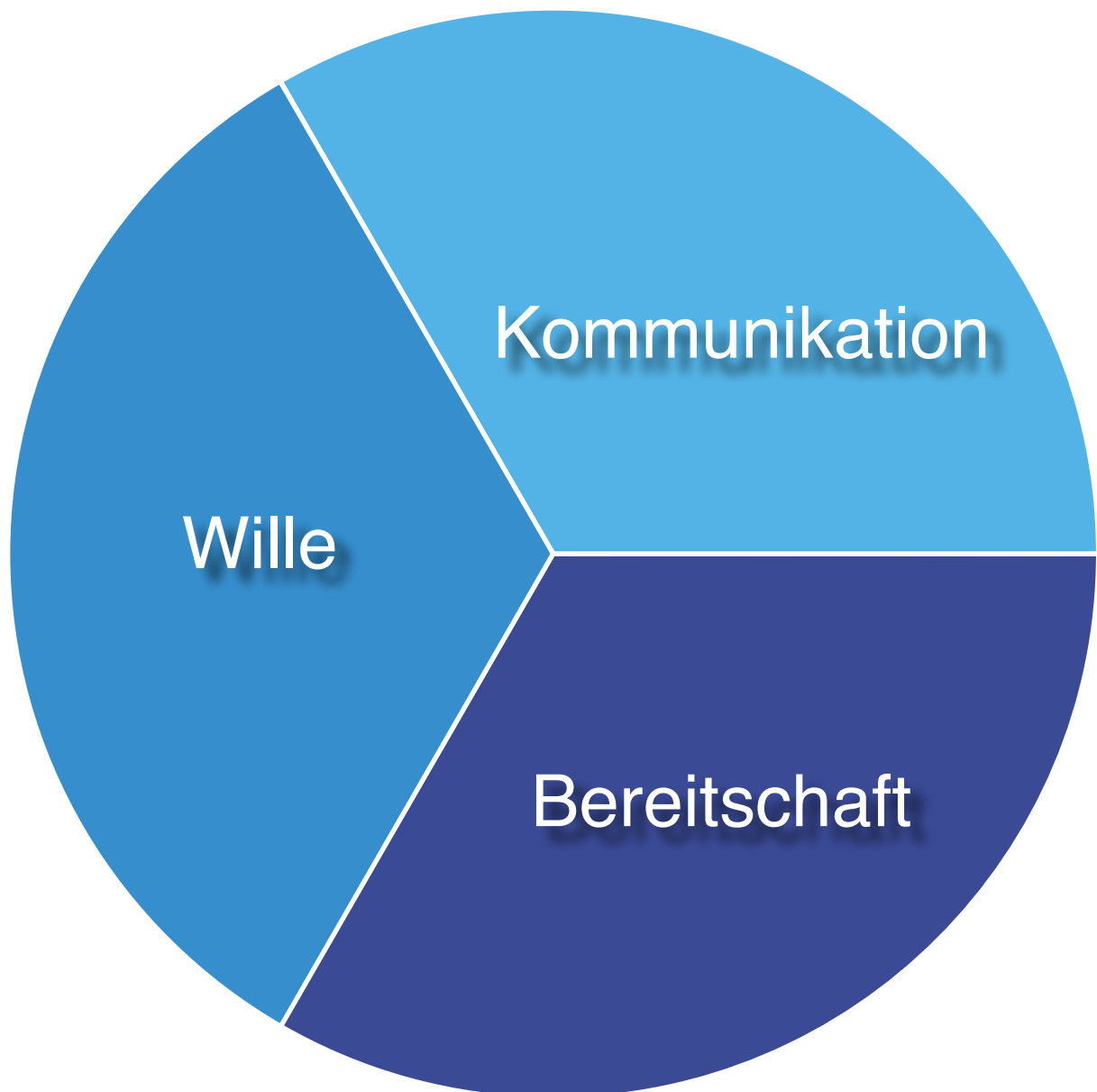
**Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen**

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

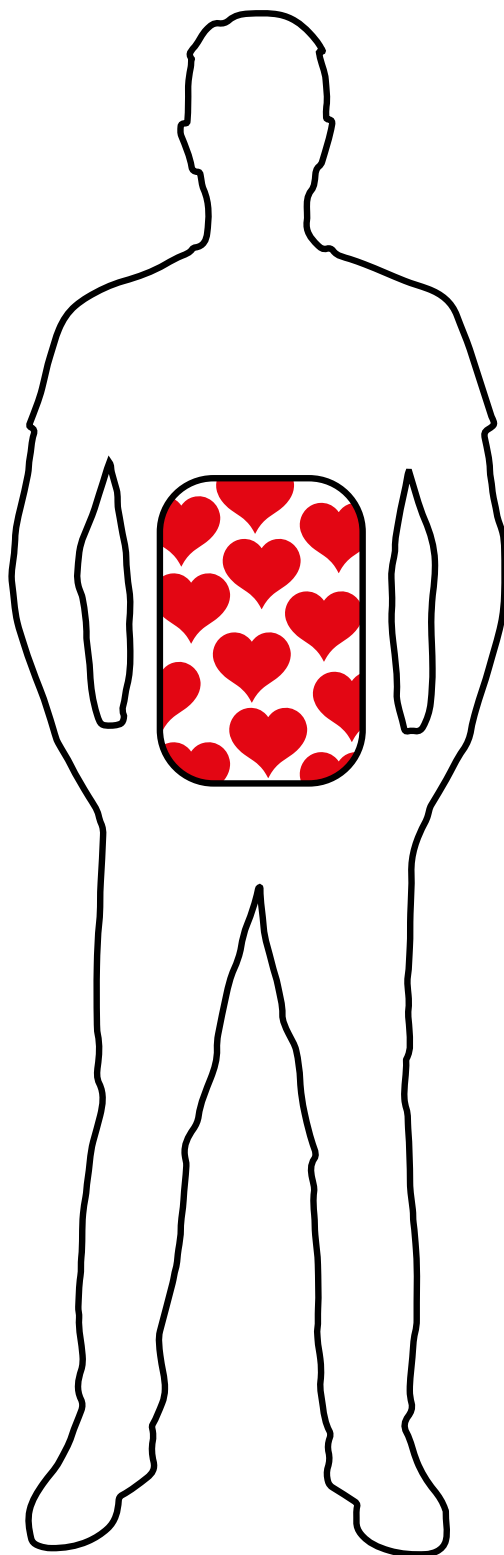
Überblick Teil 3

1. Unser Liebestank muss voll sein
2. Vertiefung der 5 Sprachen der Liebe
3. Sexualität - Ein Dialekt von Zärtlichkeit

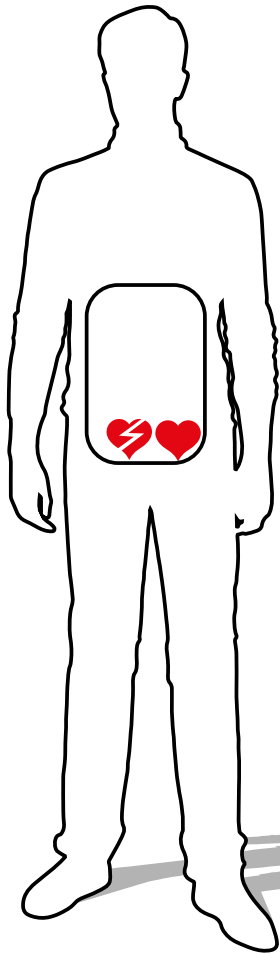
Zutaten für erfüllte Liebesbeziehung



Rechtzeitig Tanken - Ein voller Liebestank macht den Unterschied

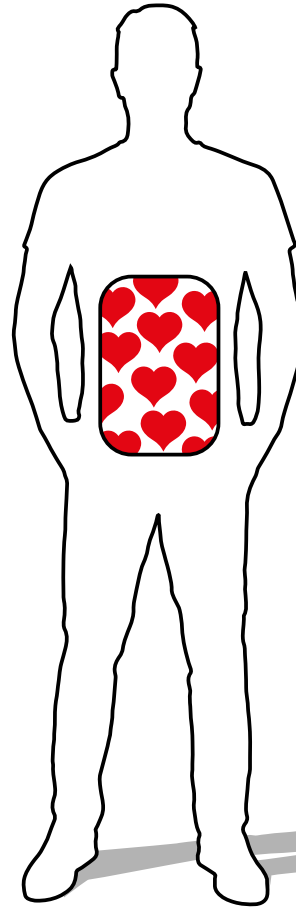


Ein voller Liebestank macht den Unterschied



Liebestank leer

Antriebslosigkeit
Aggression
Stress
Kritik
Rückzug
Kampf
Beschuldigung
Streit



Liebestank voll

Kraft
Energie
Gelassenheit
Kommunikation
Miteinander
Zuwendung
Lösungsorientiert
Erfüllung

5 Sprachen der Liebe



5 Sprachen der Liebe

1. Zärtlichkeit

- Einfachste Sprache der Liebe.
- Erfordert keine Worte.
- Menschen, die diese Sprache bevorzugen, genießen Berührungen und Umarmungen.
- Körperkontakt ist wichtig und gibt das Gefühl geliebt/umsorgt zu werden.

