

Rüdiger Standhardt | Forum Achtsamkeit

# Reiseführer für das Liebesglück

Ein sechsmonatiges Achtsamkeitstraining  
über Liebe, Partnerschaft und Sexualität  
mit dem Achtsamkeitscoach Rüdiger Standhardt  
Info: <https://forumachtsamkeit.de/liebe-lernen/>

**Start des Trainings:  
11. März 2025**





# Reiseführer für das Liebesglück

*Ein sechsmonatiges Achtsamkeitstraining über  
Liebe, Partnerschaft und Sexualität mit  
Rüdiger Standhardt*

**Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist einfach.  
Er heißt „Liebe Dich selbst“. Wenden Sie sich ehrlich und mutig  
Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen zu.  
Denn genau das heilt – Sie selbst  
und Ihre Partnerschaft.**

*Eva-Maria Zurhorst*

Wer erstmals in ein fremdes Land fährt, kann einfach drauflosfahren, er wird sicher spannende Dinge erleben, aber möglicherweise die schönsten Orte verpassen. Später wird er sich vielleicht sogar ärgern, so Vieles nicht gesehen zu haben. Wohl niemand von uns hat als junger Erwachsener einen Reiseführer für die Liebe bekommen, sondern wir haben uns meist völlig unvorbereitet in das Liebesabenteuer gestürzt oder wurden vom Liebesglück erwischt. Wie faszinierend könnte es sein, wenn wir mit 18

Jahren oder später einen Reiseführer durch das Land von Liebe, Partnerschaft und Sexualität erhalten würden und auf diese Weise auf das schönste Lebensthema gut vorbereitet wären oder durch diese Denk- und Fühlanstöße eine Standortbestimmung vornehmen würden. In diesem Online-Training erhalten Sie viele Impulse für das eigene Liebesglück und finden die entscheidenden Schlüssel zu einem erfüllten Liebesleben heraus.

Um die nachfolgenden Schwerpunktthemen geht es in diesem Online-Training:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Biographische Selbstreflexion über die Erfahrungen in den Partnerschaften
- Persönlichkeitsentwicklung durch konstantes Lernen und Wachsen
- Innere Heilung durch den Weg der Selbstliebe
- Achtsam miteinander reden lernen
- Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit
- Fallstricke der Liebe (z.B. Fremdgehen, toxische Beziehungen)
- Sinnlichkeit, Intimität und Sex neu erleben
- Der krönende Abschluss: Mut zum Liebes-TÜV

Wenn Sie an diesem Training teilnehmen, dann gehen Sie auf eine Entdeckungsreise, die besonders gut gelingt, wenn Sie in dieser Zeit täglich meditieren, was ganz leicht geschieht, wenn Sie meine kostenlosen Audio-Dateien (<https://forumachtsamkeit.de/medien/tao-audio-dateien/>) nutzen. Als Begleitung dieses Online-Trainings erhalten Sie sieben Studienbriefe mit viel interessantem Hintergrundwissen. Sie sind eingeladen, inspirierende Fragen zu beantworten und sich mit einem Menschen des Online-Trainings einmal in der Woche auszutauschen. Sie nehmen an sieben Zoom-Meetings à zwei Stunden teil, entdecken eine neue Sichtweise auf Liebe, Partnerschaft und Sexualität und erarbeiten Ihre persönliche Vision von einer erfüllenden Liebesbeziehung. **Mein Motto:** *Das Online-Training ist wie ein großes Büfett und Sie entscheiden, wie intensiv Sie sich an diesem Büfett bedienen wollen!*

**Du hast das Recht, dich selbst zu lieben.  
Du darfst bei dir sein, dich bei dir wohl fühlen,  
dich entdecken und kennenlernen, wie man  
einen geliebten Menschen kennenlernt.**

*Ulrich Schaffer*

## **Teilnehmer:innen**

Alle Menschen von 18-88 Jahren, die in einer Partnerschaft oder als Single leben, die Achtsamkeit einüben wollen, die in Sachen „Lieben lernen“ dazulernen wollen und den lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.

