

DEIN PERSÖNLICHES ONLINE-BEZIEHUNGSFESTIVAL WORKBOOK

Dein treuer Begleiter für 8 Tage, die Dein
(Liebes-)Leben verändern werden.

Ulrike Schreiber

Schön, dass Du da bist.

Diese Woche gehört ganz Dir.

Du hast Dich angemeldet und bist dabei. Das ist mehr als die meisten tun. Beim Online-Beziehungsfestival bekommst Du einen echten Blick hinter die Kulissen der Heart & Soul Academy: wie wir arbeiten, was unsere Teilnehmerinnen erleben und was möglich wird, wenn Du anfängst, wirklich für Dich zu gehen.

In dieser Woche geht es darum, Dich selbst besser kennenzulernen. Zu verstehen, welche Muster Dich bisher begleitet haben. Zu spüren, was Du wirklich möchtest und was Du loslassen kannst.

Du wirst verstehen, warum Du bisher immer wieder die falschen Männer angezogen hast. Du wirst herausfinden, was Deine Energie ausstrahlt und wie Du das veränderst. Du wirst spüren, wie es sich anfühlt, wenn Du wieder Du selbst bist.

Das Workbook als Dein Begleiter

Dieses Workbook begleitet Dich durch die Woche. Es ist ein Spiegel, den Du am besten zusammen mit den Live-Calls anschaust.

Manche Fragen werden Dich ins Nachdenken bringen. Andere werden erst im Live-Call richtig aufgehen. Genau das ist der Sinn: Das Workbook gibt Dir den Rahmen. Die eigentlichen Erkenntnisse entstehen im Gespräch, in der Gruppe, in der Energie der Calls.

Trage Dir alle Termine jetzt in Deinen Kalender ein. Diese Woche gehört Dir. Das Privatleben läuft danach weiter.

Alles Wichtige im Teilnehmerportal

Den Zoom-Link für alle Calls, die täglichen Audio-Impulse, Übungen und alle weiteren Unterlagen findest Du im Teilnehmerportal unter: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Schau dort vor jedem Call kurz rein.

Die Termine auf einen Blick

Datum	Tag	Uhrzeit	Thema
26.07.2026	So	10:00-12:00	Schlüssel zum Schloss (2 Stunden)
27.07.2026	Mo	20:00-21:30	Sei zu Gast im Königinnen-Treff
28.07.2026	Di	20:00-21:30	Erfahre die geheime Dachterrassen-Strategie
29.07.2026	Mi	-	KEINE SESSION Integrations-Tag mit intensiver Übung
30.07.2026	Do	20:00-21:30	Blicke hinter die Kulissen der Heart & Soul Academy
31.07.2026	Fr	20:00-21:30	Welcher Beziehungs-Typ bist Du?
01.08.2026	Sa	10:00-12:00	Dein Logenplatz in der Liebe (2 Stunden)
02.08.2026	So	10:00-12:00	Dein Ticket in Dein neues (Liebes-)Leben (2 Stunden)

Alle Calls finden über Zoom statt. Den Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

So. 26.07. – Schlüssel zum Schloss

Eröffnung 10:00 bis 12:00 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Heute starten wir gemeinsam im Zoom. Du lernst kennen, wie wir in der Heart & Soul Academy arbeiten und wer dabei ist. Wir starten mit einer Frage, die viele erst einmal zum Nachdenken bringt: Was möchtest Du wirklich?

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Bevor Du in den Call gehst: Dein Ziel für diese Woche

Was möchtest Du nach dieser Woche anders sehen, fühlen oder verstehen?

Die drei Vertrauens-Stränge

Im Call sprechen wir über etwas, das oft unterschätzt wird: Vertrauen. Und zwar in drei Richtungen. Weißt Du, welche das sind?

Schreibe auf, was Dir spontan einfällt. Was muss stimmen, damit etwas Neues in Deinem Leben entstehen kann?

Die drei Vertrauens-Stränge erfährst Du im Live-Call. Bring Deine Antworten mit und schau, wie nah Du dabei bist.

