

## **Vortrag, schriftliche und meditative Übungen**

Wir beginnen mit einer meditativen Übung dem Herzensgebet/meditation  
Am Ende des Workshops gibt eine Dankbarkeitsübung  
Vortrag dauert 90 Minuten kann aber bei manchen Themen etwas länger sein

### **14.9.2019 - Vom inneren Kritiker zum inneren Beobachter**

Warum der innere Kritiker uns so zusetzen kann und seine negativen Auswirkungen auf unser Selbst und unser Selbstwertgefühl. Wie ich dies erkenne und wie wichtig das für mich ist. Das Drama, dass der innere Kritiker in uns verursacht erkennen und wie man den inneren Kritiker zum inneren weisen und liebevollen Beobachter verwandelt.

Wenn noch Zeit bleibt die Dramen Stress und Sucht kurz aufzeigen.

Bewusstheitsübung

### **12.10.2019 - Nichts mehr müssen**

Erkennen warum es so wichtig ist, dass aus den „Solltes“ und dem „Müssen“ ein „Wollen“ entsteht. Die Unerfüllbarkeit und den Zwang der „Solltes“ erkennen und die Gefühle wahrnehmen, die diese „Solltes“ hervorrufen. Welche „Solltes“ will ich loslassen und welche will ich sowieso nicht. Wie ich aus den „Müssen“ und „Sollen“ ein „Wollen“ mache.

Ansprüche („Solltes“) von Wünschen unterscheiden

Übung z. B.: Ansprüche an mich und an andere

### **23.11.2019 - Glaubenssätze und Grundüberzeugungen**

Wie und wann Glaubenssätze entstehen und erkennen, dass wir nach unseren Glaubenssätzen handeln und denken. Wobei wir die positiven Glaubenssätze und Grundüberzeugungen behalten und die negativen erkennen und verändern. Die Hindernisse, die die negativen Glaubenssätze in unserem Leben bewirken und die Transformation in positive Glaubenssätze.

### **11.1.2020 - Vergebung und Vergangenheit**

Wie wahr ist die Vergangenheit? Erinnere ich mich immer richtig oder beschönige ich bewusst oder unbewusst vergangene Ereignisse? Braucht mein Ego die Vergangenheit? Wie wichtig ist die Vergebung für mich? Oder ist der Glaube „Alles durfte so sein wie es wahr“ sogar noch stärker.

Übungen: z.B. Vergebungsarbeit, Vorbilder.

### **15.2.2020 - Alles Fühlen können und dürfen**

Wie hängen Gefühle und Gedanken zusammen und was unterscheidet sie? Unterschied zwischen Körperempfindungen und Gefühlen.

Warum verdrängen wir unsere Gefühle und was bewirkt das in unserem Körper? Die Angst vor dem Fühlen.

Negative Gefühle wie Angst, Zorn, Traurigkeit, Ekel dürfen die gefühlt werden?

Fühlen ohne etwas zu tun, ohne Aktionen zu setzen und ohne die Gefühle durch Gedanken immer wieder anzuheizen.

Körperbewusstheitsübung und/oder Polaritätsübung

### **14.3.2020 - Körperanspannungen wahrnehmen und loslassen**

Vor allem durch das Verdrängen der Gefühle entstehen Körperanspannungen. Durch verschiedene Atemübungen (Schmelzatem, Feueratem,..) können Anspannungen im Körper losgelassen werden.

Eine Art Schüttelübung (Bewegungsübung) wird auch gezeigt und kann auch sehr hilfreich sein.

### **18.4.2020 - Der Tod als Transformation**

Die eigene Sterblichkeit erleben und die Ängste wahrnehmen. Durch die Erfahrung der Todesangst und der existenziellen Ängste zu neuen Leben erwachen. Was sind existenzielle Ängste? Wie gehen wir in unserer Zeit generell mit dem Tod um?

Übung: z. B.: Grabrede

### **16.5.2020 - Meine wahren Wünsche und Ziele**

Die wahren eigenen Ziele und Wünsche erkennen und die Wünsche loslassen, die von anderen (Eltern, Umwelt, etc.) kommen und nicht wirklich meine eigenen sind. Was will ich wirklich? Wie viele Wünsche darf/muss ich haben?

Übungen: z. B.: Was tue ich für andere und wie verkaufe ich mich?

### **20.6.2020 - Wie ich mein Ziel (Wunsch) verwirkliche**

Hier ist es wichtig sich zuerst einmal auf einen Wunsch bzw. sich auf ein Ziel zu fokussieren und dann durch die eigene Vorstellungskraft und mit Hilfe der Gefühle sich der Verwirklichung des Wunsches anzunähern ohne dabei zu verkrampfen.

Die Wirksamkeit dieser Übung erhöht sich, je öfter man sie wiederholt und je mehr man an sie glaubt.