## **Dauer**

Sechs Monate

## Ort

Online-Training via Zoom

## Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



**Liebe ist für mich ein Geheimnis, ein Geschenk und ein Weg des lebendigen Lernens.** Bereits 1982 veröffentlichte ich meine erste Publikation mit dem Titel „Liebe lernen“ im Kontext der evangelischen Jugendarbeit in Walberberg. 25 Jahre war ich verheiratet, erlebe das Glück zweier erwachsener Söhne, kenne auch das Single-Dasein und erlebe jetzt die Freude einer neuen Partnerschaft. Mein Leitsatz lautet: *In einer Partnerschaft bin ich für alle meine Emotionen zu 100 Prozent verantwortlich!* Was gibt es sonst noch über mich zu sagen? Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Autor von neun Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausführliche Informationen unter [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

**Wer einen schönen Garten genießen will,  
der muss sich Zeit nehmen, um ihn zu hegen und zu pflegen.  
Warum sollte das in der Liebe anders sein?**

*Rüdiger Standhardt*

## Termine

Sieben Zoom-Begegnungen im monatlichen Abstand:

11. März 2025, 20.00-22.00 Uhr

10. April 2025, 20.00-22.00 Uhr

6. Mai 2025, 20.00-22.00 Uhr

3. Juni 2025, 20.00-22.00 Uhr

1. Juli 2025, 20.00-22.00 Uhr  
31. Juli 2025, 20.00-22.00 Uhr  
25. August 2025, 20.00-22.00 Uhr

Kostenlose Informationsveranstaltungen via Zoom finden **am Donnerstag, den 20. Februar 2025 um 19 Uhr und am Mittwoch, den 5. März 2025 um 19 Uhr** statt; um eine kurze Anmeldung zur Informationsveranstaltung per E-Mail ([info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)) wird gebeten. Die Zoom-Zugangsdaten werden kurz vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt. Die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt *nach* der Teilnahme an der Informationsveranstaltung.

## **Wodurch erblüht mein Herz in der Liebe?**

### **Voraussetzungen**

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und mit Neugierde Liebe, Partnerschaft und Sexualität zu erforschen.

**Vergnügen am Sex zu haben  
ist das Geburtsrecht des Menschen  
und gehört zu den Freuden des Lebens.**

*Diana Richardson*

### **Trainingsgebühr**

495,- EUR (incl. sieben Studienbriefe und Telefon-Coaching).

Bei Buchung eines Paares (Partner, Freundin etc.) erhält die zweite Person den Partner-Rabatt in Höhe von 200,- EUR und zahlt nur 295,- EUR.

**Trotz der tiefverwurzelten Sehnsucht nach Liebe  
hält man fast alle übrigen Dinge für wichtiger als sie:  
Erfolg, Prestige, Geld, Macht. Beinahe unsere ganze  
Energie brauchen wir dazu, um zu lernen, wie man  
diese Ziele erreicht, und fast nichts verwenden wir dazu,  
um die Kunst des Liebens zu erlernen.**

*Erich Fromm*



## Anmeldecoupon

Hiermit melde ich mich für das Online-Achtsamkeitstraining „**Reiseführer für das Liebesglück**“ unter der Leitung von Rüdiger Standhardt an. *Die kostenlose Online-Informationsveranstaltung ist für alle Teilnehmenden verpflichtend.*

### Die Trainingstermine sind:

- 11. März 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 10. April 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 6. Mai 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 3. Juni 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 1. Juli 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 31. Juli 2025, 20.00-22.00 Uhr
- 25. August 2025, 20.00-22.00 Uhr

Die Trainingsgebühr in Höhe von 495,- EUR ist an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem Stichwort: „**Reiseführer für das Liebesglück**“ bis **spätestens zum 7. März 2025** zu überweisen.

Vorname:

.....

Name:

.....

Beruf:

.....

Geburtsdatum:

.....

Straße, Hausnummer:

.....

PLZ, Ort:

.....

Telefon:

.....

Mobil:

.....

E-Mail:

.....

Überweisung der Trainingsgebühr in Höhe von 495,- EUR am:

.....

So bin ich auf dieses Online-Achtsamkeitstraining aufmerksam geworden:

.....

Ich habe am ..... an der Online-Informationsveranstaltung teilgenommen.

Mit meiner Anmeldung versichere ich, Verschwiegenheit zu wahren über alle persönlichen Informationen, die im Rahmen des Online-Trainings durch die Teilnehmenden und den Leiter zur Sprache kommen, und ich erwarte auch von den anderen Teilnehmenden und dem Leiter Verschwiegenheit über persönliche Informationen, die ich im Rahmen des Trainings äußere. Diese gegenseitige Zusicherung ist eine Voraussetzung für eine vertrauensvolle Gesprächs-atmosphäre.

Kommentare, Wünsche etc.

.....

Ort, Datum

Unterschrift

**Den Anmeldecoupon bitte mailen an:**



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)