

Der psychologische
TRAUMFRAU-GUIDE

für Frauen, die aufhören wollen, um Liebe zu kämpfen –
und lieber gewählt werden wollen.



Werde magnetisch



Vor 5 Jahren war ich an meinem absoluten Tiefpunkt und ganz weit weg davon, mich wie eine Traumfrau zu fühlen.

Ich hatte wieder mal eine Kennenlernphase verkackt und war nach jahrelangem Dating-Frust voller Zweifel:

Gibt es den Richtigen für mich überhaupt?

Dann habe ich das Traumfrau-Feeling für mich entdeckt - und damit meinen absoluten Traummann manifestiert!

Mit dieser einzigartigen Methode, die Identität einer Traumfrau einzunehmen, begleite ich heute Frauen dabei, in ihrer Traumbeziehung anzukommen.

Ich bin Judith -

Dating- und Beziehungs-Coach

und in diesem Workbook gebe ich dir
den Schlüssel zum Traumfrau-Feeling!



04 - 11

1. WARUM MÄNNER ZUERST INTERESSIERT SIND – UND SICH DANN PLÖTZLICH ZURÜCKZIEHEN

- 1.1. Das Muster, das dich immer wieder in diese Abwärtsspirale bringt
- 1.2. Wie du diese Dynamik endlich durchbrichst

12 - 18

2. WAS MÄNNER WIRKLICH BRAUCHEN UM SICH ZU VERLIEBEN - UND ES IST KEINE PERFEKTE FRAU!

- 2.1. Was die Weibliche und Männliche Energie wirklich bedeutet
- 2.2. Wie du mit der femininen Energie magnetische Anziehung erzeugst

19 - 29

3. WIE DU DIE IDENTITÄT EINER TRAUMFRAU ENTWICKELST – UND MÄNNER DICH WÄHLEN

- 3.1. Das Traumfrau-Feeling: Dein innerer Shift!
- 3.2. Deine Transformation: Werde die Traumfrau für deinen Taummann!

1. WARUM MÄNNER ZUERST INTERESSIERT SIND – UND SICH DANN PLÖTZLICH ZURÜCKZIEHEN

Das hast du bestimmt schon mal erlebt:

Da kommt endlich mal ein interessanter Mann, den du anziehend findest.
Du spürst einfach „Den will ich!“

Alles beginnt vielversprechend und anfangs bist du noch soweit entspannt -
voller Hoffnung, dass es diesmal was wird.

Doch sobald er sich mal nicht meldet, geht das Kopfkino los:

**Findet er mich wirklich gut?
Habe ich etwas falsch gemacht?
Wie lange soll ich warten bis er sich meldet?**

Du wartest und wartest... aber nichts passiert!

Er hat deine letzte Nachricht definitiv gelesen und ist ständig online -
aber keine Nachricht für dich, kein Anzeichen dass er an dich denkt...

Dein Bauch zieht sich zusammen. Du fühlst dich abgelehnt.
Nicht wichtig. Nicht wertvoll. Nicht gut genug.

Wahrscheinlich kennst du das Gefühl - Das ist dein inneres Programm!

Du interpretierst seinen Rückzug als *Ablehnung*,
und diese *Ungewissheit* darüber wann ihr euch wiederseht,
ist kaum auszuhalten - Deshalb strengst du dich noch mehr an!
Du versuchst zu kontrollieren und das Kennenlernen voranzutreiben...

Vielleicht machst du ihm Vorwürfe oder stellst ihn vor ein Ultimatum.
Oder du schlägst noch mal ein Treffen vor und bist dafür allzeit bereit.

**Du fängst (unbewusst) an um ihn zu kämpfen -
und verlierst dabei deine weibliche Anziehung.**

1.1. DAS MUSTER, DAS DICH IMMER WIEDER IN DIESE ABWÄRTSSPIRALE BRINGT

Du versuchst alles richtig zu machen...

Vielleicht hast du nach einem Date absichtlich nicht direkt geantwortet um ja nicht bedürftig zu wirken - während du es kaum abwarten konntest bis er sich endlich meldet.

Dann befindest du dich wie so viele Frauen in einem Kreislauf aus **Hoffen -> Kontrollieren -> Enttäuscht werden**

Du tust alles für den Mann - aber es ist anscheinend nicht genug!



Du versuchst interessant genug zu wirken

Du analysierst jede Nachricht und jedes Gespräch

Du willst nicht „needy“ wirken, obwohl du dir Nähe wünschst

Du hast Angst, „zu viel“ für ihn zu sein und passt dich an

Genau dieser Druck, gut genug zu sein - und durch Kontrolle Sicherheit zu bekommen - treibt den Mann von dir weg!

Und das passiert dir leider nicht zum 1. Mal...
Wie lange willst du dieses Muster noch wiederholen?

GING MIR AUCH SO...



Ich kenne das so gut von mir früher:
Nach ein paar schönen Treffen mit einem
interessanten Mann kippte das Ganze...

Ich wurde unsicher und versuchte das zu
überspielen – und war nicht mehr ich selbst...

Ich wollte die Treffen vorantreiben und schnell die
Sicherheit, dass wir jetzt in einer Beziehung sind.

Aber genau dieses Verhalten hat die Entstehung
einer Beziehung sabotiert! Durch dieses zu viel
„machen“ habe ich die maskulinen Männer verjagt...

