

DEIN INNERES KIND HEILEN



BEZIEHUNGS-HÜRDEN

MEISTERN

W O R K B O O K



Herzlich Willkommen

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST

Ich freue mich, mit Dir gemeinsam auf diese Reise zu gehen.

In diesem Training habe ich Dir meine wichtigsten Gedanken, Impulse, Übungen und Meditationen zusammengestellt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass beim Thema Beziehung Zeit oft eine entscheidende Rolle spielt.

Du bekommst hier meine Quintessenz, wie Du am schnellsten Deine Beziehung in eine glückliche und erfüllte Beziehung verwandeln kannst.

Ich verspreche Dir, wenn Du dieses Training anwendest, wirst Du Deine Beziehung innerhalb kürzester Zeit auf ein höheres Level bringen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg, nutzte diese Chance.

Markus & Team



BEZIEHUNGS-HÜRDEN MEISTERN

MODUL 1

Grundlagen

- ☐ Grundlagen der Inneren-Kind-Transformation
- ☐ Meditation: Komm in Verbindung mit Deinem Inneren Kind

MODUL 2

Eine glückliche Beziehung ist kein Zufall

- ☐ Eine glückliche Beziehung ist kein Zufall
- ☐ Beziehungs-Inventur

MODUL 3

4 Phasen einer Beziehung

- ☐ 4 Phasen einer Beziehung
- ☐ Wertschätzungs-Übung

MODUL 4

Beziehungs-Killer #1: Verdrängte Gefühle

- ☐ Beziehungs-Killer #1: Verdrängte Gefühle
- ☐ Deine verdrängten Gefühle erkennen

MODUL 5

Beziehungs-Killer #2: Der Innere Mangel

- ☐ Bedürfnisse erkennen & erfüllen
- ☐ Innere-Kind-Reise
- ☐ Wie erfülle ich meine Bedürfnisse
- ☐ Meditation: Herzstimme

MODUL 6

Das Drehbuch

- ☐ Das Drehbuch
- ☐ Innere-Kind-Reise



BEZIEHUNGS-HÜRDEN MEISTERN

MODUL 7

Kommunikation

- ☐ Kommunikations-Fallen
- ☐ Erwachsene Kommunikation
- ☐ Beobachter Training
- ☐ Konflikt lösen

MODUL 8

Transformations-Session

- ☐ Vorbereitung
- ☐ Intensiver Transformations-Prozess

☐ *ZUSAMMENFASSUNG*

☐ *ABSCHLUSS*

☐ *FRAGEN&ANTWORTEN*

NOTFALL- PROZESS

- ☐ Kurze Version
- ☐ Lange Version

BONUS #1

Meditation

- ☐ Dem Partner in die Augen schauen

BONUS #2

Entspannt Konflikte klären

- ☐ Workshop
- ☐ Workbook PDF

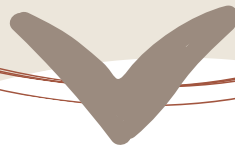


Formel für eine glückliche Beziehung

Unangenehmes
Gefühl



Dein Inneres
Kind



Transformations-
Meditation

Anleitung zum Fühlen



Schließe Deine Augen. Geh nach Innen.



Atme bewusst und tief.

Lass Dich von Deinem Atem nach Innen führen.



Erforsche Deinen Körper und wo es sich in
Deinem Körper unangenehm anfühlt.



Identifiziere das stärkste Körpergefühl.



Sag mit Deiner Inneren Stimme:

„Das, was in mir da ist, darf da sein.

Das, was in mir nicht da ist, muss nicht da sein.“



**Lass Dich in das Zentrum des Körpergefühls
hineinfallen.**



Lass ein Inneres Bild auftauchen: Das
Körpergefühl fühlst sich so an, als ob da....



BEZIEHUNGS-HÜRDEN MEISTERN

Beziehungs-Inventur

Wo stehst Du gerade in Deiner Beziehung?

Fülle die folgenden Arbeits-Blätter zu den einzelnen Bereichen Deiner Beziehung aus.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dich mit dem jeweiligen Lebensbereich verbindest?

1= sehr gut 5=ganz schlecht

Kommunikation



Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht

Was fehlt Dir?

Probleme gemeinsam besprechen
über Gefühle reden zu können
Genug Zeit für den gemeinsamen Austausch

Was läuft nicht (so) gut?