Menschen, die die Liebesprache Zärtlichkeit gewohnheitsmäßig nicht sprechen:

- verhalten sich abweisend gegenüber Berührungen und Umarmungen.
- reagieren ängstlich bei Berührung.
- werden aggressiv oder flüchten, wenn sie berührt und umarmt werden.
- ist Körperkontakt unangenehm oder lästig.
- berühren andere nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt, z. B. bei einem Handschlag zur Begrüßung.
- ist Kuscheln und Streicheln bei intimen Beziehungen eher ein notwendiges, uninteressantes MUSS und wird weitgehend vermieden.



Tipps wenn Dein Partner die Liebesprache Zärtlichkeit spricht, und Du dazu beitragen möchtest, dass sein Liebestank gefüllt wird:

- Partner immer wieder berühren
- Hand an Schulter und Rücken legen
- liebevoll über den Arm streicheln
- Hände halten beim Spaziergehen
- Ohne sexuelle Absicht küssen und umarmen
- Sich neben den Partner setzen und Körperkontakt halten
- Arm um Partner legen

5 Sprachen der Liebe

2. Lob und Anerkennung

- Menschen, die diese Sprache bevorzugen, brauchen Worte der Zuneigung und Komplimente.
- Diese Menschen sind glücklich, wenn sie wertschätzende Worte hören oder lesen, die von Herzen kommen.
- Wenn Lob und Anerkennung eine Deiner Sprachen der Liebe ist, magst Du es, Menschen mit Deinen Worten zu ermutigen.
- Worte haben einen sehr großen Einfluss auf uns. Sie hinterlassen ihre Spuren in unserem Verhalten. Wir sollten die Macht erkennen, die wir durch diese Sprache der Liebe ausüben.

Menschen, die die Liebessprache Lob und Anerkennung gewohnheitsmäßig nicht sprechen:

- werden bei Lob und Anerkennung misstrauisch, aggressiv und winden sich.
- ziehen sich bei Lob und Anerkennung zurück.
- weichen aus und haben ein ungutes Gefühl bei Lob und Anerkennung.
- ist es nicht möglich lobende und anerkennende Worte zum Partner zu sagen.
- beißen sich eher die Zunge ab, als dem Partner anerkennende oder lobende Worte zu sagen, nach dem
- Motto: "Nicht geschimpft, ist gelobt genug".



Tipps wenn Dein Partner die Liebessprache Lob und Anerkennung spricht, und Du dazu beitragen möchtest, dass sein Liebestank gefüllt wird:

- Genau darauf achten, was Dein Partner macht und Dir bewusst werden, was Du gut daran findest, z. B. wenn Dein Partner früher aufsteht und keinen Lärm macht: ihn für das Leisesein loben.
- Wenn Dein Partner zuhört, was Du sagst: ihn für die Aufmerksamkeit loben.
- Wenn Dein Partner ein neues Hemd/eine neue Bluse trägt: für den guten Geschmack loben.
- Wenn Dein Partner irgendetwas gut macht: ihm sagen, dass Du es gut findest, Du stolz auf ihn/sie bist, seine/ihre Handlung bewunderst.

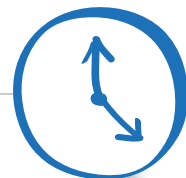
5 Sprachen der Liebe

3. Zweisamkeit

- Zeit für die Person nehmen, die wir lieben.
- Durch gemeinsame Zeit verbringen, zum Ausdruck bringen, was wir für andere Person fühlen.
- Trotz vollem Terminkalender noch Zeit für Zweisamkeit zu finden.
- Bewusste und bereichernde Zeit zu gestalten, um mit einer Person zusammen zu sein.
- Was gemeinsam unternommen wird ist zweitrangig. Wirklich wichtig ist die Person, mit der die Zeit verbracht wird.

Menschen, die die Liebessprache Zweisamkeit gewohnheitsmäßig nicht sprechen:

- Vorschieben von Terminen und Beschäftigungen
- Ziehen sich hinter ihrem Computer zurück
- Widmen ihre Aufmerksamkeit dem Fernsehprogramm.
- Bei Dates haben sie ihr Handy ständig im Blick oder beschäftigen sich mit allem Möglichen nur nicht mit dem Partner.
- Ausweichen
- Sich in Gegenwart von Partner gelangweilt zeigen
- Einschlafen in Gegenwart des Partners
- Ständig weggehen, um etwas anderes zu machen, als sich dem Partner zu widmen
- Entziehen sich Gegenwart von Partner.



Tipps wenn Dein Partner die Liebessprache Zweisamkeit spricht, und Du dazu beitragen möchtest, dass sein Liebestank gefüllt wird:

- Zeit nehmen, um mit dem Partner Zeit zu verbringen.
- Eigene Aufmerksamkeit beim Partner lassen.
- Blickkontakt halten
- Sich dem Partner mit Deinem Körper und Deinem Gesicht zuwenden
- Hinhören was den anderen beschäftigt und bewegt
- Nicht unterbrechen
- Zuerst über den Partner reden und dann über sich selbst.

5 Sprachen der Liebe

4. Geschenke, die von Herzen kommen

- Es genießen, Geschenke zu erhalten und zu vergeben.
- Es muss kein materielles und auch kein teures Geschenk sein.
- Es ist maßgeblich, wie gut durchdacht das Geschenk ist.
- Geschenk mit Liebe überreicht bekommen oder überreichen.
- Die andere Person durch kleine Aufmerksamkeit besser kennenlernen.
- Mit Liebe gemachte Geschenke sind ein Weg, um Liebe zum Ausdruck zu bringen.

Menschen, die die Liebessprache Geschenke gewohnheitsmäßig nicht sprechen:

- Würdigen Geschenke nicht.
- Erkennen nicht die Anstrengung und Freude, die der Schenkende bei der Auswahl des Geschenkes hatte.
- Legen ein Geschenk achtlos zur Seite und lassen den Schenkenden ins Leere laufen.
- Betrachten Geschenk als Abspeisung oder Erpressungsversuch.
- Machen selbst keine Geschenke um ihre Liebe auszudrücken
- Besondere Anlässe wie Geburtstag, Weihnachten oder ähnliches zu denen traditionell Geschenke überreicht werden, werden als Stress empfunden
- Betrachten Geschenke als unnötige Ausgabe oder unnötigen Aufwand.



Tipps wenn Dein Partner die Liebessprache Geschenke spricht, und Du dazu beitragen möchtest, dass sein Liebestank gefüllt wird:

- Eine Liste erstellen von den Geschenken, die Du bis jetzt überreicht hast und wo der Partner sich darüber gefreut hat. Gibt Überblick was den Partner erfreut.
- Partner aufmerksam zuhören und täglich notieren, was Du als Geschenk überreichen könntest.
- Es können so einfache Dinge sein wie eine Notiz „Ich liebe dich“.
- Einmal im Monat z. B. zum Jahrestag machst Du dann ein großes Geschenk.
- Wichtig ist, dass Du Dir Gedanken machst, worüber sich Dein Partner/in freut und sich geliebt fühlt.

5 Sprachen der Liebe

5. Hilfsbereitschaft

- Eine hilfsbereite Person kommuniziert ihre Gefühle, indem sie handelt.
- Z. B. eine Mahlzeit mit Liebe zubereiten
- Sich um das geteilte Zuhause kümmern.
- Sich um die andere Person kümmern, wenn sie krank ist.
- Einfache Handlungen, die die Liebe zur anderen Person demonstrieren.
- Es ist wichtig, dass die Unterstützung und Gefälligkeiten nicht nach einer Aufforderung erbracht werden, sondern freiwillig – aus Liebe.

Menschen, die die Liebessprache Hilfsbereitschaft gewohnheitsmäßig nicht sprechen:

- Lassen sich nicht helfen bei ihren täglichen Erledigungen.
- Sie wollen alles selbst machen und lassen sich nicht gerne in die Karten sehen.
- Das Hilfsangebot von Anderen wird oft als Angriff auf ihre Person oder als Kritik an ihren Fähigkeiten gesehen.
- Ziehen sich zurück und können nicht erkennen, wenn der Partner eine helfende Hand wünscht.
- Fühlen sich genötigt, genervt oder ausgenutzt, wenn Partner Hilfe erbittet.

