



Angst vorm Swingerclub?

Diese 10 negativen
Glaubenssätze sind die Ursache



WAS SIND GLAUBENSSÄTZE?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir uns aufgrund bestimmter Erfahrungen gebildet haben. Manche haben wir bereits in frühester Kindheit von unseren Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen übernommen.

Glaubenssätze geben uns Halt, können aber auch vermeintliche Wahrheiten in Stein meißeln, die so gar nicht unbedingt zutreffen müssen.

Typische Glaubenssätze sind zum Beispiel: „Ich bin nicht liebenswert“ oder „Männer können nicht zuhören“.



WARUM SOLLTEST DU DEINE GLAUBENSSÄTZE PRÜFEN?

Negative Glaubenssätze wollen uns vor bitteren Erfahrungen schützen. Damit machen sie uns das Leben aber auch unnötig schwer. Denn negative Glaubenssätze rauben uns die Möglichkeit, neue, vielleicht sogar positive Erfahrungen zu machen. Zum Beispiel im Swingerclub.

Um solche nicht hilfreichen Glaubenssätze überwinden zu können, ist es zunächst einmal wichtig, sie überhaupt zu erkennen.



NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN

Auf den folgenden Seiten findest du 10 typische Glaubenssätze, die wenig hilfreich sind, wenn es darum geht, neue positive, sexuelle Erfahrungen zu machen. Erkennst du einen oder mehrere wieder?

Außerdem zeige ich dir, welche Grundannahme sich hinter dem jeweiligen Glaubenssatz verbirgt - und mit welcher positiven Affirmation du ihm in Zukunft begegnen kannst.

Am Schluss des eBooks findest du noch meine Buchtipps zum Thema.





SCHWARZMALEN

Du denkst: Ich werde mich im Swingerclub blamieren, weil ich mich nicht auskenne. Niemand wird an mir interessiert sein, und wenn dann nur die Falschen. Ich werde es nicht ertragen können, meinen Partner mit jemand anderem intim zu sehen.

Das steckt dahinter: Es wird sowieso in einer Katastrophe enden. Das kann gar nicht gut gehen.

Positiver Glaubenssatz: Ich erinnere mich an das, was mich am Swingerclub reizt. Ich lasse mich ein und sehe das Leben leicht und spielerisch.



FEINDBILDER

Du denkst: Männer wollen ständig nur das eine. Männer im Swingerclub sind alle notgeil.

Das steckt dahinter: Meine Umgebung meint es schlecht mit mir. Man kann niemandem trauen.

Positiver Glaubenssatz: Auch Männer sehnen sich nach Nähe und Zuneigung, so wie ich selbst. Alle Menschen sind verschieden. Ich bin gespannt auf neue Begegnungen.





L

GEDANKEN LESEN

Du denkst: Die schauen mich bestimmt so komisch an, weil ich fett aussehe. Irgendwas stimmt mit meinem Partner nicht, er ist ganz anders als sonst.

Das steckt dahinter: Ich weiß genau, wenn andere schlecht über mich denken.

Positiver Glaubenssatz: Ein Glück, ich bin nicht der Mittelpunkt der Welt! Jeder Mensch ist ein Universum.



EMOTIONEN

Du denkst: Wenn ich meinen Partner intim mit anderen sehe, wird mir flau im Bauch. Das ist der Beweis, dass ich wohl doch nicht fürs Swingen geschaffen bin.

Das steckt dahinter: Unangenehme Gefühle müssen um jeden Preis vermieden werden.

Positiver Glaubenssatz: Wenn man etwas Neues probiert, ruckelt es schon mal. Ich nehme unangenehme Gefühle wahr und lasse sie zu. Dann schau ich, was mir in diesem Moment helfen könnte.



UNREALISTISCHER SELBSTANSPRUCH

Du denkst: Erst wenn ich die perfekte Traumfigur habe, kann ich es mir erlauben, in einen Swingerclub zu gehen.

Das steckt dahinter: Ich bin nicht genug. Ich bin hässlich. Alle anderen sind besser als ich.

Positiver Glaubenssatz: Ich bin einzigartig und liebenswert. Mein Körper bietet meiner Seele ein einzigartiges Zuhause.



PERFEKTIONISMUS

Du denkst: Jetzt traue ich mich endlich in den Swingerclub, also muss auch alles perfekt werden!

Das steckt dahinter: Es gibt nur schwarz oder weiß. Jetzt steht alles auf dem Spiel. Ich darf nicht versagen.

Positiver Glaubenssatz: Ich bin offen für das, was sich ergibt. Ich erlaube mir, aus meinen Fehlern zu lernen. Ich lasse los und vertraue dem Leben.





SCHULD- ZUWEISUNGEN

Du denkst: Hätte ich mich nur eher getraut, würde ich mich jetzt nicht zu alt fürs Swingen fühlen.

Das steckt dahinter: Immer bin ich schuld. Ich bin ein Versager.

Positiver Glaubenssatz: Ich lasse zu, dass Fehler passieren. Ich habe Geduld und Mitgefühl mit meinen Schwächen und den Schwächen anderer.



L

SICH KLEIN MACHEN

Du denkst: Bestimmt stehe ich den ganzen Abend allein rum, weil niemand mich will. Ich bin nicht begehrenswert.