Seit neuestem möchte ich mich viel über
Gefühle mit Ines austauschen. Sie
benötigt aber mehr Abstand
(Es ändert sich gerade)

Welche Probleme siehst Du?

Ich habe mich in der Vergangenheit oft
zurückgezogen und war oft genervt.
Ich habe nicht über Gefühle gesprochen.
Ich habe Ines nicht wert geschätzt

Was fällt Dir sonst noch ein?

Wir befinden uns auf dem Weg der
Besserung hier

* Wird gerade besser (Stress / Überforderung / Veränderung)

Zeit miteinander



Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht

Was fehlt Dir?

Mir fehlt die Zeit miteinander, Durch die Kinder haben wir zu wenig Zeit für uns zu zweit (Sex, Zärtlichkeit, Austausch unternehmen)

Was läuft nicht (so) gut?

Wir schaffen es sehr schlecht, genügend Zeit für uns zu zweit zu generieren. Hier fehlen die Großeltern.

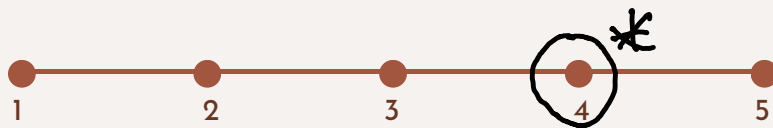
Welche Probleme siehst Du?

Durch zu wenig Zeit entsteht bei mir zum einen Druck, die wenige Zeit gut zu nutzen und zum anderen werde ich wütend und frustriert, sollte sich die Zeit weiter reduzieren!

Was fällt Dir sonst noch ein?

Ich möchte gerne mehr Zeit für sich alleine haben, was ich verstehen kann. Dieses reduziert die gemeinsame Zeit noch weiter

Emotionale Nähe



Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht

Was fehlt Dir?

Einfach einmal von hier aus in den
Arm genommen zu werden und uns
gemeinsam treiben zu lassen *

Was läuft nicht (so) gut?

Nähe geht oft von mir aus. Hier
lässt es zu, aber es verunsichert mich
ein wenig, wenn es nicht auch initiativ
von ihr kommt **

Welche Probleme siehst Du?

Was fällt Dir sonst noch ein?

* Unsicherheit ist hier ein Anstoß aus
dem Innerem! Hier ist hierfür
nicht verantwortlich!

* Wird geradeentschieden besser!

Zärtlichkeit | Sexualität

Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht



Was fehlt Dir?

Sex im ganzen seit 5 Jahren *
Seit einigen Monaten auch das in den
Arm nehmen und Händchen halten, sowie
das lassen

Was läuft nicht (so) gut?

Es läuft nichts *

Welche Probleme siehst Du?

Wir haben aktuell zu wenig Zeit und
Stress mit den Kindern kann einem
schon mal die Lust verderben.

Was fällt Dir sonst noch ein?

Aktuell haben wir wieder etwas
Sexualität. Ich hoffe es wird mehr
oder bleibt mindestens so i

* Wird gerade entschieden besser

Unaufgearbeitete Altlasten

Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht



Was fehlt Dir?

Ich habe einige Themen, an denen ich
arbeiten muss. Die Zeit ist nicht genug

Was läuft nicht (so) gut?

Grenzen setzen
Ablehnung vermeiden / allen gefallen zu wollen

Welche Probleme siehst Du?

Was fällt Dir sonst noch ein?

Gemeinsame Ziele | Projekte



Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht

Was fehlt Dir?

Bis vor kurzem hatten wir keine gemeinsamen Projekte. Aktuell starten wir wieder etwas

Was läuft nicht (so) gut?

Welche Probleme siehst Du?

Der aktuelle Beziehungsstatus ist nicht ganz klar (zuminderst mir nicht). Das macht die Projekte schwierig

Was fällt Dir sonst noch ein?

Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht



Was fehlt Dir?

Mir persönlich fehlt der Respekt und auch die Durchsetzungskraft bei Hannes. Das nervt mich tierisch.

Was läuft nicht (so) gut?

Ich möchte es allen Recht machen und mag auch das genötte der Kinder nicht, oder auch die Aggressivität von Hannes.

Welche Probleme siehst Du?

Ich weiß nicht, wie ich es besser hin bekomme. Ich versuche viel über Grenzen zu lernen und diese auch zu setzen.

Was fällt Dir sonst noch ein?