Tipps wenn Dein Partner die Liebessprache Hilfsbereitschaft spricht, und Du dazu beitragen möchtest, dass sein Liebestank gefüllt wird:

- Genau hinhören, um was Dich Dein Partner schon öfters gebeten hat.
- Kleinigkeiten freiwillig übernehmen wie z. B. Tisch decken, den Tisch abräumen, den Abfall rausbringen, die Bücher sortieren, den Rücken massieren, die Schuhe wegräumen, das Auto waschen.
- Diese Dinge von Dir heraus machen, ohne dass Du dazu aufgefordert werden musst.



► Übung mit Dir selbst:

Was ist meine Sprache der Liebe?

1. Wodurch erkennst Du, dass Dein Partner Dich liebt?

2. Wonach sehnst Du Dich am meisten was Dein Partner tun soll, damit Du Dich geliebt fühlst?

3. Oder umgekehrt: Was kränkt Dich am meisten am Verhalten Deines Partners?
(Das Gegenteil davon ist wahrscheinlich Deine Liebensprache.)

4. Was willst Du, dass Dein Partner macht, was erbittest Du am häufigsten?
(Das was Du am häufigsten erbittest, ist wahrscheinlich Deine Liebensprache.)

5. Auf welche Weise zeigst Du Deinem Partner Deine Liebe? (Die Ausdrucksmittel, die Du benutzt, vermitteln wahrscheinlich auch Dir die Botschaft, dass Du Dich geliebt fühlst.)

Meine Muttersprache der Liebe ist:

► **Übung mit Teilnehmergruppe:**
Deine Muttersprache der Liebe



► Übung mit Teilnehmergruppe:

Deine Muttersprache der Liebe

Welche Rangfolgen haben die anderen Sprachen der Liebe für Dich?

Rang 1 = Muttersprache: _____

Rang 2: _____

Rang 3: _____

Rang 4: _____

Rang 5: _____

In dieser Korrektursitzung wollen wir die energetischen Ursachen korrigieren, die Dir den Zugang versperren zu den Sprachen der Liebe, die nicht Deine Muttersprache sind.

Vorgehensweise

- Erstelle wie oben angegeben eine Rangliste der 5 Sprachen der Liebe für Dich persönlich.
- Dann starte mit dem Rang 5, der Sprache der Liebe, die Dir am wenigsten liegt. Teste mit Hilfe der Testlisten auf den nachfolgenden Seiten die energetischen Einflüsse.
Wenn z. B. Geschenke auf Rang 5 steht, dann starte mit der Liste Geschenke auf Seite 60, wenn Zweisamkeit auf Rang 5 steht, dann starte mit der Liste Zweisamkeit auf Seite 59.
- Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche.
- Dein Übungspartner fragt sofort:
Was ist das Erste, das in Deinem Bewusstsein auftaucht?
- Du achtest darauf, welches Bild, welches Ereignis auftaucht und redest darüber. Dein Übungspartner hört in totaler Neutralität genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.
- Wenn Du mit der Sprache der Liebe, die bei Dir auf Rang 5 steht, die entsprechende Liste komplett getestet und korrigiert hast, dann fahre fort mit Rang 4, Rang 3, usw.
- Nach 20 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rollen.

Energetische Einflüsse, die uns abhalten andere Liebessprachen als die eigene Muttersprache zu sprechen

Wenn **Zärtlichkeit** nicht Deine Muttersprache ist:

- | | |
|--|--|
| 1. Angefasst werden | 31. Eigenen Körper lieben |
| 2. Anfassen tut weh | 32. Eigenen Körper ablehnen |
| 3. Anfassen ist schmerzhaft | 33. Sich für Körper schämen |
| 4. Berührt werden | 34. Sich für ein Körperteil schämen |
| 5. Sich berühren lassen | 35. Sich für das Geschlecht schämen |
| 6. Hart angefasst werden | 36. Berührung ist schlecht |
| 7. Grob angefasst werden | 37. Berührung ist gut |
| 8. Geschlagen werden | 38. Berührung ist gefährlich |
| 9. Misshandelt werden | 39. Berührung ist Stress |
| 10. Nicht angefasst werden | 40. Zärtlich sein tut weh |
| 11. Nicht berührt werden | 41. Zärtlich sein ist gut |
| 12. Ständig berührt werden | 42. Zärtlich sein heißt abgelehnt werden |
| 13. Andauernd angefasst werden | 43. Zärtlichkeit ist gefährlich |
| 14. Körperlich bestraft werden | 44. Zärtlichkeit tut weh |
| 15. Strafe durch nicht berührt werden | 45. Haut ↔ Geist |
| 16. Gelobt werden durch Berührung | 46. Nervensystem ↔ Geist |
| 17. Weggestoßen werden | 47. Hände ↔ Geist |
| 18. An Ohren gezogen werden | 48. Arme ↔ Geist |
| 19. An Haaren gezogen werden | 49. Haut ↔ Seele |
| 20. Gehänselt werden wegen Körper | 50. Nervensystem ↔ Seele |
| 21. Ausgelacht werden wegen Zärtlichkeit | 51. Hände ↔ Seele |
| 22. Ausgelacht werden wegen Berührung | 52. Arme ↔ Seele |
| 23. Weggeschubst werden bei Zärtlichkeit | 53. Haut ↔ Gehirn |
| 24. Weggeschubst werden bei Berührung | 54. Nervensystem ↔ Gehirn |
| 25. Berührung ist verboten | 55. Hände ↔ Gehirn |
| 26. Zärtlichkeit ist verboten | 56. Arme ↔ Gehirn |
| 27. Auf die Finger geschlagen werden | 57. Haut ↔ Herz |
| 28. Auf die Hände geschlagen werden | 58. Nervensystem ↔ Herz |
| 29. Wegen Zärtlichkeit bestraft werden | 59. Hände ↔ Herz |
| 30. Mit Zärtlichkeit bestraft werden | 60. Arme ↔ Herz |

Energetische Einflüsse, die uns abhalten andere Liebessprachen als die eigene Muttersprache zu sprechen

Wenn **Lob und Anerkennung** nicht Deine Muttersprache ist:

- | | |
|--|--|
| 1. Gelobt werden heißt auffallen | 32. Sich selbst anerkennen heißt abgelehnt zu werden |
| 2. Gelobt werden heißt besonders sein | 33. Sich selbst anerkennen heißt geliebt zu werden |
| 3. Gelobt werden heißt geliebt werden | 34. Sich selbst anerkennen heißt alleine zu sein |
| 4. Gelobt werden heißt abgelehnt werden | 35. Jemanden loben ist gut |
| 5. Gelobt werden heißt respektiert werden | 36. Jemanden loben ist schlecht |
| 6. Gelobt werden heißt gut sein | 37. Jemanden loben heißt abgelehnt werden |
| 7. Gelobt werden heißt schlecht sein | 38. Jemanden loben heißt abhängig sein |
| 8. Gelobt werden heißt schlecht gemacht werden | 39. Wegen dem Loben ausgenutzt werden |
| 9. Gelobt werden heißt besser zu sein als andere | 40. Wegen dem Loben benutzt werden |
| 10. Gelobt werden heißt im Mittelpunkt stehen | 41. Wegen dem Loben hintergangen werden |
| 11. Gelobt werden heißt gehasst werden | 42. Wohlwollende Worte sagen ist schlecht |
| 12. Lob genießen | 43. Wohlwollende Worte sagen ist gut |
| 13. Lob ablehnen | 44. Wohlwollende Worte sagen heißt abgelehnt werden |
| 14. Lob zurückweisen | 45. Wohlwollende Worte sagen ist heimtückisch |
| 15. Anerkennung genießen | 46. Wohlwollende Worte sagen heißt dafür ausgelacht werden |
| 16. Anerkennung ablehnen | 47. Wohlwollende Worte sagen heißt dafür bestraft werden |
| 17. Anerkennung zurückweisen | 48. Nichts sagen ist gelobt genug |
| 18. Ermutigt werden heißt gut sein | 49. Nichts sagen ist sicher |
| 19. Ermutigt werden heißt schlecht sein | 50. Nichts sagen ist gefährlich |
| 20. Ermutigt werden heißt verglichen werden | 51. Über Positives reden |
| 21. Ermutigt werden heißt Verlierer sein | 52. Über Gutes reden |
| 22. Sich selbst anerkennen | 53. Über Anerkennung reden |
| 23. Sich selbst loben | 54. Über Freude reden |
| 24. Sich selbst loben ist gut | 55. Über Liebe reden |
| 25. Eigenlob stinkt | 56. Über Zärtlichkeit reden |
| 26. Sich selbst loben heißt arrogant sein | 57. Über Zuneigung reden |
| 27. Sich selbst loben heißt überheblich sein | 58. Über Beziehung reden |
| 28. Sich selbst loben heißt abgelehnt werden | 59. Über Gemeinsamkeit reden |
| 29. Sich selbst ablehnen heißt geliebt werden | 60. Über eigene Wünsche reden |
| 30. Sich selbst ablehnen heißt anerkannt zu werden | |
| 31. Sich selbst ablehnen heißt gut zu sein | |

