

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 Glaubensätzen 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 Körperspannungen. Durch verschiedene Atemübungen (Schmelzatem, Feueratem,...) können Anspannungen im Körper gelassen 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 existentiellen Ängste zu neuen Leben erwachen. Was sind existentielle 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 verkrampen.

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