

Vom Kopf ins Herz



Warum
unabhängige
Frauen in der
Liebe scheitern –
und wie du das
änderst

Kostenlos
downloaden

Die FREI-Formel:

4 Schritte raus aus dem Liebes-Drama
rein in eine Liebe, die wirklich zu dir passt

1. Impressum

Herausgeber: **Jana Grahmann - FRAU FREISTIL**

Adresse: **Pestalozzistraße 5, 17489 Greifswald**

E-Mail: **[info@frau-freistil.com]**

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: **Jana Grahmann**

Hinweis gemäß § 36 VSBG:

Wir sind nicht verpflichtet und nicht bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

2. Urheberrecht & Copyright-Hinweis

© **Jana Grahmann / FRAU FREISTIL**, [2024]. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers nicht gestattet.

Falls Sie dieses E-Book unautorisiert erhalten haben, melden Sie dies bitte an info@frau-freistil.com.

3. Haftungsausschluss

Haftungsausschluss:

Dieses E-Book dient ausschließlich Informationszwecken. Es stellt keine rechtliche, finanzielle oder gesundheitliche Beratung dar. Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste, die aus der Umsetzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.



Erfolgreich im Job, erfolglos in der Liebe?

Wie du mit der FREI-Methode einen Mann findest, der dich wirklich will – ohne dich selbst oder deine Unabhängigkeit aufzugeben.