Das steckt dahinter: Niemand interessiert sich für mich. Ich gehöre nicht dazu.

Positiver Glaubenssatz: Auch andere waren mal neu hier. Beim zweiten Mal wird es schon leichter sein.



NEGATIVFILTER

Du denkst: Der Typ dort würde mir ja gefallen, schade, dass er 10 Zentimeter kleiner ist als ich. Die Musik ist schlecht. Der Club ist ja schön, aber die anderen Gäste sind mir zu jung / zu alt.

Das steckt dahinter: Ich achte hauptsächlich auf das, was mir nicht gefällt. Ich gönne mir nichts Gutes.

Positiver Glaubenssatz: Ich lenke meinen Fokus bewusst auf schöne, angenehme Details. Ich lasse mich auf Neues ein, das außerhalb meiner Komfortzone liegt.

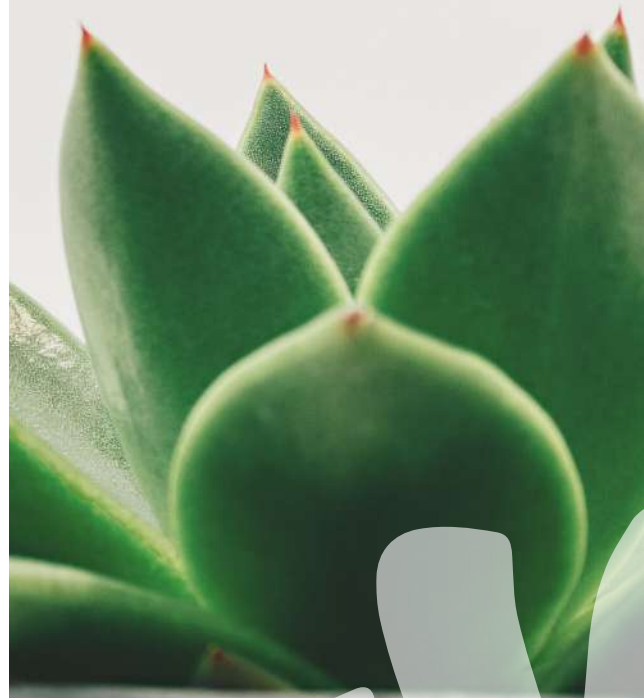


GENERALISIEREN

Du denkst: Sex im Swingerclub ist immer oberflächlich und ohne Gefühle. Ich werde mich eh mal wieder nicht trauen. Ich werde sowieso nie als begehrenswert wahrgenommen.

Das steckt dahinter: Ich weiß wie der Hase läuft. Ich habe Angst vor dem Unbekannten (in mir).

Positiver Glaubenssatz: Ich lasse mich überraschen. Ich darf mir Raum nehmen, um meine vielen Facetten zu entdecken.



DER RATGEBER FÜR EINSTEIGER

DIE SWINGER BIBEL

LEBE DEINE
FANTASIEN &
FINDE ZU EINER
ERFÜLLTEN
SEXUALITÄT

LOTTA *L* FREI

DIE SWINGER- BIBEL

Wie Swingen funktioniert und was es dir bringt, für Einsteiger erklärt.

Als eBook und Taschenbuch erhältlich.



Liebe Lotta.

Meine Partnerin und ich haben jetzt unseren ersten Clubbesuch hinter uns. Wir hatten eine aufregende Nacht, bei der die Stunden wie im Nu verflogen sind. Und wir sind im einig, dein Buch hat uns gut vorbereitet. Einiges haben wir dort live nachvollziehen können. Und wir werden es wieder tun!

WAS SAGEN DIE LESER?



18 Sternebewertungen



BÜCHER ZUM THEMA*

(Links führen direkt zum Buch)

Moritz Boerner - Byron Katies The
Work: Der einfache Weg zum befreiten
Leben

Nicole Truchseß - Glaubenssätzen auf
der Spur: Wie Sie Ihr Leben selbst
steuern, statt Hirngespinnern zu
folgen

Axel Burkart - Mit einem Satz das
Leben ändern: Die Kraft der richtigen
Glaubenssätze

Lotta Frei - Die Swinger-Bibel: Lebe
deine Fantasien und finde zu einer
erfüllten Sexualität



BILDNACHWEISE

Sylvie Tittel
Matteo Ferrero
Gaelle Marcel
Scott Webb
Andraz Lazic
Raul Varzar
Elena Taranenko
Deniz Altindaz
Jared Rice
Emily KenCairn

* Die Bücher zum Thema sind Affiliate Links. Du weißt schon, diese Sache mit den Provisionen, von denen ich unermesslich reich werde.



L

"Alles was wir sind, ist das Resultat dessen, was wir gedacht haben."
(Buddha).

DANKE!

Dafür, dass du hinschaust, hingühlst und bereit bist, etwas Neues auszuprobieren. Könnte ja was Gutes bei rumkommen!

Deine Gedanken sind eine Superpower. Du entscheidest selbst, ob du dein eigener evil Endgegner oder ein völlig neuer Superheld werden willst.

Über Blog und Newsletter wirst du weiterhin Tricks und Gedankenanstöße auf dem Weg zum Abenteuer Swingerclub bekommen.

Alles Liebe,
Deine Lotta 