Wie fühlst Du Dich, wenn
Du Dich mit diesem
Lebensbereich verbindest?
1= sehr gut
5=ganz schlecht



Was fehlt Dir?

Was läuft nicht (so) gut?

Welche Probleme siehst Du?

Was fällt Dir sonst noch ein?



4 Phasen der Beziehung

1

Verliebtheits-Phase

Die Bedürfnisse (Nähe, Zärtlichkeit, etc.) werden erfüllt.

2

Machtkampf

Sobald die Verliebtheit verblasst und die Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden können, beginnt ein Machtkampf.

3

Wachstums-Phase

Du erkennst, dass Du Gefühle und Bedürfnisse aus Deinem Inneren Kind mitbringst. Du hörst auf zu kämpfen und nutzt die Trigger-Situationen für Deine Transformation.

4

Bedingungslose Liebe

Du kannst den anderen so lassen und lieben wie er ist.

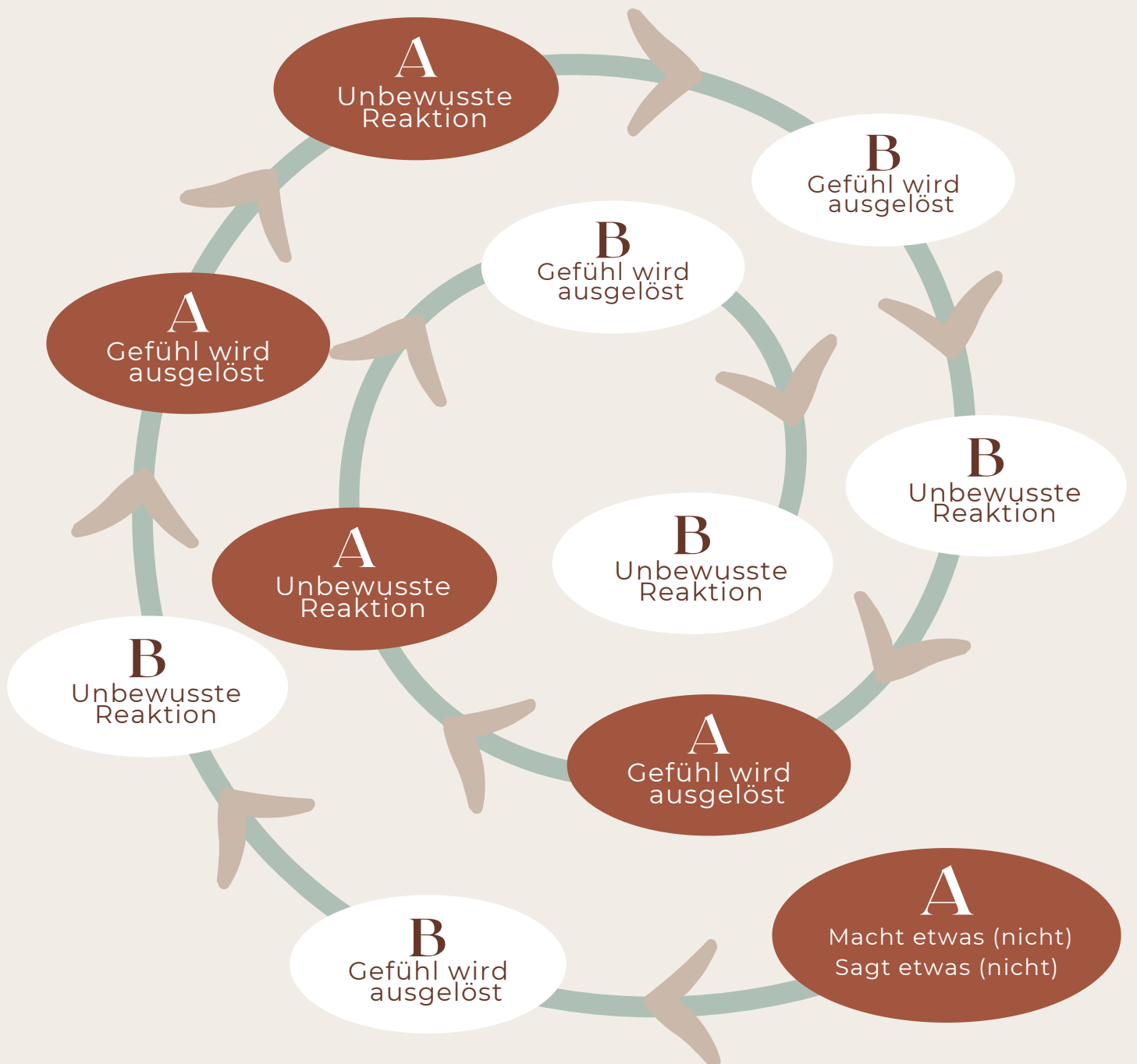


**Liebe will
nichts und
fürchtet
nichts.**

ECKHART TOLLE



Abwärtsspirale



Analyse

Verdrängte Gefühle & Überlebensstrategien

Beschreibe ganz konkret, 3 typische Konfliktsituationen mit Deinem Partner. Welche Gefühle tauchen auf und wie reagierst Du | möchtest Du reagieren?

TYPISCHE KONFLIKT-SITUATION	WELCHE/S GEFÜHL/E HAST DU IN DIESER SITUATION? WIE STARK IST DIESES GEFÜHL (1 -10)	WAS TUST DU IN DIESER SITUATION? WONACH DRÄNGT ES DICH?
Ich möchte allein sein und ich möchte ihre Nähe	Einsamkeit 6 Ärger 5 Trauer 5	Ich versuche weiter Nähe aufzu - Armes haben (ich)
Ich möchte, dass ich mich mehr in den Haushalt einbringe	Wut 6 Hilflos 6	Ich versuche, es ihr recht zu machen (Anpassen) Leistung

Gefühle:

Trauer | Wut | Ärger |
Angst | Einsamkeit |
Hilflosigkeit | Ohnmacht |
Frustration | Schuld |
Scham | Peinlich | Ekel |
Eifersucht

Überlebens-Strategien:

Unsichtbar machen | Flucht |
Anpassung | Ausrasten | Retten
| Leistung | Clown spielen |
Armes Ich | Krankheit

Analyse

Bedürfnisse

Gehe alle Bedürfnisse durch und kreuze alle unerfüllten Bedürfnisse an.
Ordne die unerfüllten Bedürfnisse auf einer Skala von 1-10 ein, wie
unerfüllt sie bei Dir sind.

