

Wenn der Alltag an deinen Kräften zehrt, ist es nicht immer einfach, an sich selbst zu denken.

Das Geheimnis des Glücks in der Partnerschaft liegt häufig in uns selbst.

Komm mit diesem kleinen Beziehungs-Ratgeber zu einer neuen Form der Partnerschaft.

Nimm dir Zeit und finde heraus, was für Dich und Deine Partnerschaft am besten ist und was Euch glücklich macht.

Gerne unterstützen wir Dich.

*Holistic*

M E N T A L W O R K

**Inhaltsverzeichnis**

*Einführung | Tipps für eine harmonischere und stabilere Beziehung* .....3  
*Wer ist Nicol* .....5  
*Wer ist Dirk*.....6

## **Einführung | Tipps für eine harmonischere und stabilere Beziehung**

---

Vielen Menschen geht es in ihrer Beziehung nicht gut.

Sie wissen zwar, dass sie ihren Partner lieben, aber irgendwie ist da eine gewisse Angst, dass sie den Partner verlieren könnten.

Sie haben teilweise Sorgen, zu viel Liebe zu geben und am Ende verletzt zu sein. Woher diese Ängste kommen, ist sicherlich ein spannendes Thema. Teilweise sind es die Erfahrungen aus der Vergangenheit, teilweise die Beispiele ihrer Eltern. Größtenteils die Art und Weise, wie sie selbst denken und wovon sie selbst überzeugt sind.

Ja, wir verstehen diese Menschen. Denn bei allen ist eines immer gemeinsam: die Angst.

- Angst, nicht liebenswert zu sein.
- Angst, nicht gut genug zu sein.
- Angst, zu viel zu geben und dann verlassen zu werden.
- Angst, nicht geliebt zu werden
- Angst alleine zu sein
- Angst, gedemütigt zu sein

Das ist bei vielen Menschen das gleiche Thema.

Daher möchten wir mit diesem Dokument ein paar Tipps geben, um eine harmonischere und bessere Beziehung zu führen. Eine, die frei ist von Angst und Unsicherheiten.

3

---

### **1. Tipp:**

---

- Sei zu 100% entschlossen.
- Entscheide Dich für Deinen Partner zu 100%.
- Wenn Du das nicht willst, dann kannst du die Partnerschaft direkt beenden oder zumindest mit der Gewissheit leben, dass sie nicht halten wird.
- Wenn Du mit Deinem Partner zusammen sein willst, treffe die Entscheidung FÜR Deinen Partner.
- Und egal, welche weiteren Personen in Deinem Leben auftauchen werden, mach Dir bewusst, dass er/sie DEIN Partner ist. Sei Dir zu 100% sicher.

### **2. Tipp:**

---

- Wenn Du Dich für sie/ihn entschieden hast handle entsprechend.
- Sei zu 100% konsequent in Deinem Handeln.
- Signalisiere ihr/ihm durch Deine Taten, dass SIE/ER DEINE Partnerin/DEIN Partner ist und nichts und niemand dazwischenkommen wird.
  
- Du kannst ihr das sagen. Wichtiger ist, dass Du so handelst.
  
- Beispiele:
  - ⚠ Höre ihr/ihm zu.
  - ⚠ Schau sie/ihn an.
  - ⚠ Zeige Interesse.

⚠ Merke Dir Sachen, die sie/er erzählt.

⚠ Schenk ihr/ihm Blumen oder Dinge, die sie/er mag - einfach mal so.

- Wichtig ist, ihr/ihm im Alltag zu zeigen, dass die Zeit mit ihr/ihm wichtig ist.

### **3. Tipp:**

---

- Lass Dich niemals ablenken von den Medien um Dich herum. Sei präsent, sei da, sei aufmerksam.
- Wenn Du mit ihr/ihm zusammen bist: kein Handy. Kein TV nebenbei, es sei denn Ihr schaut zusammen Fern.
- Richte Deinen Fokus voll auf SIE/IHN.
- Geht eine hübsche Frau/ein hübscher Mann vorbei an Euch: Augen auf Deinen Partner!!!
  
- Wenn Ihr beim Essen seid: KEIN Handy auf den Tisch. Das Handy hat dann Ruhezeit. Rede mit Deinem Partner/in, statt Nachrichten auf Whatsapp oder Facebook zu lesen.

### **4. Tipp:**

---

- Glaube an DICH selbst.
- Mach Dir jeden Tag bewusst, dass DU selbst ein liebenswerter Mensch bist und dass DU es wert bist, geliebt zu werden.
- Denn wenn Du Dir bewusst bist, wie liebenswert Du bist, kannst Du umso mehr Liebe geben.
  
- Glaube uns: Liebe ist unerschöpflich. Je mehr Du gibst umso mehr wächst in Dir.

Wir hoffen, diese Tipps helfen Dir. Wenn Du gerne mehr erfahren möchtest, dann ruf doch mal an. Gerne informieren wir Dich, wie Du noch mehr für Dich und Deine Partnerschaft tun kannst.

Deine Nicol & Dirk

## Wer ist Nicol

---

Mein Name ist Nicol Rögner, und ich bin 1978 geboren, Mutter von zwei fabelhaften Kindern und absolute Hundeliebhaberin.

Eigentlich war alles in Ordnung, dachte ich.