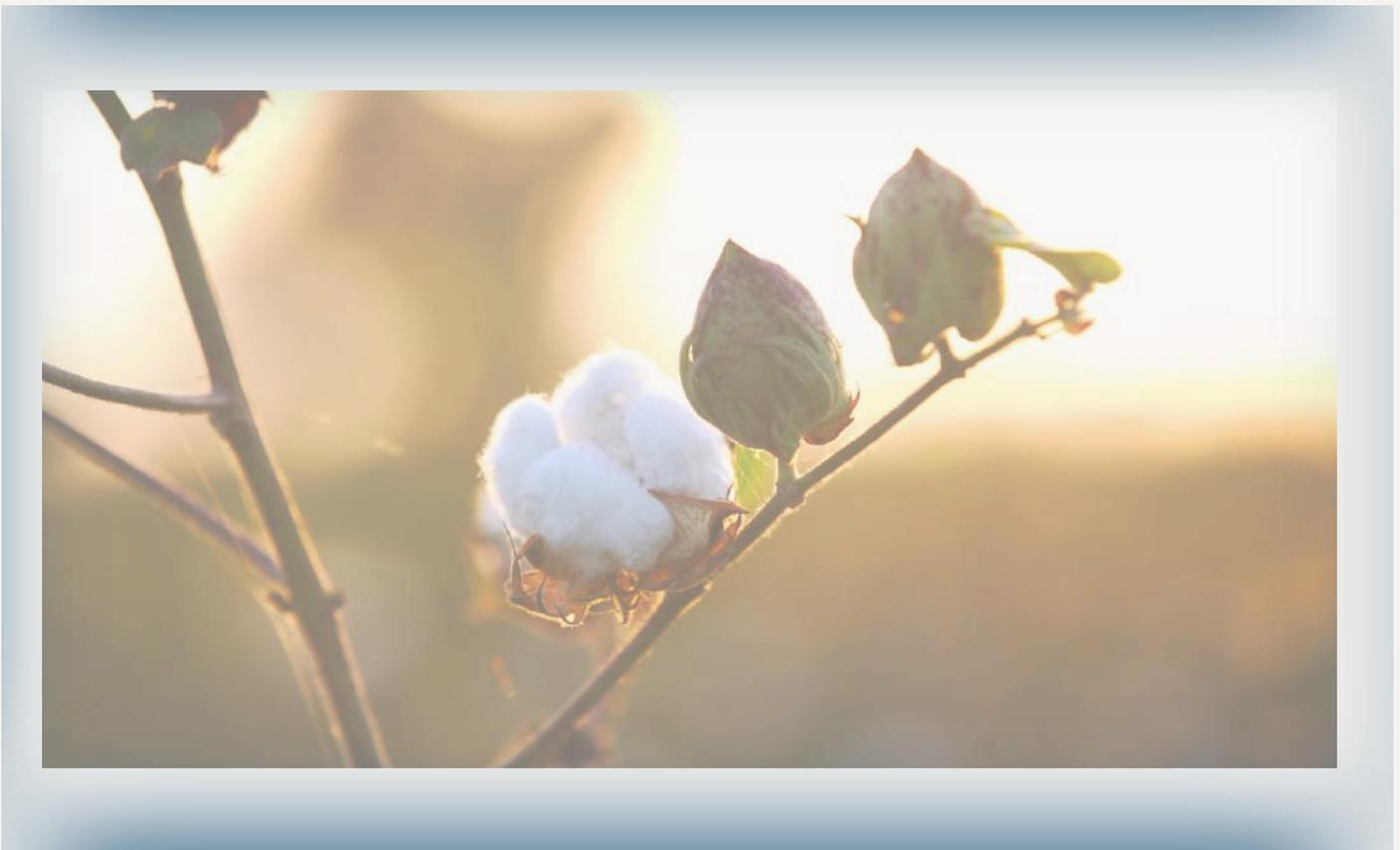


Table of Content

01 **WARUM DIESES WHITEPAPER?**
Warum du hier genau richtig bist, wenn du in der Liebe endlich ankommen willst

02 **BEZIEHUNGSBLOCKADE ERFOLG**
Erfolg & Kontrolle – warum es beruflich funktioniert, aber in der Liebe scheitert

Selbst-Check: Dein persönliches Beziehungsmuster

03 **DEINE BEZIEHUNGSMUSTER**
Warum du immer wieder in dieselbe Beziehungsfalle tappst – und wie du da rauskommst

04 **FREI-METHODE**
Dein Schlüssel zur Liebe – 4 Säulen, die alles verändern: Selbstwert, Stärken, Emotionen & Intuition neu entdecken

05 **NIMM DIE ABKÜRZUNG**
Mach's nicht wie ich – nimm die Abkürzung! 3 Schritte, die dein Liebesleben verändern

BONUS: Dein Beziehungskompass



COMMUNICATION

CONTACT DETAILS

+49 15208733259
jana@frau-freistil.com



WEBSITE

www.frau-freistil.com

SOCIAL MEDIA

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Hey du,

schön, dass du hier bist. ♥

Hallo, ...

Hast du dich jemals gefragt, warum du im Job alles meisterst – aber in der Liebe auf der Stelle trittst? Ich kenne diese Frage nur zu gut. Ich habe geliebt, gekämpft, gehofft – und mich immer wieder gefragt: Warum klappt es einfach nicht?

Ich hätte nie gedacht, dass ich irgendwann den Mann meines Lebens finden und die kleine Familie haben würde, die ich mir fast 40 Jahre so sehr gewünscht habe. Und doch sitze ich hier – nicht, weil ich noch härter gekämpft oder mich mehr angestrengt habe, sondern weil ich aufgehört habe, gegen mich selbst zu arbeiten.

Freistil- Frau

Dieses Whitepaper ist anders als andere kostenfreie Leitfäden.

Es gibt dir keine 08/15-Tipps, sondern zeigt dir, warum du immer wieder in dieselben Liebesmuster rutschst – und wie du da rauskommst. Ohne Spielchen. Ohne Selbstaufgabe. Ohne endlose Selbstoptimierung.

Mit der **FREI-Methode** habe ich selbst meinen Weg aus dem Beziehungskreislauf gefunden – und ich verspreche dir: Es gibt eine Abkürzung.

In den nächsten Seiten wirst du nicht nur Aha-Momente haben – du wirst echte Veränderung anstoßen. Wenn du bereit bist, von KOPF ins Herz zu gehen.

Lass uns gemeinsam herausfinden, was dich wirklich FREI macht.

Von Herzen, deine

Frau Freistil Jana

Beziehungs- blockade **Erfolg**

1 **Warum ist das so?**

Du hast gelernt, dass Leistung belohnt wird. Je härter du arbeitest, desto erfolgreicher wirst du. Das funktioniert im Job – aber in Beziehungen? Hier führt dein Erfolgs-Mindset dazu, dass du kämpfst, optimierst und dich anstrengst, statt dich einfach fallen zu lassen.