BEDÜRFNIS	UNERFÜLLTE ANKREUZEN	SKALA 1-10
Sicherheit		
Verbundenheit		
Selbstbestimmung		
Wertschätzung / Anerkennung		
Annahme		
Mitgefühl		
Aufmerksamkeit / Gesehen werden		
Respekt / Ernstgenommen werden		
Zugehörigkeit / Gemeinschaft		
Erholung		
Spiel / Leichtigkeit		
Berührung / Zärtlichkeit		

Für mich sorgen

Unerfüllte Bedürfnisse selbst erfüllen

Schreibe 3 Deiner unerfüllten Bedürfnisse in Deiner Beziehung auf und wie Du sie Dir und Deinem Inneren Kind erfüllen kannst.

BEDÜRFNIS	WIE KANNN ICH MIR SELBST DIESES BEDÜRFNIS ERFÜLLEN?



Bedürfnisse:

Sicherheit | Verbundenheit | Selbstbestimmung | Wertschätzung & Anerkennung | Annahme | Mitgefühl | Aufmerksamkeit & Gesehen werden | Respekt & Ernstgenommen werden | Zugehörigkeit & Gemeinschaft | Erholung | Spiel & Leichtigkeit | Berührung & Zärtlichkeit

Bedürfnisse selbst erfüllen

Beispiele, wie Du Dir Deine Bedürfnisse selbst erfüllen kannst

BEDÜRFNIS	SO KANNST DU DIR DAS BEDÜRFNIS SELBST ERFÜLLEN
Sicherheit	• Sage Nein, wenn Du etwas nicht möchtest (Geschenke, Berührung, Essen). • Wenn schmerzhaftes Erinnerungen aus Deiner Kindheit auftauchen, mach Dir bewusst, dass Du im Hier und Jetzt in Sicherheit bist. Sprich es laut aus: "Ich bin jetzt erwachsen und in Sicherheit." • Achte auf ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen.
Verbundenheit	• Gehe (nackt) die Natur und spüre den Wind auf Deiner Haut. • Lass Dich vom Wasser tragen. • Verbinde Dich in einer Meditation mit Deinem Inneren Kind. • Mache Yoga oder jogge und spüre die Verbindung zu Deinem Körper.
Selbstbestimmung	• Welche Träume und Ziele hast Du? Entwickle Pläne, wie Du sie Dir ermöglichen möchtest. • Finanzen ordnen und Rücklagen bilden. • Verantwortung für Deine Bedürfnisse und Gefühle übernehmen und in Übereinstimmung mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen leben. • Achte auf Deine Worte, ersetze "müssen" und "sollte" durch "Ich entscheide mich für ...".