Dabei wurde ich angetrieben von dem Glaubenssatz:
„Ich muss mich anstrengen um geliebt zu werden.“

Und nachdem der Mann dann wieder weg war, hatte
ich die Bestätigung von meinem Kernglaubenssatz
„Ich bin nicht gut genug“.

1.2. WIE DU DIESE DYNAMIK ENDLICH DURCHBRICHST

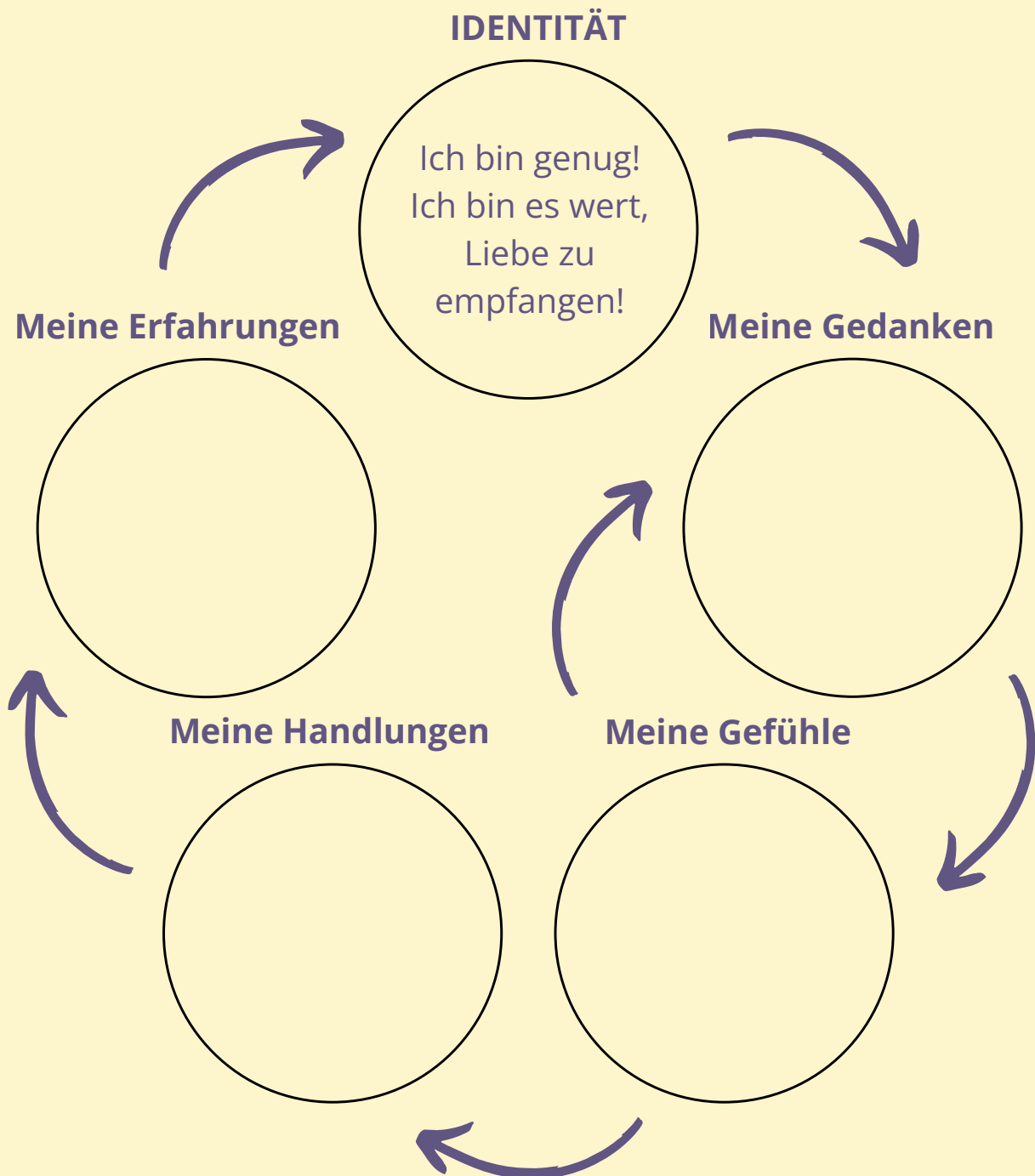
Ich steckte fest in einem Identitäts-Loop -
gefangen in dem Muster von Liebe gegen Leistung:



Wir bestätigen uns immer wieder unsere Glaubenssätze -
und deine Identität wird zu deiner Realität!

1.2. WIE DU DIESE DYNAMIK ENDLICH DURCHBRICHST

Was wäre wenn du die Identität einer Traumfrau hättest?
Welche Auswirkungen hätte das auf deine Erfahrungen?



Du kannst deine Realität verändern!
Es beginnt mit deinen Gedanken...

1.2. WIE DU DIESE DYNAMIK ENDLICH DURCHBRICHST

**Stell dir vor, du wärst jetzt diese Traumfrau,
die Männer begehren und wählen?**

Welche Auswirkungen hätte das auf deine Gedanken und dein Verhalten?

Was wäre anders wenn du anders denken würdest?

Welche Gedanken hat eine Frau, die weiß, dass sie genug ist?

Welche Auswirkungen hätte das auf deine Ausstrahlung?

Wie würden Männer dich jetzt behandeln?

Welche Identität würdest du dadurch einnehmen?

Du durchbrichst den Teufelskreis durch eine neue Identität!

Nicht durch irgendwelche Spielchen!

Du manifestierst mit deinem "Ich bin".

Deshalb bringen dir Datingtipps überhaupt nichts!