Energetische Einflüsse, die uns abhalten andere Liebessprachen als die eigene Muttersprache zu sprechen

Wenn **Zweisamkeit** nicht Deine Muttersprache ist:

1. Beachtet werden
2. Nicht beachtet werden
3. Im Augenkontakt sein
4. Nicht im Augenkontakt sein
5. Wichtig sein für Partner
6. Nicht wichtig sein für Partner
7. Gemeinsame Unternehmungen genießen
8. Gemeinsame Unternehmungen ablehnen
9. Gemeinsame Zeit verbringen
10. Alleine sein
11. Zu Zweit alleine sein
12. Aufmerksamkeit genießen
13. Aufmerksamkeit ablehnen
14. Angst vor Aufmerksamkeit
15. Angst vor zu viel Aufmerksamkeit
16. Angst vereinnahmt zu werden
17. Angst zu viel Zeit zu investieren
18. Angst zu viel Zeit zu vertrödeln
19. Sich wichtig fühlen
20. Sich unwichtig fühlen
21. Angst keinen Kontakt im Herzen zu spüren
22. Den Kontakt im Herzen spüren
23. Zusammensein heißt geliebt werden
24. Nicht zusammensein heißt abgelehnt werden
25. Gemeinsame Unternehmungen sind stressig
26. Bei gemeinsamen Unternehmungen abgelehnt werden
27. Wegen gemeinsamen Unternehmungen abgelehnt werden
28. Sich dem anderen zumuten
29. Sich dem anderen nicht zumuten
30. Den anderen annehmen ohne Leistung
31. Zusammensein ist Zeitverschwendung
32. Zusammensein bedeutet abgelehnt werden
33. Zusammensein bedeutet kritisiert werden
34. Zusammensein ist stressig
35. Zusammensein heißt etwas tun müssen
36. Zusammensein heißt nichts tun dürfen
37. Zusammensein heißt gezwungen sein etwas zu tun
38. Zusammensein heißt gezwungen sein nichts zu tun
39. Zusammensein ist zuviel
40. Zusammensein ist zuwenig
41. Zusammensein heißt zurückstecken müssen
42. Zusammensein heißt tun was andere wollen
43. Zusammensein heißt angenommen sein
44. Zusammensein heißt geliebt werden
45. Zusammensein heißt sich mitteilen müssen
46. Zusammensein heißt über Gefühle reden müssen
47. Zusammensein heißt über Beziehung reden müssen
48. Zusammensein ist ein Muss
49. Zusammensein heißt streiten
50. Zusammensein heißt lieben müssen
51. Zusammensein heißt vereinnahmt werden
52. Zusammensein ist langweilig
53. Zusammensein heißt sich zwingen müssen
54. Zusammensein ist Liebe
55. Zusammensein geht nur mit vielen Menschen
56. Angst vor dem Zusammensein
57. Angst vor Menschen
58. Angst vor Frauen
59. Angst vor Männern
60. Angst sich offenbaren zu müssen

Energetische Einflüsse, die uns abhalten andere Liebessprachen als die eigene Muttersprache zu sprechen

Wenn **Geschenke** nicht Deine Muttersprache ist:

1. Geschenke erhalten
2. Beschenkt werden
3. Unpassende Geschenke erhalten
4. Geschenke sind Verpflichtung
5. Geschenke müssen erwidert werden
6. Geschenke sind schlecht
7. Sich über Geschenk freuen müssen
8. Das falsche Geschenk bekommen
9. Das richtige Geschenk bekommen
10. Für Geschenk dankbar sein müssen
11. Für Geschenk Freude zeigen müssen
12. So tun als ob mir das Geschenk gefällt
13. Geschenke sind Heuchelei
14. Geschenke sind billige Abspeisung
15. Sich durch Geschenke Liebe kaufen
16. Sich durch Geschenke Liebe erzwingen
17. Geschenke erhalten heißt dem anderen etwas wegnehmen
18. Geschenke erhalten heißt den anderen ärmer machen
19. Geschenke zurückgeben müssen
20. Geschenke braucht man nicht
21. Geschenke haben wollen
22. Geschenke sind Liebesbeweise
23. Geschenke sind Erpressungen
24. Geschenke aussuchen ist Stress
25. Angst wegen Geschenk abgelehnt zu werden
26. Angst wegen Geschenk ausgelacht zu werden
27. Angst wegen Geschenk gehasst zu werden
28. Angst wegen Geschenk kristisiert zu werden
29. Angst wegen dem Geschenk eine Verpflichtung zu haben
30. Angst wegen Geschenk Geld ausgeben müssen
31. Geschenke heißt etwas hergeben müssen
32. Wünsche haben
33. Wünsche erfüllt bekommen
34. Wünsche sagen
35. Wünsche abgelehnt bekommen
36. Wünsche müssen freiwillig erfüllt werden
37. Wünsche sind unverschämt
38. Wünsche freiwillig erfüllen
39. Sich erlauben Wünsche zu haben
40. Sich nicht erlauben Wünsche zu haben
41. Überraschungsgeschenke sind gut
42. Überraschungsgeschenke sind schlecht
43. Schenken ist gut
44. Schenken macht Freude
45. Schenken heißt ein schlechtes Gewissen zu haben
46. Schenken ist schlecht
47. Schenken macht Angst
48. Sich für Geschenk bedanken
49. Sich für Geschenk bedanken müssen
50. Wegen dem Geschenk in der Pflicht sein
51. Wegen dem Geschenk schlechtes Gewissen haben
52. Den Wert des Geschenkes schätzen
53. Der Wert des Geschenkes wird geschätzt
54. Der Wert des Geschenkes wird unterschätzt
55. Schenken heißt Opfer bringen
56. Gleiches mit Gleichem vergelten
57. Über Geschenke Buch führen
58. Geschenk auswählen
59. Geschenk bezahlen
60. Geschenk kostet nichts

Energetische Einflüsse, die uns abhalten andere Liebessprachen als die eigene Muttersprache zu sprechen

Wenn **Hilfsbereitschaft** nicht Deine Muttersprache ist:

- | | |
|--|--|
| 1. Freiwillig helfen | 32. Hilfe nicht annehmen |
| 2. Unfreiwillig helfen | 33. Hilfe zulassen |
| 3. Helfen müssen | 34. Hilfe nicht zulassen |
| 4. Helfen heißt gefordert sein | 35. Sich ohne Hilfe ohnmächtig fühlen |
| 5. Helfen heißt alles richtig machen | 36. Sich ohne Hilfe allein fühlen |
| 6. Helfen heißt alles falsch zu machen | 37. Sich ohne Hilfe abgewiesen fühlen |
| 7. Helfen macht Spaß | 38. Um Hilfe bitten heißt Forderungen stellen |
| 8. Helfen ist lästig | 39. Um Hilfe bitten heißt unfähig sein |
| 9. Helfen stiehlt die Zeit | 40. Um Hilfe bitten heißt ausgelacht werden |
| 10. Helfen ist nicht meine Sache | 41. Um Hilfe bitten heißt abhängig zu sein |
| 11. Hilfe anbieten | 42. Sich über Hilfe freuen |
| 12. Hilfe wird abgelehnt | 43. Sich wegen der Hilfe geliebt fühlen |
| 13. Hilfe wird geschätzt | 44. Sich wegen der Hilfe abgelehnt fühlen |
| 14. Hilfe wird kritisiert | 45. Nur wenn jemand hilft dann kann ich |
| 15. Hilfe wird zurückgewiesen | 46. Nur wenn jemand hilft bin ich zufrieden |
| 16. Hilfe wird als selbstverständlich betrachtet | 47. Nur wenn jemand hilft fühle ich mich
geliebt |
| 17. Hilfe wird eingefordert | 48. Hilfe bekommen heißt schwach sein |
| 18. Hilfe heißt sich für den anderen interessieren | 49. Hilfe bekommen heißt stark sein |
| 19. Hilfe ist unnötig | 50. Hilfe bekommen heißt wichtig sein |
| 20. Hilfe macht nur Arbeit | 51. Keine Hilfe bekommen heißt unwichtig sein |
| 21. Für die Hilfe geliebt werden | 52. Keine Hilfe bekommen heißt nicht liebens-
wert sein |
| 22. Ohne Hilfe nicht geliebt werden | 53. Keine Hilfe bekommen heißt abgelehnt
werden |
| 23. Ohne Hilfe leben müssen | 54. Hilfe muss freiwillig sein |
| 24. Nur mit der Hilfe geliebt werden | 55. Hilfe muss von Herzen kommen |
| 25. Immer helfen müssen | 56. Hilfe muss ohne Aufforderung kommen |
| 26. Wegen dem Helfen eigenes Leben aufgeben | 57. Hilfe muss nur sein, wenn ich will |
| 27. Wegen dem Helfen sich selbst zurückstellen | 58. Jederzeitige Hilfe ist nervig |
| 28. Freude am Helfen | 59. Jederzeitige Hilfe ist verpflichtend |
| 29. Wut auf das Helfen müssen | 60. Helfen heißt Pflicht erfüllen |
| 30. Sich selbst helfen | |
| 31. Hilfe annehmen | |