Energie ziehen - Deine erste Übung

Im Call wirst Du eine Übung kennenlernen: Energie ziehen.
Sie hat nichts mit Entspannung zu tun. Sie verändert etwas.

Was hat die Übung mit Dir gemacht? Schreibe auf, was Du wahrgenommen hast.

Wofür bist Du nach dem Call stolz auf Dich?

Das kleinste Ding zählt. Vielleicht warst Du einfach da.

Mo. 27.07. – Sei zu Gast im Königinnen-Treff

20:00 bis 21:30 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Montagsabends findet in der Akademie der Königinnen-Treff statt. Eine Fragen-und-Antworten-Runde rund um Partnerschaft, Dating und das Leben als Frau. Heute darfst Du dabei sein.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Kopf aus. Herz an.

Ein Thema zieht sich durch den heutigen Abend:
Wir Frauen denken zu viel. Besonders beim Dating.

Kennst Du das? Du hast ein Date gehabt oder Kontakt zu einem Mann und Dein Kopf hat sofort angefangen zu urteilen, zu bewerten, Szenarien zu bauen?

Was wäre, wenn Schmetterlinge im Bauch ein schlechtes Zeichen sind?

Was löst dieser Satz in Dir aus? Was wäre, wenn sich die richtige Beziehung ruhig und normal anfühlt?

Dieser Gedanke klingt ungewohnt. Der Live-Call wird ihn Dir erklären, auf eine Weise, die wirklich Sinn ergibt.

Was bedeutet Partnerschaft für Dich?

Schreibe den ersten Satz auf, der Dir einfällt. Ohne nachzudenken.

Was müsste eine Partnerschaft Dir geben, damit Du wirklich Du sein kannst?

Nach dem Call: Was hat Dich bewegt?

Was nimmst Du mit? Was hat etwas in Dir gerührt?

28.07. – Erfahre die geheime Dachterassen-Strategie

20:00 bis 21:30 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Heute zeige ich Dir das Herzstück meines Modells. Etwas, das mir damals den größten Klick gebracht hat: Warum ich immer wieder die gleichen Männer angezogen habe. Was das mit mir zu tun hatte.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Bevor Du in den Call gehst

*Stell Dir vor, wir strahlen Energie aus, je nachdem wie es uns innerlich geht.
Und was wir ausstrahlen, zieht an, was auf der gleichen Frequenz schwingt.*

Auf welcher Frequenz bist Du gerade, würdest Du sagen? Wie geht es Dir innerlich, wenn Du wirklich ehrlich bist?

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 or other markings on the paper.

Das Hochhaus-Modell

Im Call lernst Du ein Modell kennen, das ich die Dachterrassen-Strategie nenne. Es erklärt, warum manche Frauen immer wieder bestimmte Männer anziehen und wie man das von innen heraus verändert.

Was ist Dir nach dem Call klar geworden? Was hat Klick gemacht?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners and a thin black border around the edges.

Welche Etage bist Du gerade, glaubst Du?

Kein richtig oder falsch. Eine Einladung, ehrlich hinzuschauen.

Was möchtest Du verändern?

Wenn Du eine Etage höher gehen könntest, was würde sich in Deinem Alltag verändern?

Mi. 29.07. – Integrations-Tag

Kein Live Call - intensive Übung für Dich

Heute gehört der Tag nur Dir

Heute gibt es keinen Call. Das ist Absicht.

Die letzten Tage haben viel in Bewegung gebracht. Heute darfst Du das alles sacken lassen. In Dir. Durch Dich.

Deine Energie-Zieh-Übung

Du hast im ersten Call die Übung kennengelernt. Heute machst Du sie alleine und beobachtest, was passiert. Die Aufnahme zum Anhören findest Du heute im Teilnehmerportal unter go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Bevor Du die Übung machst: Was möchtest Du loslassen? Was möchtest Du empfangen?

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.

Nach der Übung: Was hast Du wahrgenommen? Was hat sich verändert, auch wenn es klein ist?

Die Frage für heute

Eine einzige Frage. Nimm Dir Zeit damit.

Was hast Du in den letzten drei Tagen über Dich erfahren, das Du bisher lieber nicht gesehen hast?