Strategien wie "3 Tage warten" halten dich nur im Kopf -
und somit in der männlichen Energie.

Deine Energie spricht lauter als Worte.

Du kannst die Gefühle von einem Mann nicht manipulieren!

Du kannst das Verhalten anderer nicht kontrollieren -
aber du kannst mit deiner Energie beeinflussen wen du anziehst.

Und du kannst die **Identität einer Traumfrau** einnehmen -
die sich mit ihrem **Traummann auf Augenhöhe** sieht!

Mich haben Datingtipps auch immer nur verwirrt,
aber das Traumfrau-Feeling hat alles verändert!



Nachdem ich mal wieder eine Kennenlernphase
an die Wand gefahren hatte, quälte mich die Frage:
Warum bekomme ich nicht die Männer, die ich will?

Ich analysierte die gesamte Zeit mit diesem vermeintlichen Traummann,
den ich gleich am Anfang auf ein Podest gestellt hatte.

Und dann hatte ich eine schmerzhaftes Erkenntnis:
Ich verliere nicht nur ihn - ich verliere mich.

Ich dachte, ich müsste anders sein...
Besser, schöner, geheimnisvoller.

Ich habe mich angestrengt und angepasst.
Ich wollte beweisen, dass ich gut genug für eine Beziehung bin.

Doch genau das war mein größter Fehler!

Heute weiß ich:

Es lag nie daran, dass ich nicht gut genug war.

Es lag daran, dass ich unbedingt "gut" sein *wollte* -
um mich endlich wertvoll zu fühlen.

Weil ich meinen Wert an die Liebe eines Mannes gekoppelt hatte,
wurde ich *emotional abhängig*
und begann unbewusst um Liebe zu kämpfen.



Dann wurde mir etwas klar, das alles verändert hat:
Ich sehe mich mit einem Mann, den ich wirklich will,
gar nicht auf Augenhöhe.

Also stellte ich mir die Frage:
Was macht eine Frau zur Traumfrau?
Was macht MICH zur Traumfrau?

Das war mein innerer Shift!
Ich begann, die Identität dieser Frau einzunehmen.
Ich wurde zu der Frau in meiner Traumbeziehung!
Ich wurde die Frau, die gewählt wird.

Plötzlich zog ich andere Männer an!
Selbstbewusste, starke, interessante Männer -
emotional verfügbar und verbindlich.

Männer, die mich wirklich kennenlernen wollten.
Männer, die in mich investierten.

Auf einmal hatte ich eine Wahl -
und durch diesen Shift von "Hoffentlich wählt er mich" zu "ICH wähle!"
habe ich den allerbesten Mann für mich gewählt.

Ich konnte wählen, weil ich zuerst mich gewählt hatte.

2. WAS MÄNNER WIRKLICH BRAUCHEN UM SICH ZU VERLIEBEN - UND ES IST KEINE PERFEKTE FRAU!

Endlich erlebe ich erfüllende Liebe auf Augenhöhe -
mit einem maskulinen Mann, der mich auf Händen trägt.

Das war völlig neu für mich!

Ich bekam Zuneigung, ohne etwas dafür tun zu müssen.
Ich war einfach ich selbst - aber mit neuem Selbstbewusstsein.

Ich wusste, wer ich bin und was ich will.

Ich verkörperte meinen Standard.

Ich hörte auf zu kämpfen - und begann zu empfangen.

Und genau hier liegt der Schlüssel.

Viele Frauen glauben, Männer verlieben sich
in besonders schöne, interessante oder perfekte Frauen.

Doch das stimmt nicht.

Männer verlieben sich in eine Frau, bei der sie sich männlich fühlen können.

Ein Mann in seiner gesunden maskulinen Energie möchte
Führen, Geben, Halten, Beschützen, Investieren.

Doch dafür braucht er eine Frau, die empfangen kann.

Eine Frau, die sich nicht beweisen muss.

Die nicht versucht, alles zu kontrollieren.

Sondern eine Frau, die sich selbst als wertvoll empfindet.

Eine Frau, die berührbar ist.

Eine Frau, die sich halten lässt.

Eine Frau, die mit Leichtigkeit empfängt.

Das ist weibliche Energie -
und genau diese Energie erzeugt magnetische Anziehung.

Ein maskuliner Mann verliebt sich in eine feminine Frau.

Sobald du in deine Weiblichkeit kommst,
ziehst du deinen Traummann an wie ein Magnet.

2. WAS MÄNNER WIRKLICH BRAUCHEN UM SICH ZU VERLIEBEN - UND ES IST KEINE PERFEKTE FRAU!

Und jetzt stell dir mal vor:

Dein Traummann steht vor dir -

also wirklich dein Traummann, und nicht aus deinem Muster heraus gewählt.

Ein starker Mann, der emotional verfügbar ist.

Der dich wirklich sieht und wertschätzt.

Ein Mann, bei dem du dich sicher fühlst -
und gleichzeitig Anziehung verspürst.

Jaaa, es gibt solche Männer!

Die entscheidende Frage ist:

Welche Version von dir steht diesem Mann gegenüber?

Die Frau, die hofft, dass sie gewählt wird?

Oder die Frau, die sich selbst gewählt hat?

Genau hier beginnt der Unterschied zwischen
männlicher und weiblicher Energie.

Das Muster „Liebe gegen Leistung“ entspringt der männlichen Energie -
und wahre Liebe entsteht durch die weibliche Energie.