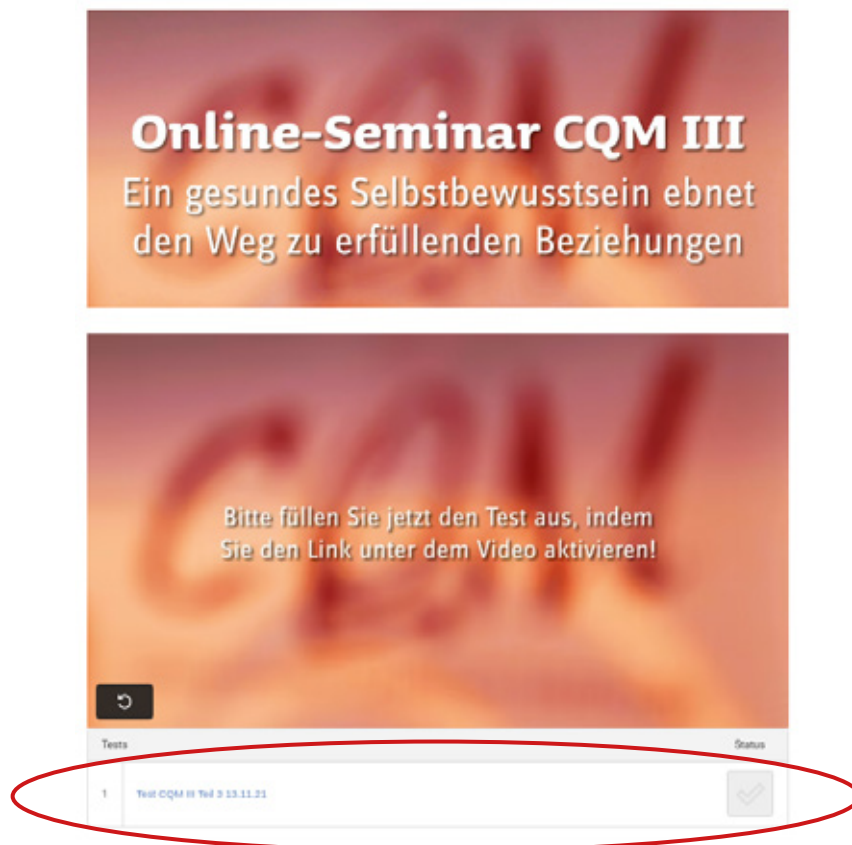
Ausblick auf Teil 4

1. Bewegung macht sexy
2. Sexualität - eine komplexe Angelegenheit
3. Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Abschluss der Video-Lektion 3

Nachdem Du das Video 3 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende wieder ein Link unter dem Videofenster:

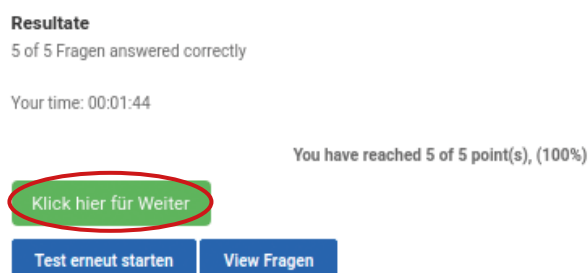
Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 3 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du mehr als eine falsche Antwort haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

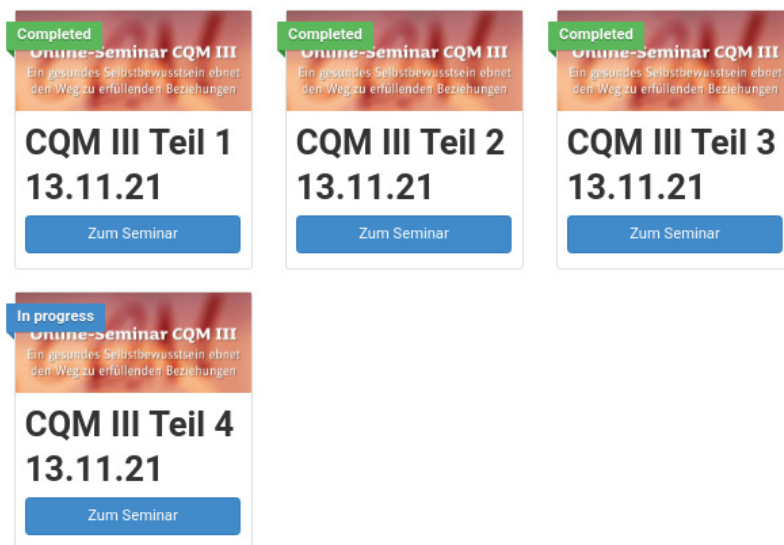
Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 3

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 bis Teil 3 sind mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du bei Teil 3 kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**



Kurs Content

Lektionen		Status
1	CQM III Teil 1 13.11.21	✓
2	CQM III Teil 2 13.11.21	✓
3	CQM III Teil 3 13.11.21	✓
4	CQM III Teil 4 13.11.21	✓

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 3 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und dem CQM Coach

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrofon/ Headset/ Lautsprecher einschalten und prüfen, ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Speziell für Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und seinen eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer auch das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

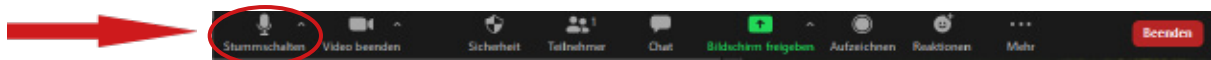
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

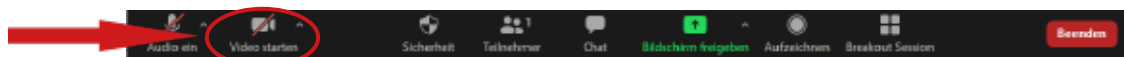
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun. (Falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste)



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt.

(Diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist.)

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



[illegible]

CQM III Online-Seminar

Teil 4

**Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen**

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick auf Teil 4

1. Bewegung macht sexy
2. Sexualität - eine komplexe Angelegenheit
3. Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Bewegung macht sexy

- Gewinnende Bewegungen wurden von Gerda Boysen und Peter Bergholz entwickelt.
- Gewinnende Bewegungen lösen Verspannungen im Körper
- Gewinnende Bewegungen bewirken, dass die Lebensenergie wieder frei im Körper fließen kann.
- Gewinnenden Bewegungen aktivieren unter anderem den Parasympatikus, der für Beruhigung, Entspannung und gute Gefühle zuständig ist.
- Jede gewinnende Bewegung bezieht das Kiefergelenk mit ein. Verspannte Kiefergelenke blockieren den gesamten Körper.
- Gewinnende Bewegungen mobilisieren die Schultern, Ellbogen, Hände, Becken, Knie, Füße in Verbindung mit den Kiefergelenken.
- Gewinnende Bewegungen können z. B. durch die Rossini-Reise geübt werden.
Die Rossini-Reise CD ist bei Peter Bergholz Webseite www.innere-schalter.de zu finden.