Bedürfnisse selbst erfüllen

BEDÜRFNIS	SO KANNST DU DIR DAS BEDÜRFNIS SELBST ERFÜLLEN
Wertschätzung / Anerkennung	• Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, die Du gemacht hast und auf die Du stolz bist, für die Du Dich feierst. • Wertschätzend mit Dir selbst umgehen: (verurteile Dich nicht, koche für Dich und dekoriere den Tisch schön, gehe Deinen Kleiderschrank durch und entsorge Kleidung, die Dir nicht mehr passt oder gefällt). • Verlasse Deine Komfortzone, überwinde eine Angst und stelle Dich einer Herausforderung.
Annahme	• Nimm Dich selbst an, so wie Du bist. Lass alle Gefühle in Dir da sein. • Nimm Dich und andere Menschen als einzigartige Individuen wahr. • Erlaube Dir Deinen Weg in Deinem ganz eigenen Tempo zu gehen.
Mitgefühl	• Fühle Deine Gefühle und bleib dabei im Beobachter, lass Dich nicht von den Gefühlen vereinnahmen. • Gehe in einer Meditation in Kontakt mit Deinem Inneren Kind und nimm es in Dein Herz. • Achte auf Deine Innere Stimme. Mit welchen Worten sprichst Du zu Dir. • Wenn es Dir nicht gut geht, frage Dich, was Du jetzt brauchst und wie Du für Dich da sein kannst. • Umarme Dich selbst.

Bedürfnisse selbst erfüllen

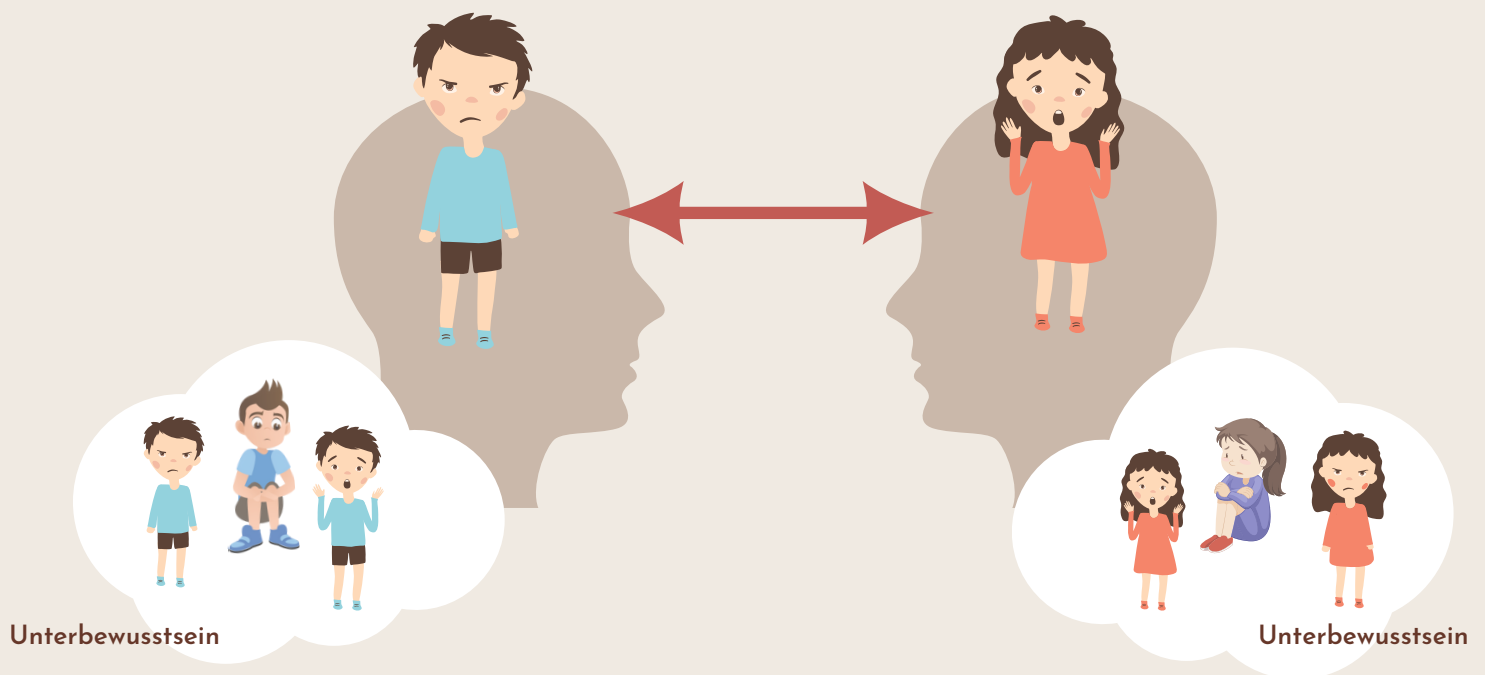
BEDÜRFNIS	SO KANNST DU DIR DAS BEDÜRFNIS SELBST ERFÜLLEN
Aufmerksamkeit / Gesehen werden	• Schreibe auf, was Du an Dir magst. • Verbringe jeden Tag Zeit mit Dir alleine. • Schaue Dich selbst im Spiegel an und gehe in tiefen Kontakt mit Dir. • Nimm Dich und Deinen Körper wahr, was fühlst Du, was brauchst Du jetzt?
Respekt / Ernstgenommen werden	• Gehe respektvoll mit Dir um. Sprich nicht abwertend oder sarkastisch mit Dir oder über Dich. • Achte Deine Grenzen. • Halte Versprechen oder Vorhaben Dir selbst gegenüber ein. • Achte auf die Signale Deines Körpers und nimm sie ernst. Wann brauchst Du z.B. Ruhe?
Zugehörigkeit / Gemeinschaft	• Teile Menschen, die Dich interessieren, mit, dass Du sie gerne kennenlernen möchtest. • Sei innerlich bereit für Kontakt. • Ehrlich und echt sein. So ziehst Du Menschen in Dein Leben, die auch zu Dir passen. • Teile Menschen mit, was Du an ihnen schätzt. • Verbinde Dich mit den Gefühlen und Bedürfnissen Deines Gegenübers. • Wähle eine Mannschaftssportart. Tritt einem Verein bei.