Als ich angefangen habe, diese Energie zu verkörpern,
hat sich mein Datingleben komplett verändert.

Ich musste Männer nicht mehr überzeugen.

Ich musste mich nicht mehr anpassen.

Ich durfte einfach empfangen.

Ich konnte ich selbst sein - mit einem neuen Gefühl von Selbstwert.

Das ist das Traumfrau-Feeling.

Und genau dieses Gefühl verändert deine Ausstrahlung.

Stell dir vor, du hättest die Identität einer Traumfrau!
Welche Wirkung hättest du damit auf deinen Traummann?

2.1. WAS DIE WEIBLICHE UND MÄNNLICHE ENERGIE WIRKLICH BEDEUTET

Wenn wir über weibliche Energie sprechen, denken viele zuerst an äußere Dinge:
Kleider, Lippenstift und lange Haare.

Doch Weiblichkeit hat nichts mit Aussehen zu tun.

Die weibliche Energie steht für:

- Herz und Intuition
- Fühlen und Spüren
- Empfangen und Hingabe
- Sein und Entspannen
- Kreativität und Flow
- Vertrauen und Loslassen
- Verbindung und Gemeinschaft
 - Innen stark

Männlichkeit bedeutet im Gegenzug nicht nur Muskeln.

Die männliche Energie steht für:

- Verstand und Klarheit
- Denken und Analysieren
 - Geben und Leisten
- Machen und Umsetzen
 - Disziplin und Fokus
- Kontrolle und Struktur
- Konkurrenz und Wettbewerb
 - Außen stark

Wir alle tragen beide Energien in uns - und brauchen auch beide.

Doch in unserer leistungsorientierten Gesellschaft leben viele Frauen stark aus der männlichen Energie.

Sie funktionieren. Sie planen. Sie kontrollieren.

Auch beim Dating.

2.1. WAS DIE WEIBLICHE UND MÄNNLICHE ENERGIE WIRKLICH BEDEUTET

Doch genau hier liegt das Problem.

Wenn du aus Druck, Kontrolle oder Leistung heraus datest,
bist du automatisch in der männlichen Energie -
und genau das nimmt dir deine natürliche Anziehung.

Dating aus männlicher Energie erzeugt Widerstand -
weibliche Energie erzeugt Anziehung.

Deine wahre Stärke liegt in deiner weiblichen Energie.

In deiner Fähigkeit zu fühlen.

Dich zu öffnen und hinzugeben.

Dich berühren und halten zu lassen.

Weiblichkeit bedeutet nicht Schwäche.

Weiblichkeit bedeutet Präsenz.

Wenn du präsent bist, bist du verbunden -
mit dir selbst und mit deinem Gegenüber.

Und durch diese Präsenz entsteht echte Verbindung.

Schau mal: Wann bist du witzig und schlagfertig?

Wenn du präsent bist.

Wenn du authentisch bist.

Authentizität hat die höchste Anziehungskraft.

Diese beiden Energien ergänzen sich wunderbar in einer gesunden Beziehung.

So wie du dich nach einer starken Schulter zum Anlehnen sehnst,
sehnt sich ein Mann danach, die Tiefe und Sanftheit einer Frau zu spüren.

Er möchte fühlen.

Doch das kann er nur, wenn auch du mit deinen Gefühlen verbunden bist.

Du musst dafür nichts machen.

Du darfst einfach sein.

Weiblichkeit ist mehr Sein als Machen.

2.1. WAS DIE WEIBLICHE UND MÄNNLICHE ENERGIE WIRKLICH BEDEUTET

Vielleicht hast du schon von der männlichen und weiblichen Energie gehört, und möchtest jetzt mehr in die weibliche Energie kommen...

Wichtig ist aber die Balance, denn du brauchst auch die gesunde männliche Energie, um dich selbst zu führen und klare Entscheidungen zu treffen.

Dein Standard ist der Rahmen von deinem inneren Mann - und darin kannst du dich dann fallenlassen und einfach du selbst sein.

Das solltest du über die verletzte Form dieser Energien wissen...

Die *verletzte* männliche Energie zeigt sich durch:

Druck
Kontrolle
Kampfmodus

Die *verletzte* weibliche Energie zeigt sich durch:

Drama
Abhängigkeit
Opfermodus

Beides verhindert eine gesunde Beziehung auf Augenhöhe.

Für echte Anziehung braucht es die gesunde weibliche Energie - den Empfangsmodus.

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

Du kontrollierst - anstatt loszulassen.

Du gibst - anstatt zu empfangen.

Du denkst - anstatt zu fühlen.

Reflektiere mal für dich:

Wann bist du beim Dating zu sehr in der männlichen Energie?

Wie zeigt sich das in deinem Verhalten?

Woran würdest du merken, dass du jetzt in deiner weiblichen Energie bist?

2.2. WIE DU MIT DEINER FEMININEN ENERGIE MAGNETISCHE ANZIEHUNG ERZEUGST

Es gibt noch einen wichtigen Unterschied zwischen weiblicher und femininer Energie!

Gewisse Anteile der weiblichen Energie hat auch der Mann, doch das Feminine ist das was nur die Frau hat.

Deine Femininität lebst du indem du alle weiblichen Archetypen verkörperst:

Die Jungfrau

Sie steht für Neugier, Offenheit und Leichtigkeit - sie begegnet einem Mann ohne Zynismus und lässt sich wirklich auf das Kennenlernen ein.

