



WORKSHEET 1

Wo stehe ich & wo will ich hin?

Diese Übung besteht aus vier Schritten. Je offener du die Fragen beantwortest, umso klarer erkennst du, wo du in Sachen Liebe und Sex stehst. Dabei ist es egal, ob du in einer Partnerschaft bist oder Single.

1. Wo stehe ich?

Fang mit einem Realitäts-Check an:

Wie geht es mir in meiner Sexualität?

Was gefällt mir, womit bin ich zufrieden?

Fehlt mir etwas? Wenn ja: was?

Gibt es Dinge, die mich herausfordern? Wenn ja: welche?

4. Ist das wirklich so – und muss es so bleiben?

Mit etwas Abstand lies noch einmal, was du geschrieben hast. Achte dabei besonders auf Punkt 3: Gründe, die dich hindern, den Sex zu haben, den du dir wünschst. **Und frag dich:**

- Ist die Situation wirklich genau so, wie ich sie beschrieben habe?
- Oder betrachte ich sie jetzt anders?
- Sind die Gründe, die mich hindern, wirklich unumstößlich?
- Oder gibt es doch Dinge, die ich ändern kann?

Nun lies noch einmal, was du zu Punkt 2 geschrieben hast.

Wähle einen einzelnen Wunsch aus, betrachte ihn näher und frag dich:

- Warum erlebe ich genau das nicht?
- Kann ich wirklich nichts tun, damit sich etwas für mich verändert?
- Bin ich mir ganz sicher?

Wo stehe ich & wo will ich hin?

Wenn du dir sicher bist, dass du nichts tun kannst, betrachte deinen Wunsch und **frag dich noch einmal**:

- Bin ich mir wirklich hundertprozentig sicher, dass ich überhaupt nix an den Umständen, die mich hindern, ändern kann?
- Warum bin ich mir da so sicher?

Nun schau dir an, was du ändern kannst, egal zu welchen Ergebnissen du mit deinem Wunsch gekommen bist:

- Kann ich meine Haltung ändern?
- Kann ich bestimmte Gewohnheiten ändern?
- Kann ich etwas anders/noch einmal/überhaupt kommunizieren?

Schreib alles auf, was dir einfällt:

Nun fang an, diese eine Haltung, diese eine Gewohnheit, dieses eine kleine Detail zu verändern. Geh deinen Weg Schritt für Schritt. Lass dich nicht entmutigen – du musst keine Berge versetzen. Und jedes Mal, wenn du merkst, dass sich etwas verändert hat und du deinem Wunsch ein Stück näher gekommen bist, notier es in deinem Logbuch.

Glückwunsch, der erste Schritt ist gemacht. Du hast angefangen, dafür zu sorgen, dass du schönen Sex hast. Und jetzt, fragst du dich?

Weitermachen! ;-)