- Das bisschen krank sein - ist doch jeder Mal.
- Das gereizt sein - bist du immer ausgeglichen?
- Die Müdigkeit - kein Wunder, die Nächte mit Kindern sind kurz.
- Die Unzufriedenheit - war es da schon?

Diese und ähnliche Gedanken und Empfindungen waren viele Jahre mein Begleiter.

Meine Ausgaben in der Apotheke häuften sich.

Die Empfehlungen meiner Hausärztin, mehr für mich zu machen, konnte ich fast nicht mehr hören. Wie denn? Mit zwei Kindern, Job und einem Mann der beruflich mehr unterwegs ist, als zu Hause. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Ich machte nicht so gute Erfahrungen mit Zahnproblemen und auch nicht mit der Schulmedizin.

Vor ein einigen Jahren kam dann der Tag als ich mir sagte, so kann es nicht weitergehen. Ich begann also meine Reise zur Selbstheilung.

Zunächst machte ich eine Ausbildung zum NLP (Neurologisches Programmieren) Practitioner, das war gut, für mich - jedoch auch herausfordernd.

Da ich nicht gerne über meine Probleme meine Schmerzen so tief saßen, dass ich Tränen ausbrach. Dann folgten viele tolle Erfahrungen mit einem guten Freund von uns – er ist Verbesserungen durch und mit Osteopathen, Kinesiologen und einer Mikronährstoffberaterin. Es ging Schritt bergauf.



geredet habe, weil immer wieder in Erfahrungen mit Heilern. Es folgten Heilpraktikern,

für Schritt wieder

Bradley Nelson Emotioncode“, ich mit ihm an und bietet. Vom waren es nur

mich über jede

Und dann kam der Tag, als ich von Dr. hörte. Ich verschlang sein Buch „Der schaute mir sämtliche Videos von und erkannte das großartige Potential was es „Kennenlernen“ bis zur Ausbildung wenige Tage.

Ich durchlief die Ausbildung und freute einzelne Erfahrung, die ich selbst machte, und die ich weitergeben konnte.

Ich arbeitete an mir, meiner ganzen Familie und auch an unseren Hunden. Die Ergebnisse sind erstaunlich und ich bin wirklich dankbar, dass ich dieses Wissen nun dafür nutzen kann, anderen Menschen, die auch nicht mehr weiterwissen, die austherapiert sind, noch einmal eine neue Tür zu öffnen - sich selbst zu helfen.

Wenn du an einem ähnlichen Punkt bist, wie ich es war, dann sollten wir uns kennenlernen. Denn wir sind die Richtigen für dich. Wir haben im Laufe der Jahre so viel Wissen aufgebaut und das möchten wir dir zur Verfügung stellen. Sowohl für dein Privatleben als auch deinen Beruf.

## Wer ist Dirk

---

Mein Name ist Dirk Rögner-Bäcker und ich bin seit mehr als 17 Jahren Trainer und Coach für Verkauf, Kommunikation, Persönlichkeits- und Verhaltensoptimierung. Ich bin verheiratet mit Nicol und Vater von drei wunderbaren Kindern – Julia, Lukas und Maya.

Mit meiner Familie lebe ich in einem kleinen Örtchen in der Nähe von Marburg. In den letzten 17 Jahren habe ich mehr als 1.500 Seminare und über 1.000 persönliche Coachings in den Bereichen Verkauf, Kommunikation und Persönlichkeit gegeben. Tausenden von Menschen konnte ich dabei bereits konkrete Tipps und Hilfestellungen für ihren Job und auch für ihr Leben geben.

Seit dem Jahr 2012 bin ich selbstständig und Nicol und ich betreiben neben „Holistic Mental Worx“ noch unser Trainings- und Unternehmen „Qausal GmbH“ mit sowie die Dirk Bäcker Akademie.

In den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass der Wunsch der Freiheit und Erfüllung allerdings immer geht den meisten Menschen nicht mehr fachliche Skills zu lernen, sondern mehr wie sie es schaffen, „gut drauf zu sein“ Leben in Fülle zu leben.



„Holistic Mental  
Beratungs-  
unseren Kollegen

persönlich  
Menschen nach  
weiterwächst. Es  
so stark darum,  
und mehr darum,  
und ein glückliches

Diese Erkenntnis war der Startschuss für mich, meinen Fokus noch mehr auf die mentale Entwicklung von Menschen zu lenken. Ich habe Techniken gelernt, mit denen Du in der Lage sein wirst, ein Leben voller Selbstbestimmung, Glück und Harmonie zu leben. Frei von Ängsten, frei von Blockaden und ruhend im „Hier und Jetzt“.

Warum mache ich das?

Die Antwort ist so einfach wie kurz: Ich möchte Menschen helfen!

Durch meine lange Erfahrung als Trainer, Coach und Berater konnte ich mit so vielen Menschen persönlich sprechen und ich habe so viele Dinge gesehen und Situationen erlebt, das ich heute einen extrem großen Erfahrungsschatz habe, den ich mit Dir teilen möchte.

Meine Ausbildungen als DNLA®-Berater, D/I/S/G®-Persönlichkeits-Trainer ebenso wie meine Weiterbildung im Neuro Linguistischen Programmieren (NLP®) und auch die Arbeit mit den Energy Factors® sowie meine Ausbildung als Mental-Trainer ermöglichen es mir, gezielte Hilfestellungen zu geben und Dich weiterzuentwickeln.