2 **Selbst-Check:**

- *Fühlst du dich in Beziehungen oft „zu viel“ oder „nicht genug“?*
- *Hast du Angst, deine Unabhängigkeit zu verlieren?*
- *Fällt es dir leicht um Hilfe zu bitten?*
- *Versuchst du, Liebe zu „verdienen“, statt sie einfach zu empfangen?*



Erkenntnis:

Du kannst eine erfolgreiche Frau und eine Partnerin sein, die geliebt wird. Aber du musst aufhören, Liebe wie ein Business-Projekt zu behandeln. Verbindungen kannst du nicht steuern.

Dein Beziehungsmuster entlarven



Warum du immer wieder in dieselbe Beziehungsfalle tappst – und wie du da rauskommst.

Warum ist das wichtig?

Du bist nicht „zufällig“ immer in denselben Beziehungsdramen und -abläufen gelandet. Dein Unterbewusstsein spielt dir einen Streich – und wiederholt unbewusst das, was dir vertraut ist.

Übung: Muster erkennen & durchbrechen

Setz dich hin. Hol dir Stift & Papier.

Schreib es JETZT auf.

Session 1:

Denke an deine letzten 3 Beziehungen oder Affären.

Wie sind sie geendet?

Warum sind sie geendet?

*Welche Muster erkennst du?
(Teile die Beziehungsverläufe in Abschnitte von Kennenlernen bis Stillstand/Wendepunkt und Ende in Phasen ein)*

Beziehungsmuster 2.0



Session 2:

Was war deine Rolle in diesen Beziehungen?

Hast du immer gegeben und wenig(er) zurückbekommen?

Hast du dich angepasst, um geliebt zu werden?

Was genau tust du, um dich anzupassen? Denke an besondere Situationen, in denen du bewusst für den Partner und gegen dich entschieden hast.



Erkenntnis:

Dein Beziehungsleben ist kein Zufall. Aber jetzt hast du die Chance, es zu verändern.

Die FREI-Methode

Dein Schlüssel zur Liebe

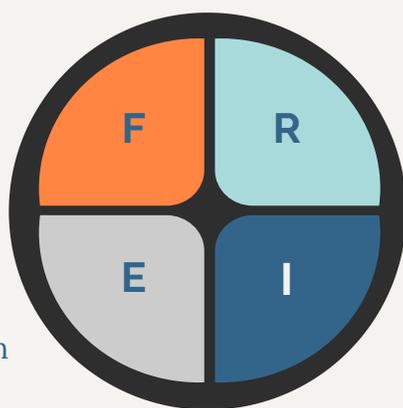
Die 4 Säulen, die ALLES verändern – und warum du ohne sie immer wieder scheiterst.

FEUER

Wer bist du und was bist du dir wert?

EMOTIONEN

Wie verbindest du dich mit dir und anderen?



RESSOURCEN

Welche Schätze trägst du bereits in dir?

INTUITION

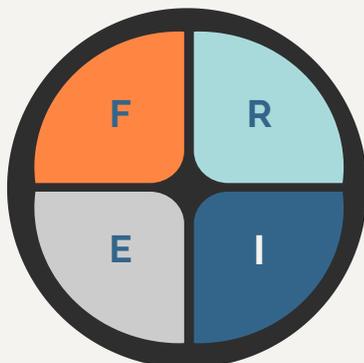
Vertraust du dir selbst?

Die FREI-Strategie zeigt dir in 4 einfachen Schritten, wie du deine Muster erkennst und echte Liebe anziehst. Kurz und intensiv – für Klarheit, die direkt ins Herz geht:

Wichtiger Tipp:

Gehe bewusst Schritt für Schritt vor, immer mit Stift und Papier. Es geht nicht ums schnelle Lesen, sondern ums tiefe Fühlen und echte Erkenntnisse. Genau hier passiert Magie.

Die FREI-Methode



F-FEUER

Du bist dein Feuer – dein Selbstwert entscheidet, wen und wie du liebst.

Wenn du erkennst, dass dein Wert nicht von außen bestätigt werden muss, ziehst du Beziehungen an, die dich stärken, statt zu schwächen.