Bedürfnisse selbst erfüllen

BEDÜRFNIS	SO KANNST DU DIR DAS BEDÜRFNIS SELBST ERFÜLLEN
Spiel / Leichtigkeit	• Gehe auf einen Spielplatz und schaukle oder rutsche. • Erfülle Dir einen Kindheits-Traum. • Gehe im Regen spazieren. • Mache Dinge nur, wenn Du sie aus der Freude heraus tun kannst, warte gegebenenfalls bis Du Freude in Dir spürst.
Berührung / Zärtlichkeit	• Dusche oder nimm ein Bad und massiere Dich danach mit einem Öl oder einer Lotion. • Massier abends Deine Füße mit Lavendel-Öl. • Überziehe Deine Bett mit weicher Bettwäsche und schlafe nackt.
Erholung	• Mache regelmäßig ein "Nickerchen". • Gehe im Wald spazieren. • Mache eine Entspannungs-Meditation. • Sorge für ausreichend Schlaf. • Gönn Dir immer wieder kleine Auszeiten. • Handy-freie/s Abende oder Wochenende.

Ohne Beobachter

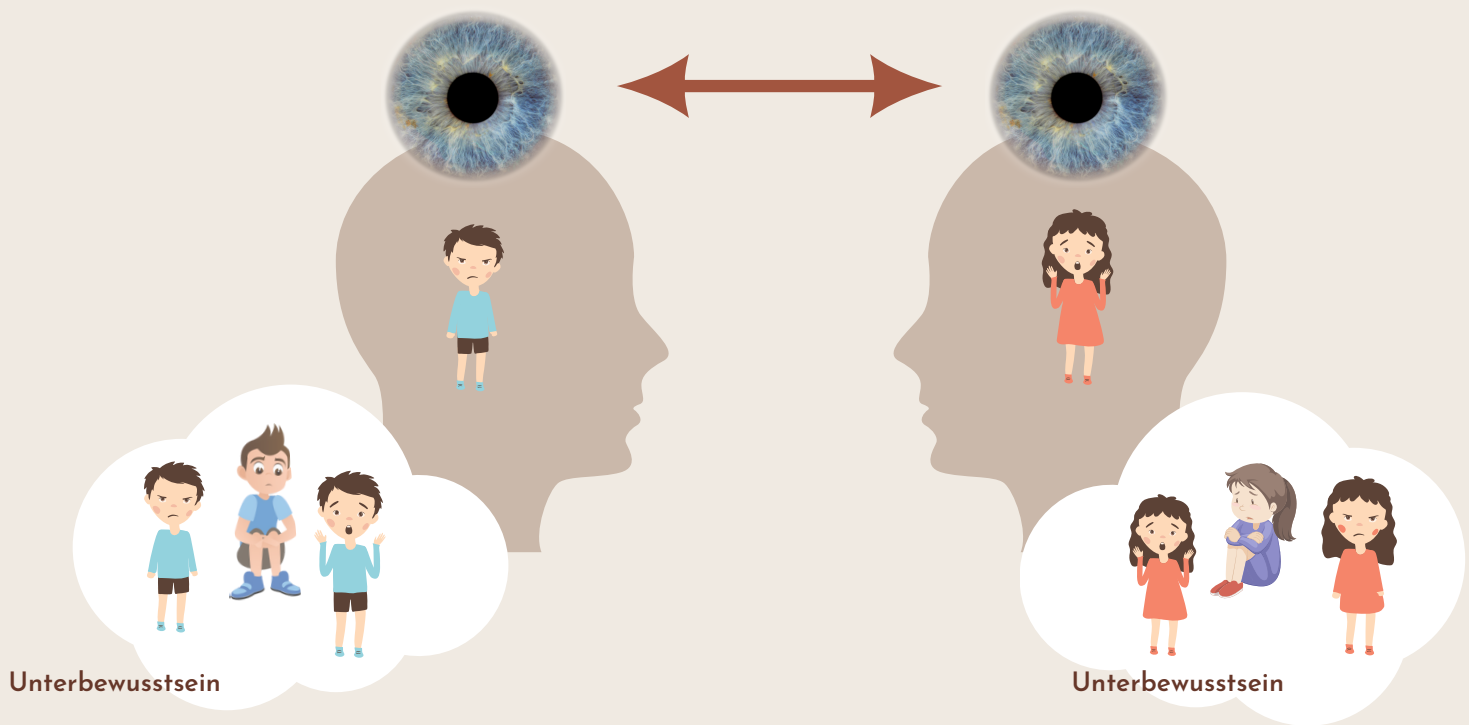
Das Gefühl hat Dich



Ohne Beobachter
wirst Du zu dem
verdrängtem Gefühl,
das wütende Kind
übernimmt.

Mit Beobachter

Du hast ein Gefühl



Mit Beobachter
identifizierst Du Dich
nicht mit dem Gefühl,
Du bleibst im
Erwachsenen-Ich.

01

VERALLGEMEINERUNGEN

- Du verwendest Sätze mit:
Nie | immer | schon wieder | dauernd | ständig

Du denkst
immer