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features a series of evenly spaced horizontal blue lines across the entire width of the page, providing a guide for writing. The paper itself is white, and there are no margins, text, or other markings present.

Du musst heute nichts auflösen oder verstehen. Nur hinschauen. Das reicht.

Audio-Impuls für heute

Auch heute gibt es Deinen täglichen Audio-Impuls im Teilnehmerportal. Nimm Dir die 3 bis 5 Minuten. Besonders heute.

Was hat der Impuls in Dir ausgelöst?

Do. 30.07. – Blick hinter die Kulissen der Heart & Soul Academy

20:00 bis 21:30 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Heute nehme ich Dich mit hinter das, was Du von außen siehst. Wie ist die Akademie entstanden? Was steckt dahinter? Und warum machen wir das so, wie wir es machen? Das ist kein Verkaufsabend. Es ist ein ehrlicher Einblick in das, was passiert, wenn Frauen wirklich für sich gehen.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Was bedeutet es, in sich zu investieren?

Hast Du schon einmal in Dich investiert, Zeit, Geld oder Energie? Was ist dabei passiert?

[illegible]

Das Programm

Im Call hörst Du heute, wie das Traumpartner-Programm aufgebaut ist.
Schreibe hier auf, was Dich besonders angesprochen hat.

Was hat Dich überrascht? Was klingt nach genau dem, was Du brauchst?

Die drei Phasen

Phase 1: Selbstarbeit und innere Transformation.

14 Wochenmodule, tägliche Audio-Impulse und wöchentliche Zooms.

Phase 2: Betreutes Daten. Du gehst in die Praxis und wirst dabei begleitet.

Phase 3: In der Partnerschaft. Die Begleitung endet nicht mit dem ersten Date.

Welche Phase klingt am wichtigsten für Dich und warum?

Was hat der Abend in Dir ausgelöst?

Fühlen. Was sagt Dein Herz?

[illegible]

Fr. 31.07. – Welcher Beziehungs-Typ bist Du?

20:00 bis 21:30 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Heute Abend geht es um Dein Beziehungsmuster. Um Klarheit. Die vier Muster, die ich Dir zeige, sind keine Fehler. Sie waren einmal Schutz. Und sie erklären eine Menge.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Vor dem Call

Es gibt vier Beziehungsmuster: Die Retterin, die Unsichtbare, die Dominante und die Drama Queen. Viele Frauen sind Mischtypen.

Was hast Du beim Test als Ergebnis bekommen? Was davon trifft Dich?

Die Retterin

*Sie gibt, rettet, kümmert sich und vergisst sich dabei selbst.
Tief in ihr steckt die Überzeugung: Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden.
Was erkennst Du davon in Dir?*

Die Unsichtbare

Sie macht sich klein, passt sich an und stellt ihre Bedürfnisse zurück. Sie glaubt: Wenn ich zu viel bin, verliere ich die Person. Was erkennst Du davon in Dir?

Die Drama Queen

Liebe fühlt sich für sie nach Chaos und Intensität an. Als Kind hat sie gelernt, dass Zuneigung in Wellen kommt. Stabilität fühlt sich langweilig an. Was erkennst Du davon in Dir?

Die Dominante

Sie kontrolliert, plant, entscheidet, weil Nähe für sie mit Schmerz verbunden ist. Solange sie die Kontrolle hat, kann sie nicht verletzt werden. Was erkennst Du davon in Dir?

Die Tiefe dieser Muster erfährst Du vollständig im Live-Call. Was Du hier aufschreibst, wird im Call eine andere Bedeutung bekommen.

Die fünf Männertypen

Welche Männer ziehst Du an, solange diese Muster in Dir aktiv sind? Im Call lernst Du die fünf Typen kennen. Welche erkennst Du aus Deiner Vergangenheit?

- ☐ **Mr. Vielleicht - der Unverbindliche**
- ☐ **Mr. Chaos - der Instabile**
- ☐ **Mr. Hollywood - der Lovebomber**
- ☐ **Mr. Zuviel - der, bei dem Du Dich immer kleiner machst**
- ☐ **Mr. Blitzverliebt - der, der Dich in den siebten Himmel hebt und fallen lässt**

Welchen Typ hast Du am häufigsten angezogen und was sagt Dir das über Dich?