Die Wilde

Sie verkörpert Leidenschaft, Sinnlichkeit und Lebenslust - sie bringt die spielerische Anziehung und das Knistern in eine Beziehung.

Die Mutter

Sie steht für Wärme, Fürsorge und Verbundenheit - bei ihr fühlt sich ein Mann gesehen, angenommen und sicher.

Die Königin

Sie kennt ihren Wert und hat klare Standards - sie erwartet ganz selbstverständlich Respekt, Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

Die Kriegerin

Sie setzt klare Grenzen und steht für sich ein - sie weiß genau, was sie will und was sie nicht mehr akzeptiert.

Die Weise

Sie vertraut ihrer Intuition und erkennt Muster - dadurch trifft sie bewusster Entscheidungen bei der Partnerwahl.

Die Magierin

Sie lebt ihre Vision und Kreativität - sie bringt Inspiration, Tiefe und Entwicklung in eine Beziehung.

2.2. WIE DU MIT DEINER FEMININEN ENERGIE MAGNETISCHE ANZIEHUNG ERZEUGST

Oft leben wir diese Archetypen zu wenig oder zu stark.

Eine Frau in ihrer femininen Energie verkörpert alle Archetypen in Balance und lebt im Einklang mit ihrem Zyklus.

Dafür gibt es spezielle Embodiment-Übungen, mit denen du diese Archetypen in dir aktivieren kannst.

Und wenn es darum geht, von einem Mann wirklich wertschätzend behandelt zu werden und ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen, braucht es vor allem die **Königin** in dir!

Die Königin kennt ihren Wert -
und deshalb wird sie auch wertvoll behandelt.

Sie muss nicht kämpfen, überzeugen oder sich anpassen.
Sie erwartet Respekt, Präsenz und Komittment -
und genau das zieht sie an.

Das ist die Energie, die Queen-Treatment möglich macht.

Seitdem ich die Königin in mir verkörpere, werde ich auch so behandelt.



3. WIE DU DIE IDENTITÄT EINER TRAUMFRAU ENTWICKELST – UND MÄNNER DICH WÄHLEN

Jetzt denkst du dir vielleicht?
Königin, Traumfrau - das bin ich alles nicht?!

Vielleicht glaubst du auch, dass eine Traumfrau irgendwie besonders ist,
doch das Traumfrau-Feeling hat nichts mit Aussehen
oder bestimmten Fähigkeiten zu tun -
sondern mit dem wie du dich fühlst...

Fühlst du dich mit deinem Traummann auf Augenhöhe?

Das ist der Knackpunkt... Es geht darum dich auf Augenhöhe zu sehen!

Schnell werten wir Menschen ab, denen wir uns überlegen fühlen -
und Menschen, denen wir uns unterlegen fühlen, stellen wir über uns.
-> Diese Wertung hat mit unserem Selbstwert zu tun!

Es braucht also einen stabilen Selbstwert -
damit du dich mit deinem Traummann gleichwertig siehst
und deinen Wert nicht von einem Mann abhängig machst.

Also wenn du deinen Traummann anziehen willst, dann darfst du selbst zur Traumfrau werden!

Eine Frau, die weiß was sie will - und tief in sich glaubt,
dass sie es verdient hat, das auch zu bekommen.

Nicht, weil sie sich besonders anstrengt.
Sondern weil sie sich selbst als wertvoll empfindet.

Du musst nicht besser sein - sondern mehr du selbst -
ohne deine alte Konditionierung.

Du musst nichts leisten für Liebe.
Du bist so oder so wertvoll - in deinem Sein.
Du warst schon immer genug!

3. WIE DU DIE IDENTITÄT EINER TRAUMFRAU ENTWICKELST – UND MÄNNER DICH WÄHLEN

Was wäre wenn es nicht daran liegt, dass du nicht gut genug bist?

Was wäre wenn du deinen Traummann für dich gewinnen kannst -
ohne dass du anders sein musst?

Was wäre wenn du tief in dir glaubst:

**Ich bin einzigartig -
und für meinen Traummann die absolute Traumfrau!**

Das war mein Mantra - bevor ich meinen Traummann manifestiert habe.

Ja, ich bin überzeugt davon: Er kam nicht zufällig in mein Leben...

Er kam weil ich bereit war.

Weil ich die innere Arbeit gemacht hatte -
und zu der Frau wurde, die in ihrer Traumbeziehung lebt.

Eine Frau, die sich mit ihrem Traummann auf Augenhöhe sieht.

Eine Frau, die begehrt wird

- verkörpert ihren Wert
- hat einen hohen Standard
- lebt ihre weibliche Energie

Eine Traumfrau kämpft nicht um Liebe - sie empfängt.

Sie ist bereit ihr Herz zu öffnen und Liebe zu geben -
aber nicht um jeden Preis!

Sie macht sich selbst zur Priorität.

Sie ist offen und im Vertrauen.

Sie liebt sich selbst und ihr Leben mit einem hohen Standard.

Das ist das Traumfrau-Feeling.

Kein Dating-Tipp. Keine Strategie. Keine Quickfix-Lösung.

Es ist ein Identitäts-Shift.

3.1. DAS TRAUMFRAU-FEELING: DEIN INNERER SHIFT!

Für deine Traumbeziehung geht es also darum, dich als Traumfrau zu fühlen.

Dafür darfst du ehrlich auf drei Dinge schauen
und dir dazu folgende Fragen stellen:

Dein Standard:

Dein Standard ist das, was für dich normal ist.
Dazu gehören auch deine Werte und deine Grenzen.