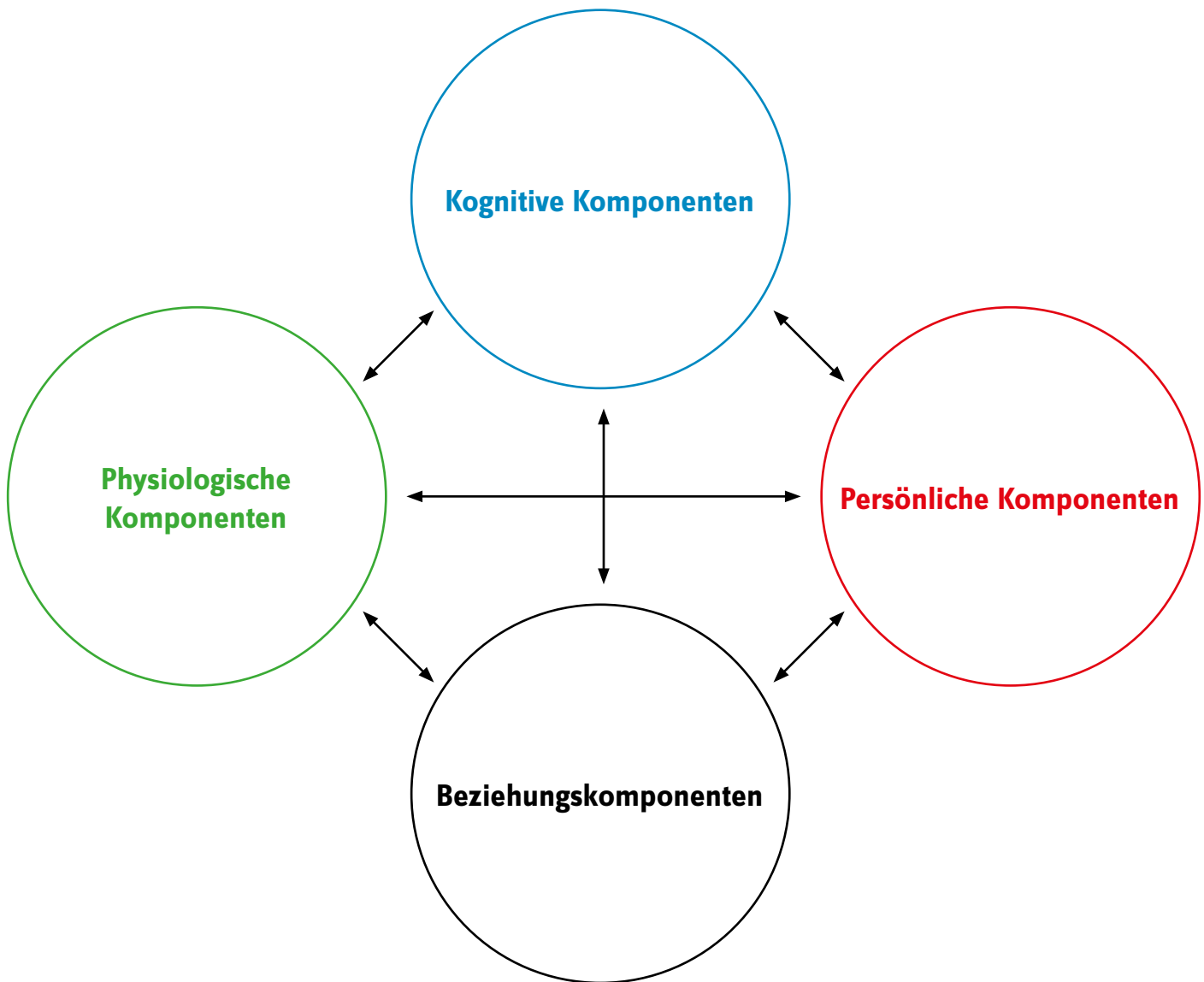
„Die gewinnenden Bewegungen sind die wichtigsten Bewegungen nach Beendigung der Kindheit.“

Peter Bergholz

„Gewinnende Bewegungen“ für körperliche Bewegungsfreiheit

1. Gehirn ↔ Kiefergelenke
2. Gehirn ↔ Zungenbein
3. Gehirn ↔ Herz
4. Gehirn ↔ Hüftgelenke
5. Gehirn ↔ Rückenmark
6. Gehirn ↔ Geschlechtsorgane
7. Gehirn ↔ Bauch
8. Gehirn ↔ Beckenbodenmuskulatur
9. Kiefergelenke ↔ Halswirbel
10. Kiefergelenke ↔ Brustwirbel
11. Kiefergelenke ↔ Lendenwirbel
12. Kiefergelenke ↔ Illiosakralgelenk
13. Kiefergelenke ↔ Steißbein
14. Kiefergelenke ↔ Kniegelenke
15. Kiefergelenke ↔ Fußgelenke
16. Schulterdach ↔ Zwerchfell
17. Schulterdach ↔ Beckenbodenmuskulatur
18. Schulterdach ↔ Fußsohlen
19. Atlas ↔ Schädelknochen
20. Atlas ↔ Steißbein
21. Atlas ↔ Kiefergelenke
22. Wirbel ↔ Bandscheiben
23. Wirbel ↔ Sehnen
24. Wirbel ↔ Bänder
25. Wirbel ↔ Faszien
26. Nervensystem ↔ Skelett
27. Nervensystem ↔ Muskulatur
28. Nervensystem ↔ Organe
29. Nervensystem ↔ Geist
30. Nervensystem ↔ Seele
31. Sich bewegen
32. Sich zeigen
33. Sich präsentieren
34. Auffallen in der Bewegung
35. Aus der Menge herausragen
36. Angesehen werden
37. Bewundert werden
38. Sich bewundern lassen
39. Sich am Leben freuen
40. Sich am Körper freuen
41. Sich an der Lust freuen
42. Die eigene Lust zeigen
43. Die Lust anderen zumuten
44. Sich anderen zumuten
45. Was andere über mich sagen
46. Was andere über meinen Körper sagen
47. Was andere über mich denken
48. Was andere über meinen Körper denken
49. Freude am eigenen Körper
50. Sich selbst kritisieren
51. Sich selbst beurteilen
52. Sich selbst bewundern
53. Sich selbst loben
54. Sich dem Fluss des Lebens hingeben
55. Kontrolle behalten müssen
56. Kontrolle loslassen
57. Sich verrückt sein erlauben
58. Sich hemmungslos sein erlauben
59. Sich Spaß erlauben
60. Sich Grenzenlosigkeit erlauben

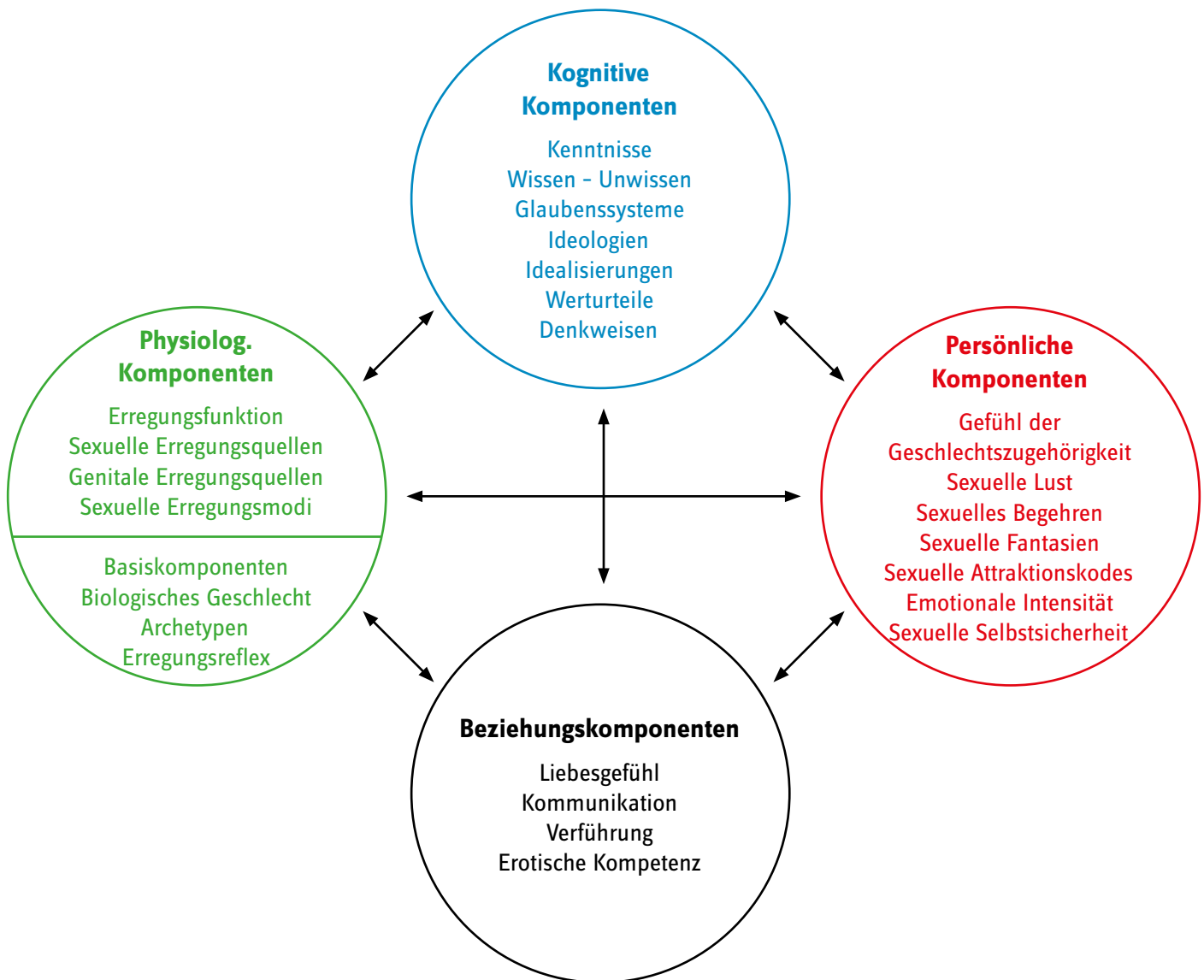
Sexualität – eine komplexe Angelegenheit



Das Wechselspiel zwischen den vier Komponenten, die in der Sexualität mitwirken, kann willentlich beeinflusst werden.