Sa. 01.08. – Dein Logenplatz in der Liebe

10:00 bis 12:00 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Heute ist unser Reflexions-Morgen zu Modul 1. Du hast diese Woche eine Liste geschrieben oder zumindest begonnen. Heute tauschen wir uns aus, shoppen voneinander und erkennen, was uns wirklich wichtig ist.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Deine Hausaufgabe (wenn noch nicht gemacht: jetzt!)

Schreibe alles auf, was Dein Traumpartner mitbringen soll. Eigenschaften, Werte, äußere Merkmale, wie er sich verhält und was ihr zusammen erlebt.

Ohne Filter. Positiv formulieren. Also: er ist ehrlich, verlässlich und präsent.

Wie soll Dein Traumpartner sein?

Stichworte reichen.

Was möchtest Du mit ihm erleben?

Reisen, Alltag, Wochenenden, Abenteuer, Stille, Gespräche...?

Was sind Deine Mindest-Erwartungen?

Was muss sein? Womit stehst Du nicht mehr zur Verfügung?

Welche Traumpartner-Eigenschaften bringst Du mit?

Worauf kann sich Dein zukünftiger Partner freuen? Was bringst Du mit?

Denk an Selbstreflexion, Beziehungsbereitschaft, Kommunikation und die Fähigkeit, Gutes anzunehmen. Das sind keine Selbstverständlichkeiten.

Nach dem Austausch in der Gruppe

Welche Punkte sind durch das Gespräch mit anderen auf Deine Liste gerutscht?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners and a thin black border around the edges.

Wofür bist Du heute stolz und dankbar?

Ob groß oder klein.

[illegible]

So. 02.08. – Dein Ticket in Dein neues (Liebes-)Leben

10:00 bis 12:00 Uhr via Zoom

Was Dich heute erwartet

Der letzte Tag. Und der kraftvollste. Heute bekommst Du einen Überblick, was Dich wirklich zurückhält und was Du ab sofort verändern kannst.

Den Zoom-Link findest Du im Teilnehmerportal: go.single-nein-danke.com/teilnehmerportal

Drei Fragen bevor Du in den Call gehst

1. Welche Wahrheit hast Du in dieser Woche erkannt, die Du bisher erfolgreich ignoriert hast?

2. Welche Entscheidung schiebst Du vor Dir her, obwohl Du tief in Dir längst weißt, was zu tun ist?

3. Wenn Dein Leben genauso weiter verläuft wie jetzt, wo stehst Du in 5 Jahren?
Freudige Gänsehaut oder Bauchschmerzen?

Die fünf Blockaden

Im Call lernst Du die fünf größten Blockaden kennen, die Frauen davon abhalten, in eine echte Partnerschaft zu kommen. Welche betrifft Dich?

- ☐ Ich muss es allein schaffen
- ☐ Erst wenn... (immer ein Aber, immer ein Später)
- ☐ Ich erlaube es mir nicht. Ich bin es mir nicht wert.
- ☐ Es klappt bei mir sowieso nicht
- ☐ Vertrauen fällt mir schwer. Ich gebe die Kontrolle nicht ab.

Welche trifft Dich am meisten und was steckt dahinter?

Bewusstsein alleine löst keine Blockade. Aber es ist der erste Schritt. Alles Weitere passiert, wenn Du anfängst zu handeln.

Schreibe diesen Satz auf

Ich, _____, erlaube mir ab heute,
mir helfen und mich führen zu lassen.

Was hat das diese Woche mit Dir gemacht?

Schreibe auf, was sich verändert hat. Auch wenn Du es noch nicht in Worte fassen kannst.

Dein nächster Schritt

Was tust Du innerhalb der nächsten 72 Stunden für Dich?

Diese Woche hat Dir gezeigt, was möglich ist.

Der Weg auf die Dachterrasse beginnt mit Dir.
Alles Liebe, Deine Uli

Heart & Soul Academy | single-nein-danke.com