



# PRECOURSE

*Seid ihr bereit?*

**BRAVE & ONE**

# Commitment



Wir möchten ein Commitment von euch!  
Die ganzen nächsten Wochen bringen nichts, wenn ihr nicht bereit seid euch voll darauf einzulassen!

Alles beginnt mit einer inneren und offenen Einstellung.

Wachstum ist nicht immer angenehm, manchmal auch frustrierend oder anstrengend. Aber das, was ihr dann im Nachhinein dabei herausfindet, ist etwas Unbezahlbare. Eine Beziehung, die außergewöhnlich ist. Ein unschlagbares Team.

Deswegen seht eure Beziehung als Reise an. Es gibt Höhen und auch mal Tiefen, manchmal fühlt ihr euch total nah

- manchmal auch nicht. Aber wenn ihr die Partnerschaft als Reise seht, seht ihr das Ganze in einem ganz anderen Licht.

Denn keine Reise hat nur Höhen. Aber was bleibt, ist das Commitment zu eurem Partner.

Also, seid ihr bereit für die Reise durch die nächsten Wochen? :)

*Tim und Darleen*

# Challenge

Oh yes! Weil uns der Codex so wichtig ist, haben wir gedacht, wir machen eine Challenge daraus! Deswegen haben wir uns ein kleines Spielchen für euch Zuhause ausgedacht! :)

## VORBEREITUNG

Ihr benötigt für die Challenge folgende Dinge:

- 2 große Einmachgläser
- 2 Blätter, 2 Stifte
- beschriftet die Gläser jeweils mit eurem Namen
- stellt sie an einen Platz in eure Wohnung, wo ihr sie immer gut sehen könnt

## SPIELREGELN

- Immer, wenn jeder einzelne von euch den Codex einhält, gewachsen ist, über seinen Schatten gesprungen oder über seine Grenzen hinaus gegangen ist, bekommt er eine Münze!
- Ihr könnt euch auf einen Wert festlegen. Entweder 0,50€ oder 1€.
- Wenn man gegen den Codex handelt, muss man wieder eine Münze rausnehmen.
- Ihr entscheidet zusammen, ob eine Münze in euer Glas oder aus eurem Glas wandert.
- Wenn ihr einen Schiedsrichter braucht, dann schreibt in die Facebook-Gruppe :)
- In der Facebook Gruppe dürft ihr anderen ebenfalls Münzen zusprechen. Das bedeutet, wenn sie eine Geschichte teilen, die dem Codex entspricht oder einen Erfolg teilt, könnt ihr dieser Person 1-3 Münzen zuteilen :)

## AM ENDE DES KURSES BEKOMMT DER GEWINNER EINE ÜBERRASCHUNG!

### BEVOR IHR DANN ABER STARTET:

Nehmt euch die Zettel und die Stifte und schreibt diese Dinge über euren Partner auf:

- Ja, ich habe ein Commitment für ... (Name von eurem Partner)
- 5 Dinge, für die ich an meinem Partner dankbar bin
- 5 Dinge, die ich an meinem Partner liebe
- 5 Dinge, die ich mir noch für unsere Beziehung wünsche

*Der Zettel kommt ins Glas des anderen & darf nicht gelesen werden! Die dürft ihr erst am Ende des Kurses lesen!*

*Wenn ihr den Zettel ins Glas einwerft, zeigt ihr damit, dass ihr Bock auf die nächsten Wochen habt! Ihr seid bereit für das Commitment, die Challenge und die Entwicklung, die ihr machen werdet! :)*