R-RESSOURCEN

Deine Stärken sind dein Schlüssel – nutze sie bewusst.

Nutze deine Talente gezielt, um dich mit dir & anderen tief zu verbinden. Stärke bedeutet nicht Kontrolle, sondern bewusstes Vertrauen und authentische Nähe.

E-EMOTIONEN

Sag ehrlich, was du fühlst und brauchst – statt Liebe zu verdienen.

Wenn du deine Gefühle verstehst & kommunizierst, bekommst du Beziehungen, in denen du du selbst sein kannst. Anpassung war gestern – echte Verbindung ist JETZT.

I-INTUITION

Dein Bauchgefühl weiß, was gut für dich ist – vertraue ihm. Kopf aus!

Je mehr du deiner inneren Stimme folgst, desto klarer wirst du deinen Weg erkennen. Lass deine Intuition deine beste Freundin sein, um Entscheidungen mit Leichtigkeit zu treffen.

Feuer:

Selbstwert & Identität stärken

Warum das so wichtig ist?

Stell dir vor, du wärst nie wieder unsicher, ob du genug bist. Stell dir vor, du müsstest nie wieder um Liebe kämpfen. Wenn du deinen Selbstwert in dir findest, bist du frei. Dann brauchst du keine Bestätigung von außen – und das verändert alles.

ÜBUNG:

DEIN WERT JENSEITS DER LEISTUNG



Bist du es gewohnt, für Liebe und Anerkennung zu leisten? Dann ist diese Übung für dich.



Setz dich jetzt hin. Hol dir Stift und Papier. Schreib es auf. Das hier ist kein Artikel zum Lesen – das ist dein erster Schritt in ein neues Leben.



Session 1:

Notiere 3 Situationen, in denen du Anerkennung nur durch Leistung erhalten hast.

Wo hast du das Gefühl gehabt:
„Ich werde nur geliebt, wenn ich etwas tue“?

Wer hat dir das vermittelt? War es ein Elternteil, ein Ex-Partner, ein Lehrer?

Wie hat sich das in deinen Beziehungen gezeigt?



Erkenntnis: Dein Wert ist nicht verhandelbar.
Wenn du dich selbst nicht als wertvoll erkennst, wirst du immer wieder Männer anziehen, die das Gleiche spiegeln. Aber das ändert sich JETZT.

Session 2:

Jetzt schreibst du 5 Eigenschaften auf, die dich wertvoll machen – ohne dass du etwas dafür tun musst.

Was macht dich besonders?

Was lieben deine Freundinnen oder Familie an dir – unabhängig von deinen Erfolgen?

Stell dir vor, du wärst ein kleines Kind – was würdest du ihm sagen, warum es wertvoll ist?

Ressourcen: Deine Stärken bewusst einsetzen

Warum das so wichtig ist?

Deine Stärken sind dein größter Schatz. Nutze sie bewusst, um Nähe zuzulassen, statt sie unbewusst zu blockieren. Wenn Kontrolle, Perfektionismus und Unabhängigkeit zur Mauer werden, sabotierst du unbewusst die Nähe, die du dir eigentlich wünschst. Wenn du weißt, wie du deine Talente einsetzt, öffnen sie dir Türen zu Beziehungen, die dich erfüllen, statt einengen. **Liebe bedeutet nicht, alles im Griff zu haben – sondern zu wissen, wann du loslassen darfst.**

ÜBUNG:

DEINE STÄRKEN IN DER LIEBE & IHRE SCHATTENSEITEN



Bist du es gewohnt, die Zügel in der Hand zu halten, um dich sicher zu fühlen? Dann ist diese Übung für dich.



Setz dich jetzt hin. Hol dir Stift und Papier. Schreib es auf. Jetzt.

Das hier ist kein Artikel zum Lesen – das ist dein erster Schritt in ein neues Leben.

Session 1:

Teile dein Blatt in 2 Spalten:

Links: Deine größten Stärken
(z. B. Disziplin, Eigenständigkeit,
Durchhaltevermögen)

Rechts: Wie sie dich in
Beziehungen blockieren könnten
(z. B. Kontrollbedürfnis,
Perfektionismus, Unabhängigkeit
als Schutzschild)



Session 2:

Schau dir die rechte Spalte an – was
kannst du loslassen?