Energetische Verwicklungen beeinflussen das Wechselspiel unbewusst.

Details zu den Komponenten der Sexualität



Veränderung in einer Komponente der Sexualität führt zu Veränderungen in allen anderen Bereichen.

Korrekturen der energetischen Verwicklungen erlauben bewusste Veränderungen.

Physiologische Komponenten in der Sexualität

1. Erregung zulassen
2. Erregung erlauben
3. Blutfluss in Genitalien
4. Muskeln anspannen
5. Muskeln loslassen
6. Druck auf Geschlecht
7. Reibung am Geschlecht
8. Tief atmen
9. Beim Atmen Geräusche machen
10. Beim Atmen stöhnen
11. Sich in Erregung bewegen
12. Sich in der körperlichen Lust bewegen
13. Becken bewegen
14. Becken entgegenstrecken
15. Erregende Bilder sehen
16. Erregende Worte hören
17. Erregende Düfte riechen
18. Erregenden Geschmack auf der Zunge spüren
19. Sich in der Lust räkeln
20. Empfangen können
21. Empfangen wollen
22. Eindringen können
23. Eindringen wollen
24. Weiblichen Körper haben
25. Männlichen Körper haben
26. Weibliches Geschlecht haben
27. Männliches Geschlecht haben
28. Erektion haben
29. Schlaffes Glied haben
30. Trockene Scheide haben
31. Nasse Scheide haben
32. Berührung spüren
33. Berührung ablehnen
34. Berührung genießen
35. Berührung abweisen
36. Berührung erlauben
37. Berührung zulassen
38. Körperliche Lust haben
39. Körperliche Lust zeigen
40. Blutkreislauf ↔ Gehirn
41. Blutkreislauf ↔ Genitalien
42. Blutkreislauf ↔ Herz
43. Körpergeruch
44. Körperflüssigkeit spüren
45. Körpersäfte spüren
46. Liegen
47. Stehen
48. Auf dem Bauch liegen
49. Auf dem Rücken liegen
50. Knien
51. Auf allen Vieren sich bewegen
52. Beine spreizen
53. Beine zusammenpressen
54. Beine anziehen
55. Arme und Beine ausstrecken
56. Angefasst werden
57. Angepackt werden
58. Gestreichelt werden
59. Geküsst werden
60. Anschmiegen

Kognitive = mentale Komponente in der Sexualität

1. Sex haben ist schlecht
2. Sex haben ist gut
3. Sex haben ist eine Pflicht
4. Sex haben ist ein Vergnügen
5. Großer Busen ist gut
6. Kleiner Busen ist schlecht
7. Großer Penis ist gut
8. Kleiner Penis ist schlecht
9. Lust haben ist nur für Verliebte
10. Was die anderen sagen wenn ich Lust habe
11. Was die anderen sagen wenn ich stöhne
12. Was die anderen denken wenn ich sage was ich will
13. Der andere muss beim Sex anfangen
14. Ich muss beim Sex anfangen
15. Eigene Lust jemanden zumuten ist schlecht
16. Eigene Lust jemanden zumuten ist erniedrigend
17. Sex haben heißt dienen müssen
18. Sex haben heißt ausgenutzt werden
19. Sex haben heißt sich unterordnen müssen
20. Sex einfordern geht nicht
21. Sex wird eingefordert
22. Sex geht nur mit Partner
23. Sex geht nicht mit Fremden
24. Sexpartner soll etwas anderes machen
25. Sexpartner soll immer das gleiche machen
26. Das Geschlecht ist schön
27. Das Geschlecht ist eklig
28. Sich anfassen ist verboten
29. Sich am Geschlecht anfassen ist schlecht
30. Sich am Geschlecht anfassen ist verboten
31. Lust ausleben heißt Hure sein
32. Lust ausleben heißt Flittchen sein
33. Lust ausleben heißt Macho sein
34. Lust ausleben heißt geil sein
35. Attraktiv sein heißt sexuell ausgenutzt werden
36. Attraktiv sein heißt sexuell bedroht werden
37. Attraktiv sein ist gefährlich
38. Sich sexuell zeigen ist gefährlich
39. Sex haben macht Stress
40. Sex haben ist bedrohlich
41. Sex haben heißt Kontrolle verlieren
42. Lust haben heißt Kontrolle verlieren
43. Sex haben heißt missbraucht zu werden
44. Sex haben heißt geliebt zu werden
45. Sex geht nur mit dem/der Richtigen
46. Sex haben heißt sich hergeben
47. Sex haben heißt sich verschenken
48. Lust haben ist als Frau verboten
49. Lust ist nur für Männer
50. Als Mutter ist es verboten Lust zu haben
51. Als Mutter beim Sex gehört werden ist schlecht
52. Als Eltern beim Sex gehört werden ist verboten
53. Eigene Lust jemanden zumuten ist verboten
54. Lust vom Partner aushalten ist erniedrigend
55. Keine Lust verdient haben
56. Vor Gott schlecht dastehen in der Lust
57. Von Gott kritisiert werden in der Lust
58. Was die Eltern sagen wenn ich Sex habe
59. Was die Großeltern sagen, wenn ich Sex habe
60. Wegen dem Sex beichten müssen

Persönliche Komponenten in der Sexualität

1. Sich als Frau gut fühlen
2. Sich als weibliche Frau gut fühlen
3. Sich als Mann gut fühlen
4. Sich als männlicher Mann gut fühlen
5. Sich der eigenen Lust hingeben
6. Sich der eigenen Lust hingeben können
7. Sich der eigenen Lust hingeben wollen
8. Sich für die eigene Lust schämen
9. Sich für die Erregung schämen
10. Sich für die Begierde schämen
11. Sich für den Körper schämen
12. Sich für das Geschlecht schämen
13. Sich für die Erektion schämen
14. Sich für das Feucht sein schämen
15. Als Frau empfangen dürfen ist gut
16. Als Frau empfangen müssen ist bedrohlich
17. Sexuell erregt sein ist gut
18. Sexuell erregt sein ist schlecht
19. Sexuell erregt gesehen werden ist gut
20. Sexuell erregt gesehen werden ist schlecht
21. Sexuell erregt gehört werden ist gut
22. Sexuell erregt gehört werden ist schlecht
23. Sexuelle Fantasien haben ist gut
24. Sexuelle Fantasien haben ist schlecht
25. Sexuelle Fantasien sind nötig um Erregung zu haben
26. Sexuelle Fantasien ablehnen
27. Sexuelle Fantasien verurteilen
28. Für sexuelle Fantasie verurteilt werden
29. Sexuelle Fantasien ausleben ist gut
30. Sich selbst sexuelle Fantasien verbieten
31. Sexuelle Frau sein ist angenehm
32. Sexuelle Frau sein ist unangenehm
33. Sexueller Mann sein ist angenehm
34. Sexueller Mann sein ist unangenehm
35. Sich als Frau dem Mann öffnen ist gut
36. Sich als Frau dem Mann öffnen ist schlecht
37. Als Mann in die Frau eindringen ist gut
38. Als Mann in die Frau eindringen ist schlecht
39. Sexuell erregt sich zeigen heißt Schwäche zeigen
40. Sexuell erregt sich zeigen heißt Bedürftigkeit zeigen
41. Sagen was ich will heißt den anderen verletzen
42. Sagen was ich will heißt den anderen nötigen
43. Sagen was ich will heißt den anderen beschenken
44. Sagen was ich will heißt bedürftig sein
45. Sex haben heißt sich opfern müssen
46. Sex haben heißt zurückstecken
47. Sex ist nur für Bedürftige
48. Sex haben heißt die eigene Macht abgeben
49. Sex haben heißt die Kontrolle über sich abgeben
50. Unbewusster Schwur keine Lust sich erlauben
51. Unbewusstes Versprechen keine Lust zu haben
52. Unbewusster Schwur sich nicht anfassen zu lassen
53. Unbewusstes Versprechen sich nicht anfassen zu lassen
54. Übernommene Unsicherheit von Eltern
55. Übernommene Unsicherheit von Großeltern
56. Übernommene Abneigung gegen Sex
57. Übernommene Abneigung gegen Lust
58. Übernommene Abneigung gegen Männlichkeit
59. Übernommene Abneigung gegen Weiblichkeit
60. Angst vor Sex und Lust