nur an Dich!

02

BEWERTUNGEN | URTEILE

- Alle Aussagen und Gedanken mit der Botschaft:
"Du bist nicht ok." - Offen oder versteckt

Du bist doch
echt gestört!

03

INTERPRETATION

- Dem Partner negative Absichten unterstellen.
- Oder Vermutungen als Tatsachen darstellen.

"Du interessierst
Dich nicht für
mich!"

"Du hast
mich nicht
angerufen."

04

MANIPULATION | DRUCK

- Den Partner zu etwas bringen, was er nicht aus intrinsischer Motivation tun möchte
- Bestrafung androhen
- Belohnung in Aussicht stellen
- Emotionale Erpressung

"Wenn Du ... ,
dann bekommst
Du ..."

"Du musst ..."
"Man macht ..."

05

PROBLEME NICHT ANSPRECHEN

- Die sprichst die Probleme nicht an und ziehst Dich zurück



Beziehungs-Killer

1 Verdrängte Emotionen

- Steuern Dein Sprechen und Tun
- 100 % destruktiv
- Dein Partner bekommt etwas, das nicht zu ihm gehört

- Der Partner soll Dir das geben, was Du Dir selbst nicht geben kannst - was Deine Eltern Dir nicht geben konnten
- Angst vor dem Allein-Sein
- Geben, um zu bekommen
- Wie der Andere sein soll

2 Innerer Mangel

3 Trennendes Denken & Sprechen

- Keine wirkliche Empathie
- "Willst Du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht."

