

durch dein jahr



– 52 Dyaden-Fragesets –

für Klarheit, Tiefe und Präsenz

Das Dyaden-Jahrbuch

Für dich mit viel Liebe erstellt

Kontakt: www.annett-zupke.de

E-Mail: annett@annett-zupke.de

Copyright © Annett Zupke, 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf - vollständig wie auch nur teilweise -
nur mit ausdrücklicher Genehmigung von
Annett Zupke wiedergegeben werden.

Die Fragesets dürfen in Kursen und für die Solo-Praxis verwendet werden.

Jede weitere Verwertung ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die digitale und sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Dieses Buch gehört



Die Dyade - Ein Raum für das Wesentliche

Die Dyade ist ein Raum für verkörperte Wahrheit.
Ein Raum, in dem du nicht erklärst, sondern spürst.
In dem du nicht redest, um zu antworten – sondern aussprichst,
was du in deinem Inneren erlauschst.

Ich habe die Dyaden-Meditation vor fünfzehn Jahren nahezu
zeitgleich an zwei Orten kennengelernt:

Zum einen bei meinem Lehrer Robert Gonzáles im Rahmen
eines ersten Euro Life Programm in Deutschland mit Living Compassion.

Wir praktizierten anfangs mit Fragen wie:
„Was ist Liebe?“ oder „Wie lebt Liebe gerade in dir?“

Die Intention war, die Energie von Bedürfnissen in uns zu erforschen.
Robert erinnerte uns immer wieder daran, dass Bedürfnisse nichts ist,
was als vom Außen abhängig als „erfüllt“ oder „nicht erfüllt“ bewertet wird.

Bedürfnisse sind vielmehr lebendige, vibrierende Aspekte unserer
Lebenskraft, denen wir in uns begegnen können. Also Qualitäten,
die durch uns wirken, die wir sein und verkörpern können. Geben
wir ihnen Raum, berühren wir etwas Ursprüngliches in uns.



Zur gleichen Zeit begegnete mir die Dyade im internationalen Frauenkreis Awakening Women, erschaffen und geleitet von Chameli Ardagh.

Auch dort war das Herz der Praxis ein tiefes Lauschen – verbunden mit dem Körper, dem Atem, dem Moment.

Sowohl Roberts Arbeit als auch Chamelis Verkörperungspraxis wurzeln in einer Spiritualität, die nicht abgehoben ist – sondern mitten im Alltag.

Sie lädt uns ein, wach zu sein. Ehrlich. Berührter. Verwurzelt in uns. Und bereit, immer wieder zurückzukehren zu dem, was wirklich ist.

In der Dyade geht es genau darum:

Einen Raum zu betreten, in dem du aus dem Kopf zurück in den Körper findest. Wo Worte aus dem Spüren geboren werden.

Und manchmal – statt Worten – ein Seufzen. Ein Zittern.
Ein Weinen.

Denn wenn wir ganz nah an die Essenz dessen kommen, wonach sich unser Innerstes sehnt, zeigt sich oft ein bittersüßer Schmerz:

Die Trauer darüber, wie selten wir wirklich in Kontakt damit sind.
Und zugleich die tiefe Freude, es wieder zu spüren.





Die Dyade lädt dich ein, diesen Raum nicht zu füllen, sondern zu halten.

Nicht für eine Rolle. Nicht für ein Ergebnis. Sondern für dich. Für dein echtes Erleben. Für deine Lebendigkeit.

Vielleicht spürst du Widerstand.

Vielleicht bleiben Fragen zunächst „draußen“.

Vielleicht antwortet dein Körper nicht. Auch das gehört dazu.

Die Dyade ist kein Ort der Perfektion. Sie ist ein Ort der Ehrlichkeit. Und dein Körper ist dein Kompass.

Wenn du übst, wirklich zu lauschen – mit deiner Haut, deinem Atem, deinem Inneren – wirst du merken:

Selbst in der Taubheit liegt Bewegung. Selbst im Schweigen liegt eine Sprache. Diese Praxis ist ein Geschenk.

Die Dyaden-Meditation braucht nicht viel:



eine Frage,



ein Gegenüber,



und dein mutiges Ja,
mit allem da zu sein, was in dir lebt





Laut oder leise. Roh oder weich.
Klar – oder noch ganz im Werden.

Und manchmal ist es genau diese stille Präsenz, die uns
erinnert, wer wir sind, wenn wir nichts mehr festhalten müssen:

Ein Mensch im Lauschen.
Ein Mensch im Werden.
Ein Mensch im Dienste des Lebens.

Dieses Buch ist für alle, die die Dyaden-Meditation bereits lieben
und regelmäßig praktizieren.

Entstanden ist die Idee jedoch im Kreis der Frauen, mit denen
ich seit fünf Jahren morgens im Zoom in die Praxis eintauche.

In der Adventszeit hatte ich über einen digitalen Adventskalender
täglich Zugang zu den Dyaden-Fragen des Tages ermöglicht – für
alle, die gerade nicht live dabei sein konnten. So konnte jede ihre
tägliche Praxis aufrechterhalten.

Das Feedback zur Solopraxis war so berührend und
ermutigend, dass daraus die Idee für dieses Buch wuchs:

Ein Dyaden-Jahr zum Mitnehmen. Für dich. In deinem Tempo.

Ich wünsche dir eine nährende Zeit!