Wo hältst du zu sehr fest?

Wo hält dich deine
Unabhängigkeit davon ab, echte
Nähe zuzulassen?



Erkenntnis: Stärke bedeutet nicht, alles im Griff zu haben. Stärke bedeutet zu wissen, wann du vertrauen kannst. Lass dich fallen, auch wenn du vieles allein schaffen kannst.

Emotionen:

Verstehen & echt kommunizieren

Warum das so wichtig ist?

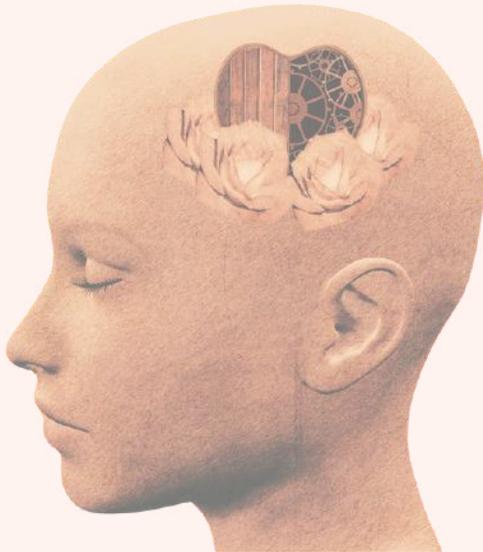
Wenn du deine wahren Bedürfnisse nicht kennst oder aussprichst, wirst du immer weniger bekommen, als du brauchst. Anpassung schützt dich vielleicht vor Ablehnung – aber sie bringt dich nie zu einer Liebe, die dich wirklich erfüllt.

ÜBUNG:

DIE WAHRHEIT ÜBER DEINE BEDÜRFNISSE

✗ Hast du Angst, dass du „zu viel“ bist, wenn du sagst, was du wirklich brauchst? Dann ist diese Übung für dich.

TO-DO Setz dich jetzt hin. Hol dir Stift und Papier. Mach diese Übung jetzt. Das hier ist die Chance, deine Wahrheit zu erkennen.



Session 1:

Schreibe einen Brief (mind. 1 A4 Seite) an dich selbst und beende folgende Sätze:

Ich wünsche mir eine Beziehung, in der...

Ich hätte gern einen Partner, der...

Ich habe Angst, dass...



Erkenntnis: Du darfst dir erlauben, eine Beziehung zu führen, die dich nährt – nicht eine, in der du um Liebe kämpfst.

Session 2:

Lies den Brief laut vor. Spüre, welche Sätze dich am meisten berühren.

Gibt es einen Satz, der sich schwer anfühlt? Warum?

Hast du dir diese Dinge jemals wirklich selbst erlaubt?



Intuition

Innere Klarheit für bessere Entscheidungen

Warum das so wichtig ist?

Wenn du dein Bauchgefühl ignorierst, landest du in den falschen Beziehungen. Dein Körper weiß oft vor deinem Kopf, was richtig für dich ist – du hast nur verlernt, hinzuhören.

ÜBUNG:

DEIN BAUCHGEFÜHL ALS KOMPASS

X Hörst du mehr auf deinen Kopf als auf dein Herz? Dann ist diese Übung für dich.

TO-DO Das hier ist eine Übung, die du nicht nur heute machst – sondern immer wieder.

Session 1:

Denke an 3 Situationen, in denen du dein Bauchgefühl ignoriert hast.

Wann hast du gespürt, dass etwas nicht stimmt, aber bist trotzdem (in der Situation/Beziehung) geblieben?

Was ist dann passiert?

Wie hast du dich in der Situation gefühlt? Wo sitzt dieses Gefühl in deinem Körper?



Session 2:

Denke an 3 Situationen, in denen du deinem Bauchgefühl vertraut hast.

Wann hast du genau gewusst, dass etwas gut für dich ist – und es war richtig?

Wie kannst du das wiederholen?

Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?



Erkenntnis: Dein **Bauchgefühl** ist kein Rätsel – es ist **dein tiefstes Wissen über dich selbst**. Je mehr du ihm vertraust, desto besser wird dein Liebesleben.