- Wie definierst du deinen Standard für die Liebe?
- Welche Werte sind dir in einer Beziehung wirklich wichtig?
 - Was bist du nicht mehr bereit zu tolerieren?

Deine Blockaden:

Oft sind es unbewusste Muster, die uns immer wieder in ähnliche
Situationen führen und Dasselbe in Grün erleben lassen.

- Was hindert dich noch daran, dich als Traumfrau zu fühlen?
- Wovor hast du Angst, wenn du deine Grenzen klar setzt?
 - Warum glaubst du, um Liebe kämpfen zu müssen?

Dein Identitäts-Shift:

Deine Identität kreiert deine Realität.

Mit der neuen Version von dir wirst du ein Match für deine Traumbeziehung.

- Wie ist die Frau in deiner Traumbeziehung?
 - Wie denkt und fühlt eine Traumfrau?
 - Wie verhält sie sich beim Dating?
 - Was macht DICH zur Traumfrau?
- Was macht dich einzigartig und liebenswert?

MEIN INNERER SHIFT



Ja, ich weiß, das sind viele Fragen - und die gehen tief!
Aber wie du vielleicht schon bemerkt hast, bringt es nichts, dir einfach nur zu sagen, dass du eine Traumfrau bist. Es reicht auch nicht, nur zu wissen, was du willst, sondern du musst es fühlen und verkörpern.

Das ist ein Prozess - und dabei begleite ich dich gerne!

Vor 5 Jahren habe ich das Traumfrau-Feeling für mich entdeckt, und dann die klare Entscheidung getroffen:
NO DRAMA JUST LOVE -
und 3 Monate später war mein Traummann da,
mit dem ich heute glücklich verheiratet bin.

Wenn du die richtigen Schritte gehst, kann es ganz schnell gehen. Aber es ging vor allem deshalb so schnell, weil ich die innere Arbeit vorher gemacht hatte!

Bevor du dich als Traumfrau fühlen kannst, musst du das auflösen, was dich unterbewusst blockiert.

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Auf der bewussten Ebene - vom Kopf her - ist alles klar:

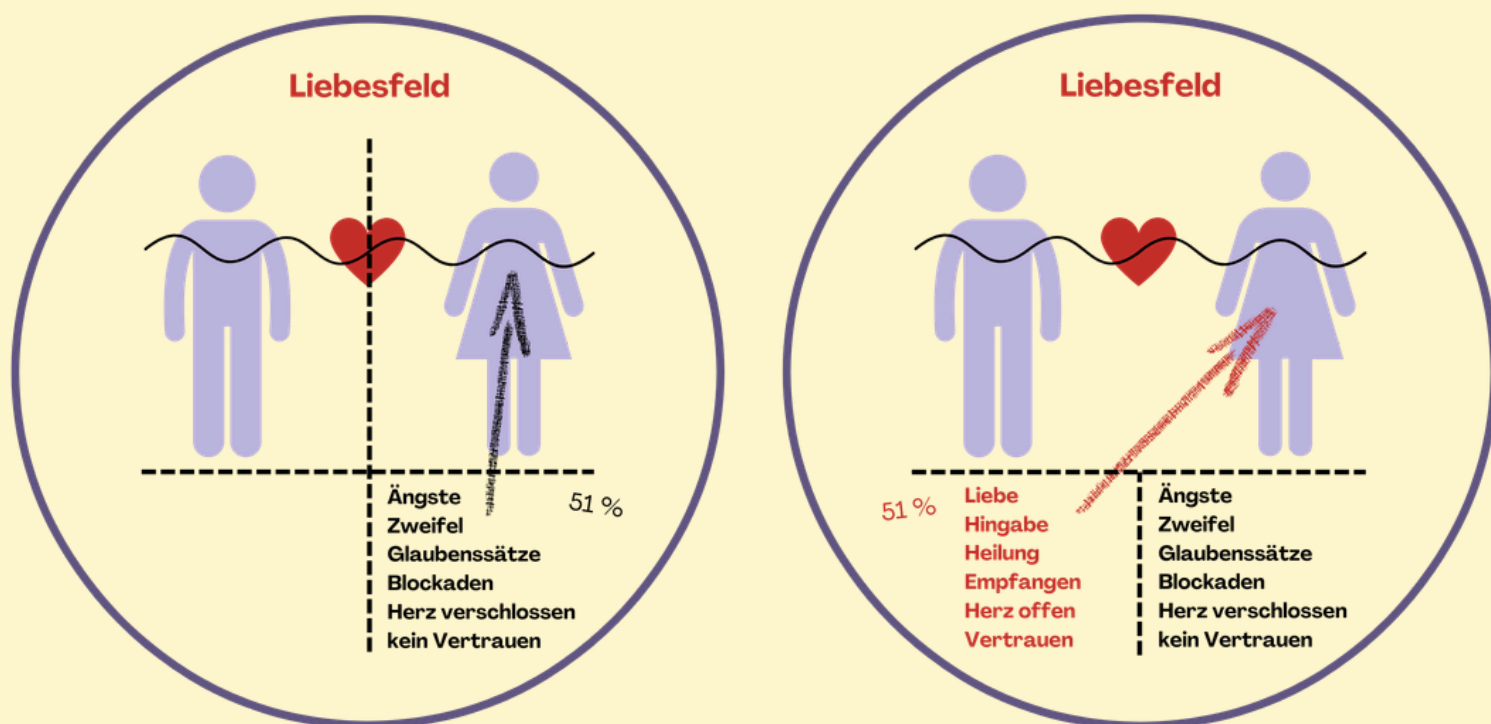
Du weißt was du willst und bist bereit. Aber unter der Oberfläche liegt dein Schmerz: Ängste, Zweifel, dysfunktionale Glaubenssätze, Blockaden.