Solo-Praxis

Ein meditativer Dialog mit dir selbst

Auch allein – im stillen Raum mit dir – wirken die Fragen.
Laut gesprochen oder nach innen bewegt, als tägliches Ritual oder
achtsamer Moment zwischendurch.

„Eine Frau mit Solo-Praxis-Erfahrung beschreibt es so:

*„Ich stelle mir den Timer und schaue mich im Zoom selbst an.
Manchmal bleibe ich einfach im Bett, schließe die Augen
und spreche nach innen. Die fünf Minuten gehören ganz mir.“*

Eine andere sagt:

*„Allein fällt es mir manchmal leichter, ganz ehrlich zu sein –
ohne dem Erwartungsdruck zu begegnen. Wenn ich traurig bin,
lasse ich meine Tränen einfach fließen. Und genau dann erfahre ich,
was wirklich in mir auftaucht.“*

Du siehst: Die Form für die Solo-Praxis ist offen. Du kannst sitzen,
liegen, gehen. Du kannst laut sprechen oder still lauschen.
Du kannst dich bewegen oder mit geschlossenen Augen verweilen.





Spüre, was dein Körper braucht – und vertraue deinem Empfinden

Ich erinnere mich an eine Frau, die in einem meiner Kreise Rückenschmerzen hatte – und mich fragte, ob sie im Liegen praktizieren könne.

Wir haben uns damals gemeinsam für die Praxis hingelegt. Und genau dort, im Liegen, habe ich eine der intensivsten Dyaden meines Lebens erlebt. Etwas in mir wurde unmittelbar weich – und mein Körper hat mir Impulse geschenkt, die ich im Sitzen damals vielleicht nie gehört hätte.

Darum möchte ich dich einladen:

Erlaube dir, herauszufinden, wie deine Praxis sich für dich stimmig anfühlt. Es geht nicht um Disziplin, sondern um Echtheit.

Nicht um die perfekte Form, sondern um dein echtes Erleben.

Und vielleicht – wenn du ganz in deinem Tempo gehst – begegnet dir darin nicht nur eine Antwort.

Sondern eine tiefere Form von dir selbst.





Gestern war ich klug
und wollte die Welt
verändern. Heute bin
ich weise und möchte
mich verändern

Rumi



April



Ein Atemzug von Schönheit.

Ein Tanz mit dem Leben.

Ein Staunen in den Sinnen.



Selbstfürsorge :: Sinnlichkeit :: Schönheit

Selbstfürsorge im Alltag



*Schließe die Augen. Lass deinen Blick in deinen Herzraum sinken.
Spüre, wie dein Atem tiefer fließt.*

*Was tut dir heute wirklich gut – körperlich, seelisch, energetisch?
Dich selbst aus den Augen verlierend – was hilft dir, zurückzukehren?
Für dich selbst voller Fürsorge sein – wie fühlt sich das an?*

Journaling-Impuls

*Was nährt dich wirklich – jenseits von Pflicht und Funktion?
Wie erhält dies einen festen Platz in deinem Leben?*

Körperweisheit



*Schließe die Augen. Lege deine Hände auf dein Herz.
Atme tief über die Fußsohlen ein und über deinen Scheitel aus.*

.

Entspannen und Loslassen, was taucht in deinem Körper auf?

Wonach sehnt sich dein Körper?

Deinen Körper voll und ganz bewohnen - wie ist das?

Journaling-Impuls

Die Weisheit deines Körpers: Was raunt sie dir zu?

Woran sollst du dich erinnern?

Was sollst du wissen?

Geborgenheit



*Reib deine Handflächen gegeneinander, so dass etwas Hitze entsteht.
Lege deine Hände auf dein Gesicht. Atme entspannt ein und aus.*

*Dich ganz dir selbst zuwendend – was spürst du?
Was braucht dein Körper jetzt, um sich sicher und geliebt zu fühlen?
Dein inneres Zuhause, wozu lädt es dich ein?*

Journaling-Impuls

*Geborgen in dir -
woran willst du dich erinnern, um ganz in dir Zuhause zu sein?*

Nähe & Begegnung



*Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
Lass deinen Atem tiefer sinken, so dass dieser
deinen Bauch von Innen sanft küsst.*

*Wie lebt Verbindung gerade in dir?
Was hilft dir, dir selbst wirklich nahe zu sein?
Wie fühlt sich Nähe zu anderen für dich an?*

Journaling-Impuls

*Woran willst du dich erinnern,
um dir selbst wirklich nahe zu sein?*



Zünde Dein Leben an.
Und suche die,
die Deine
Flammen nähren.

Rumi



Autorin: Annett Zupke

Annett begleitet seit vielen Jahren Frauen in achtsamen Räumen des Wachsens. Räume, in denen sie innerlich still werden dürfen – und zugleich äußerlich kraftvoll sichtbar. Räume, in denen der Körper zur Quelle wird, das Spüren zum Kompass, und das Wort aus der Tiefe kommt.

Immer wieder wurde Annett von den Frauen ihrer Kurse gefragt:
Wie kann ich allein üben, wenn ich nicht in die Praxis im Gruppen-Zoom kommen kann ?

Daraus ist dieses Buch entstanden – als Einladung, als Begleitung, als Raum für dich.

Mit ihrem Mentoringprogramm
“Trau dich und geh deinen Weg” begleitet
Annett Frauen zwischen 3 und 6 Monaten
an das Ziel ihres Herzensprojektes.

Wenn du mehr über Annett erfahren willst:
www.annett-zupke.de