Dein nächster Schritt: Buche deinen FREI-Talk mit mir!

Ich entwickelte die FREI-Strategie auf Basis meiner Erkenntnisse aus dem wissenschaftlich fundierten Motivkompass. Seit diesem Tag prüfe ich in Entscheidungssituationen und im Beziehungsalltag:

DIE FREI-FRAGEN:

- ✓ Macht es mich FREI?
- ✓ Sind meine FREI-Bedürfnisse in einer guten Balance?
- ✓ Welche Bedürfnisse sind gerade erfüllt – und welche nicht?

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du jede Entscheidung danach prüfst, ob sie dich wirklich FREI macht?

LET'S WORK TOGETHER

**be that
woman
who
decided to
go for it**

Die wichtigsten 3 Learnings

- 1** Dein Selbstwert ist nicht verhandelbar.
- 2** Liebe bedeutet nicht Kampf, sondern Verbindung.
- 3** Dein Bauchgefühl ist dein bester Ratgeber.

Ich zeige dir, wie du deine äußeren Erfolge in innere Triumphe verwandelst. Du kannst 20 Jahre wie ich Umwege gehen – oder die Abkürzung nehmen.

Schreibe mir gern deine Gedanken hier

Bonus-Übung: Dein Beziehungskompass

Damit du nie wieder in alte Muster verfallst.

Session 1:

Schreibe die drei wichtigsten Werte auf, die deine zukünftige Beziehung prägen sollen.

Session 2:

Welche drei Verhaltensweisen wirst du ab jetzt ändern, um diesen Werten gerecht zu werden?



Erkenntnis:

*Dein Beziehungs-Kompass hilft dir, bei jedem Date und in jeder Beziehung zu erkennen:
Bin ich noch auf dem richtigen Weg?*

Let's Get Started!

Bist du bereit für echte Veränderung?

Aha-Momente sind gut – aber sie verändern dein Liebesleben noch nicht.

Willst du nicht nur verstehen, sondern endlich anders fühlen, handeln und erleben?
Willst du die Windrichtung deiner Beziehungen drehen – weg von Unsicherheit und Enttäuschung, hin zu Klarheit & echter Verbindung?

Liebe ist leicht – Unmake-up your mind.

Denn dein Herz weiß längst, was du wirklich willst. Es wartet nur darauf, dass du ihm vertraust und es einfach machen lässt.

Du hast gerade einen wichtigen Schritt für dich gemacht – herzlichen Glückwunsch!
Vielleicht fragst du dich jetzt, wie es für dich weitergehen kann? Ich möchte dir hier zwei Möglichkeiten zeigen, wie du ohne Druck weitermachen kannst.

Such dir einfach den Weg aus, der sich für dich am besten anfühlt – denn genau so beginnt deine Reise zu echter, freier und leichter Liebe.

Wie es weiter geht...

E-Book "Scheiß auf Perfektion - Vom Zwang, in der Liebe alles richtig zu machen - 4 Schritte für Powerfrauen zu echtem Liebesglück.

Ohne Kampf. Ohne Verbiegen. Endlich Nähe.

Wenn du gerne liest und tiefer in das Thema Perfektionismus in der Liebe eintauchen möchtest, kannst du dir mein E-Book holen. Für die ersten 200 Käuferinnen ist der Kaufpreis auf 17 Euro reduziert (statt 37 Euro). Lass dich hier inspirieren: [E-Book](#)

FREISTIL-LETTER (Newsletter) – Bleib dran und lass dich jede Woche neu motivieren. Melde dich zu meinem FREISTIL-LETTER an – einmal pro Woche erhältst du unter dem Motto „Schluss mit Repeat“ inspirierende Empowerment-Impulse direkt in dein Postfach. So bleibst du auf deinem Weg und durchbrichst nach und nach alte Beziehungsmuster.

Egal, für welchen Weg du dich entscheidest – du machst den nächsten Schritt in Richtung Liebesglück. Denk daran: Du bist nicht allein. Ich bin an deiner Seite und glaube an dich!

Frau Freistil Jana

[FOLGE MIR AUF INSTAGRAM](#)



jana@frau-freistil.com
www.frau-freistil.com