Solange diese Dinge in dir vorherrschen, wirken sie durch dich und senden eine Frequenz aus, die verhindert, dass der Richtige in dein Leben kommt.

Je mehr du in dir geheilt hast, umso höher ist deine Anziehungskraft. Wenn du diese Dinge umkehrst in Vertrauen, Geduld, Herzoffen, Hingabe und Liebe, dann sendest du auch eine andere Frequenz aus.

Liebe ist die stärkste Frequenz! Dein Herz wirkt wie ein Magnet - und zieht deinen Traummann magnetisch an.

Diese Bilder zeigen, wie dein Unterbewusstsein deine Ausstrahlung beeinflusst:



Du musst nicht komplett durchgeheilt sein, aber deine größte Blockade solltest du aufgelöst haben - denn solange dich deine unbewussten Muster noch leiten, ziehst du immer wieder dasselbe an.

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Für deine Transformation braucht es zuallererst Selbst-Bewusstsein!

Die 3 Säulen einer Traumfrau sind: Selbstbewusstsein, Selbstliebe und Selbstvertrauen

Und die Basis von allem ist dein Selbstwert -
denn du manifestierst mit deinem Selbstwert.

Daran arbeiten wir intensiv in meinem Programm

NO DRAMA JUST LOVE

Da hast du mich mindestens 3 Monate lang an deiner Seite,
und ich unterstütze dich bei der Beantwortung dieser Fragen.

Wir beleuchten gemeinsam dein Unterbewusstsein,
denn alleine können wir blinde Flecken nicht aufdecken.
Außerdem bekommst du entsprechende Tools an die Hand.

Daran arbeiten wir konkret:

- Deine Glaubenssätze und Beziehungsmuster
- Embodiment und Nervensystemregulation
- Deine Identität als Traumfrau und deine Weiblichkeit

Ich begleite nun seit 6 Jahren Menschen bei inneren Prozessen
und verbinde bewährte Therapieansätze mit modernen Coaching-Methoden
- mit den entsprechenden Ausbildungen.

Als sich dann endlich mein größter Wunsch nach einer glücklichen Beziehung
erfüllt hatte, war schnell klar: Das ist meine Berufung -
Frauen in ihre Traumbeziehung begleiten!

In den 4 Jahren habe ich nun mit über 50 Frauen gearbeitet
und es erfüllt mich zutiefst, wenn sie zum 1. Mal in ihrem Leben
in einer erfüllenden Beziehung auf Augenhöhe ankommen.

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Hier sind 3 Beispiele für dich, damit du siehst, dass es funktioniert:

Nach jahrelangem Kampf bin ich endlich in einer sicheren Beziehung angekommen!

Nach der Trennung von meinem Ex-Mann kam ich zu dir. Er hatte **Bindungsangst** und ging immer wieder auf Abstand.

Ich habe in dieser Beziehung jahrelang um Liebe und Aufmerksamkeit gekämpft, aber er hat mir immer weniger Nähe gegeben.

Im Coaching mit dir habe ich mein Beziehungsmuster erkannt und gelernt, mich selbst zu regulieren. Heute bin ich mit einem Mann zusammen, **der mir Sicherheit gibt und mich liebt**, ohne dass ich darum kämpfen muss. Er tut viel und behandelt mich respektvoll und mit Liebe.

Anfangs war es ungewohnt, weil ich nicht „getriggert“ wurde – aber genau das fühlt sich jetzt so gut und entspannt an.

Ich bin nicht mehr emotional abhängig und viel sicherer in mir selbst. Das ist echt wunderschön, befreiend und ein neues Lebensgefühl. Ich bin glücklich und sehr froh darum, das Coaching mit dir gemacht zu haben.

Janina, 30
Unternehmerin

Janina hat während des Coachings schon ihren Traummann gefunden!
Ihre Entwicklung: Von Bindungsangst zu emotionaler Freiheit

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Tanja hat ihren nur ein paar Wochen nach dem Coaching kennengelernt.
Ihre Entwicklung: Von Dramasucht zu einer entspannten Beziehung

Ich bin endlich in einer glücklichen Beziehung – ohne Drama und ohne Verlustangst!

Früher war ich **süchtig nach Drama** und diesem BÄM-Gefühl. Für mich war verliebt sein immer mit großem "Knall" am Anfang verbunden... Ich stand auf Männer, die unzuverlässig waren und nicht wirklich bereit für eine Beziehung, und ich habe dann angefangen zu klammern.

Durch unser Coaching habe ich verstanden, was es heißt, bei mir zu bleiben, und ich kann jetzt ganz entspannt Dinge ansprechen, ohne Angst etwas falsch zu machen. Heute bin ich in einer **unkomplizierten schönen Beziehung – ganz ohne Spielchen!** Ich klammere nicht mehr, kann meine Gefühle zeigen und fühle mich sicher. Jetzt weiß ich wie sich "kein Drama" in Verbindung mit einem Mann anfühlt. Danke dafür!