Beziehungskomponenten in der Sexualität

1. Herz ↔ Herz
2. Seele ↔ Seele
3. Körper ↔ Körper
4. Sagen was ich will
5. Nicht sagen was ich will
6. Angst vor dem bewertet werden
7. Angst vor dem abgelehnt werden
8. Angst vor dem ausgelacht werden
9. Angst vor dem verletzt werden
10. Angst vor dem gedemütigt werden
11. Angst den anderen zu verletzen
12. Angst den anderen zu demütigen
13. Angst missverstanden zu werden
14. Angst nicht gut genug zu sein
15. Angst es dem anderen nicht recht machen zu können
16. Angst abgewiesen zu werden
17. Angst verlassen zu werden wegen Sex
18. Angst verlassen zu werden wegen Lust
19. Sex ist Liebesbeweis
20. Sex ist Ausnutzung der Liebe
21. Sex macht abhängig
22. Wut über Unfähigkeit von Partner
23. Wut über Begierde von Partner
24. Wut über Männer
25. Wut über Frauen
26. Wegen dem Sex ausgenutzt werden
27. Wegen dem Sex manipuliert werden
28. Wegen dem Sex geliebt werden
29. Wegen dem Sex vergöttert werden
30. Wegen dem Sex verfügbar sein müssen
31. Körpergeruch
32. Geruch des Geschlechtes
33. Sauberkeit des Geschlechts
34. Größe des Geschlechts
35. Tiefe des Geschlechts
36. Hände des Partners
37. Finger des Partners
38. Vom Partner berührt werden
39. Richtig berührt werden
40. Falsch berührt werden
41. Überhaupt nicht berührt werden
42. Am Hals berührt werden
43. Am ganzen Körper berührt werden
44. Am Geschlecht berührt werden
45. Nur am Geschlecht berührt werden
46. Immer am Geschlecht berührt werden
47. Zu fest berührt werden
48. Zu lasch berührt werden
49. Vom Partner begehrt werden
50. Vom Partner geliebt werden
51. Vom Partner vernachlässigt werden
52. Vom Partner bedrängt werden
53. Vom Partner genötigt werden
54. Vom Partner verwöhnt werden
55. Den Partner verführen
56. Vom Partner verführt werden
57. Den Partner verehren
58. Vom Partner verehrt werden
59. Begierde vom Partner annehmen
60. Begierde vom Partner ablehnen

► Übung mit Dir selbst:

Jeder ist für sich selbst verantwortlich:

Was denkst Du über Sex?

Notiere Deine eigenen Gedanken zum Thema Sexualität. Diese Notizen kannst Du später heranziehen, wenn Du vertiefende Korrekturen durchführen möchtest.

Was glaubst Du, was Sex ist und wie er sein soll?

Was ist Deine Idealvorstellung von Sex?

Was glaubst Du, wie eine „richtige Frau“ sexuell sein soll?

► **Übung mit Dir selbst:**

Jeder ist für sich selbst verantwortlich:

Was denkst Du über Sex?

Was glaubst Du, wie ein „richtiger Mann“ sexuell sein soll?

Was glaubst Du, wie Deine Eltern darüber denken, wie eine „richtige“ Frau/ein „richtiger“ Mann sexuell sein sollte?

Welche Aspekte der Sexualität sind für Dich tabu?

► Übung mit Teilnehmergruppe: **Sexuelle Beziehungen**

Finde eine konkrete Situation, in der Du Dich einer sexuellen Beziehung, einer intimen Situation oder eines körperlichen Kontaktes entziehen wolltest, oder wo Du Dich auf eine intime Situation einlassen wolltest, jedoch nicht konntest.

Fasse diese Situation in einem Satz zusammen.

Definiere eindeutig, wie Du Dich in solch einer Situation in Zukunft verhalten möchtest und wie Du Dich dabei fühlen möchtest.

Vorgehensweise:

- Lies in der Übungsrunde mit den anderen Teilnehmern Deine obige Problemstellung und Deine Zielformulierung Deinem Übungspartner vor.
- Dann teste mit Hilfe der CQM Testlisten im roten Flowchart „Chinesische Quantum Methode III“ auf Seite 24 und 25 alle schwächenden Einflüsse. Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche.
- Dein Übungspartner fragt sofort:
Was ist das Erste, das in Deinem Bewusstsein auftaucht.
- Du achtest darauf, welches Bild, welches Ereignis auftaucht und redest darüber.
- Dein Übungspartner hört in totaler Neutralität genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.
- Nach 20 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rollen.

Ausblick auf das Präsenz-Seminar CQM III

1. Mit CQM zu mehr Lebendigkeit und Freude
2. Vertiefende Korrekturen zu Deinem Selbstbild
3. Vertiefung der Rossini-Reise
4. Korrekturen rund um Körper, Geschlecht und Sexualität
5. Energetische Einflüsse, die die Partnerwahl unbewusst steuern
6. Noch viel mehr Ideen für Korrekturen
7. Kennenlernen von vielen Seminarteilnehmern
8. Von den Assistenten und CQM MasterCoaches lernen

Abschluss der Video-Lektion 4

Nachdem Du das Video 4 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende ein Link unter dem Videofenster:

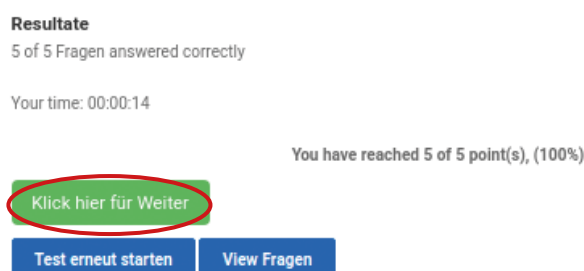
Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 4 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du mehr als eine falsche Antwort haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 4

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Completed

Online-Seminar CQM III
Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen

CQM III Teil 1
13.11.21

Zum Seminar

Completed

Online-Seminar CQM III
Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen

CQM III Teil 2
13.11.21

Zum Seminar

Completed

Online-Seminar CQM III
Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen

CQM III Teil 3
13.11.21

Zum Seminar

Completed

Online-Seminar CQM III
Ein gesundes Selbstbewusstsein ebnet
den Weg zu erfüllenden Beziehungen

CQM III Teil 4
13.11.21

Zum Seminar

Kurs Content

Lektionen	Status
1 CQM III Teil 1 13.11.21	✓
2 CQM III Teil 2 13.11.21	✓
3 CQM III Teil 3 13.11.21	✓
4 CQM III Teil 4 13.11.21	✓

Teil 1 bis Teil 4 sind mit einem grünen Häkchen versehen und Du hast die Video-Lektionen des Online-Seminars abgeschlossen.

Die Videos sind noch mindestens 4 Wochen in Deinem Account verfügbar.

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und dem CQM Coach

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrofon/ Headset/ Lautsprecher einschalten und prüfen, ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Speziell für Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und seinen eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer auch das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

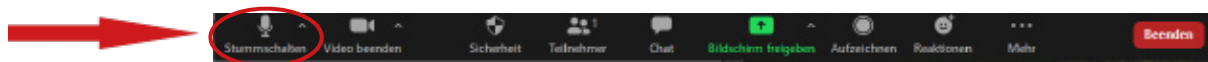
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

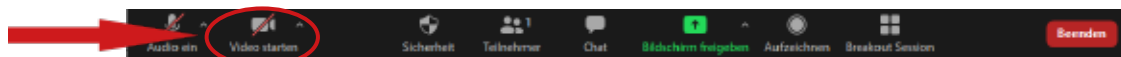
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun. (Falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste)



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

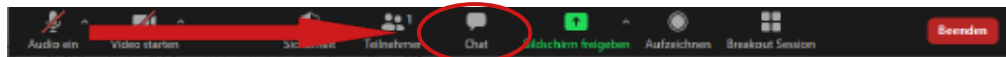
Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt.

(Diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist.)

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