A romantic couple is shown in profile, facing each other and nearly kissing. The man, on the left, has dark, wavy hair and a light beard, wearing a brown leather jacket. The woman, on the right, has long blonde hair and is wearing a brown hat and a matching coat. They are standing in a desert-like environment with rocky hills in the background under a warm, golden light. A white rectangular box with a torn paper effect is overlaid on the image, containing the quote and the author's name.

DEINE GEGENWART
IST DAS
WERTVOLLSTE
GESCHENK, DAS DU
EINEM ANDEREN
MACHEN KANNST.

MARSHALL B. ROSENBERG

WWW.DEIN-INNERES-KIND.DE

Vorbereitung Transformations-Session

Hier findest Du alle Informationen und Empfehlungen, wie Du Dich am besten auf diese Session vorbereiten kannst.

Um eine tiefe Transformations-Session zu erleben, kannst Du *eine Woche bevor* Du diese Session machst, mit *einer Ablenkungs-Strategie aufhören*.

Dies unterstützt Dich dabei, einen Zugang zu Deinen verdrängten Emotionen zu bekommen.

Trinke mindestens 2 Tage vorher keinen Alkohol.

Sorge für ausreichend Schlaf, so dass Du an diesem Tag erholt & fit bist.

Kein schweres Essen

Iss an diesem Tag nur leichtes Essen und 30 Minuten bevor Du beginnst gar nichts mehr.

Vorbereitung Transformations-Session

Trage lockere & bequeme Kleidung

Einstimmung

Nimm Dir mindestens eine halbe Stunde vor Beginn Zeit für Deine Vorbereitung:

- Stell Dir Wasser oder Tee bereit
- Kopfhörer und falls vorhanden Blindfolds/Augenbinde bereitlegen
- Meditationskissen oder Stuhl auf dem Du aufrecht sitzen kannst

Um tiefer in die Meditation zu kommen kannst Du vorher joggen /Sport machen und/oder kalt duschen.

Sorge dafür, dass Du während der Meditation nicht gestört wirst und Du danach noch genügend Zeit für Dich hast.

Transformations-Session

WAS HAST DU IN DER SESSION ERLEBT?

WELCHE GEDANKEN KONNTEST DU BEOBACHTEN?

Transformations-Session

WELCHE GEFÜHLE HAST DU WAHR-GENOMMEN?

WELCHE KÖRPER-EMPFINDUNGEN SIND AUFGETAUCHT?

Transformations-Session

Wichtigste Erkenntnis:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Meditation

WAS HAST DU IN DER MEDITATION ERLEBT?

MEDITATION:

AM:

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Unser ganzes Wissen und Herzblut steckt in jedem einzelnen Bereich.

Unsere Produkte dürfen von Dir nur für persönliche und private Zwecke genutzt werden.

Du darfst die Inhalte für Deine privaten Zwecke online abrufen und auch ausdrucken. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

Du erhältst keinerlei Eigentum an den Inhalten.

Das bedeutet, dass die Unterlagen, Bilder, Videos, PDF-Dateien, Meditationen und auch das vermittelte Wissen, Dritten nicht zugänglich gemacht werden darf, weder kostenlos, noch kostenpflichtig. Unsere Unterlagen sind nicht für den Beratungseinsatz bestimmt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind Markus Asano vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Markus Asano, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, vervielfältigt oder weiter gegeben werden.

Du bist verpflichtet, Deine Zugangsdaten (Benutzername und Passwort) geheim zu halten und nicht an Dritte weiterzugeben.

Wenn der Verdacht besteht, dass unbefugte Dritte von Deinen Zugangsdaten Kenntnis erlangt haben, teile uns dies unverzüglich mit, damit wir eine Sperrung bzw. Änderung vornehmen können.

Wir können Deinen Zugang vorübergehend oder dauerhaft sperren, wenn konkrete Anhaltspunkte vorliegen, dass Du gegen unsere AGB verstoßen hast.

Dies gilt auch nach Beendigung Deiner Teilnahme an "Beziehungshürden meistern".



Markus Asano

Instagram @inneres_kind_heilen

Facebook @asanomarkus

Podcast "Dein Inneres Kind heilen" auf iTunes & Spotify

YouTube-Kanal "Inneres Kind heilen"