Alle Erkenntnisse, die ich hatte, kamen durch unsere Gespräche! Ich mag deine beruhigende Art, wie du Fragen stellst. Durch diese sanfte Beharrlichkeit hab ich mich auseinander gesetzt mit dem was so hochkam.... Fazit: Ich bin mir vieler Dinge bewusster geworden, dass **alle meine Bedürfnisse eine Berechtigung haben**, ich werde meine Grenzen einhalten und diese kommunizieren, ohne Angst! Damit diese Verlustangst, das Drama, nie wieder gewinnt!!!!
Ich danke dir von Herzen für alles!!!

Tanja, 44

Sozialversicherungsfachangestellte

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Sylke kam auch während des Coachings in ihrer Traumbeziehung an!
Ihre Entwicklung: Vom Kämpfen zum Empfangen

Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe!

Ich habe mich **immer in die falschen Männer verliebt**, die mir nicht gut getan haben. Meine negativen Glaubenssätze wie „Ich muss leisten für Liebe“ haben das zugelassen. Durch die Arbeit mit dir habe ich meinen Wert als Frau erkannt und gelernt zu empfangen. Heute bin ich **in einer Beziehung, in der ich mich gesehen fühle**. Endlich mal ein Mann auf Augenhöhe, der auch was für mich tut!

Die Gespräche mit dir haben mir die Augen geöffnet und ich konnte viel besser verstehen wie ich ticke und wo ich mich selbst sabotiere.

Danke dir für so viele A-ha Momente! Du begleitest hervorragend und triffst immer genau den Kern. Du spiegelst und du hast eine so wertschätzende Art sich auch „wunde Punkte“ anzuschauen.

Unsere Zusammenarbeit war über die Maßen hilfreich für mich und hat mich **unglaublich weiterentwickelt**. Deine Arbeit gehört eigentlich in den Schulunterricht! Ich bin sehr zufrieden mit deiner Begleitung und deinem Programm, und empfehle dich von Herzen weiter!

Sylke, 49
Diplompädagogin

Liebe ist auch für dich möglich!

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Du hast jetzt den Schlüssel in der Hand -
aber gehst du nun auch durch diese Tür?

Bist du bereit für deinen inneren Shift?

Bist du bereit, alte Muster wirklich zu lösen?

Bist du bereit für deinen Traummann?

Dann lass uns persönlich sprechen!

Denn ganz ehrlich:

Wie lange möchtest du dieses Muster noch wiederholen,
und hoffen, dass sich von alleine etwas ändert?

Bewirb dich jetzt für dein kostenfreies HerzKlar-Gespräch

In diesem Gespräch verschaffen wir uns gemeinsam Klarheit:

- wo du gerade in deinem Dating- oder Beziehungsmuster feststeckst
- warum du immer wieder ähnliche Erfahrungen mit Männern machst
- welche konkreten Schritte dich jetzt deiner Traumbeziehung näherbringen

Dieses Kennenlernen dient uns beiden um herauszufinden,
ob mein Coaching das Richtige für dich ist.

Da ich sehr intensiv im 1:1 mit meinen Klientinnen arbeite,
habe ich nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen pro Monat.

Ich begleite bewusst nur Frauen,
die wirklich bereit sind, etwas zu verändern.

Mein Coaching ist nicht für Frauen, die noch mehr Datingtipps sammeln wollen
oder auf der Suche nach dem ultimativen Trick sind.

Es ist für Frauen, die bereit sind, für ihre Traumbeziehung loszugehen.

Wenn du also spürst, dass jetzt der Moment ist,
deine Traumbeziehung endlich möglich zu machen,
freue ich mich darauf dich kennenzulernen!

3.1. DEINE TRANSFORMATION: WERDE DIE TRAUMFRAU FÜR DEINEN TRAUMMANN!

Wenn Wissen allein reichen würde, hätte ich daraus einen Onlinekurs gemacht.
Doch echte Veränderung entsteht durch individuelle Begleitung.

Der Weg in deine Traumbeziehung beginnt nicht im Kopf -
sondern in der Art, wie du dich selbst fühlst und führst.

**Werde die Traumfrau für deinen Traummann.
Werde magnetisch für echte Liebe.
Werde die Frau, die gewählt wird.**

Dabei unterstütze ich dich in meinem Coaching:



- ♥ Das Traumfrau-Feeling zu verkörpern und die Traumfrau für deinen Traummann zu werden.
- ♥ Deine dysfunktionalen Dating- und Beziehungsmuster zu durchbrechen
- ♥ Dein Selbstbewusstsein, deinen Selbstwert und dein Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken
- ♥ Deine weibliche Energie zu verkörpern und eine magnetische Ausstrahlung zu entwickeln
- ♥ Dein Männerbild zu heilen und wieder mit Leichtigkeit zu daten
- ♥ Endlich den Mann anzuziehen, der dich wirklich wertschätzt und auf Händen trägt.

Deine Veränderung:

Von Hoffen und Kämpfen zu Wählen und Empfangen



Herzlichen Glückwunsch!

Du bist bis zum Schluss drangeblieben -
das zeigt, dass du es wirklich willst!

Du hast dich mit vielleicht unbequemen Fragen auseinander gesetzt,
die aber wirklich etwas verändern!

Allein damit unterscheidest du dich schon von vielen anderen Frauen.
Es ist natürlich viel leichter, sich nur über die Männer zu beschweren -
aber das bringt dich halt nicht weiter!

Dadurch wirst du immer wieder dieselbe Erfahrung machen -
doch du hast dich entschieden, genauer hinzuschauen.

Du hast jetzt den Schlüssel zu deiner Traumbeziehung
und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Ich freue mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen!

Alles Liebe,
Deine Judith