

Audiodateien Führerschein für ein durch das ganze Selbst bestimmte Leben

Inhaltsverzeichnis Stand 8.6.2017

0 Einführung (13 Audios)

000 Einführung in das Angebot "Führerschein"

010 Übersicht über das gesamte Angebot

011 Ich stelle mich vor

012 Die Metapher "Führerschein"

013 durch das "ganze" Selbst bestimmt

014 Übersicht der Elemente

015 Zielgruppe

016 Lehr-/Lernverfahren

017 Vorschlag für Fahrschüler/innen

018 "Kostprobe" für Beginner

019 Inhaltsverzeichnisse

019a Inhaltsverzeichnis der Audios

019b Inhaltsverzeichnis der Übungen

1 Das Selbst (15 Audios)

100 Das Selbst

110 Das Körperselbst

111 Der Körper

112 Das Körperbild

120 Der Leib

130 Die Seele

131 Die geformte Seele: Persönlichkeit

131a Objektbeziehungen

131b Das innere Kind

131c Emotionen

131d Dynamiken

131e Abwehrsystem

132 Die ungeformte Seele: Person

133 Speicherung im Gehirn

134 Das unbegrenzte Selbst

2 Das Fahrzeug (3 Audios)

200 Das Fahrzeug

210 Der Körper

220 Das Bewusstsein

3 Fahren lernen (27 Audios)

Anforderungen beim Fahren lernen

300 Fahren lernen

301 Fahren lernen als neue Herausforderung

302 Umgang mit sich Selbst

Besondere Fähigkeiten entwickeln

310 Besondere Fähigkeiten entwickeln

311 Liebe

312 Wille Übersicht

312a Fahrplan einer Willenshandlung

312b Willensausformungen

313 innere Kraft

314 innerer Wert

315 Mitgefühl

316 Entschiedenheit

317 innere Stille

318 "Nur"-Tätigkeiten

Bewusstseinszustand

320 Bewusstseinszustand

Mit Konditionierungen umgehen können

330 mit Konditionierungen umgehen können

331 Den inneren Kritiker nutzen

332 Emotionen nutzen

333 Die kindliche Emotionalität berücksichtigen

334 "Altes" finden und umwandeln

335 Grenzen

336 Umgang mit Dynamiken

Unfallvermeidung durch Verkehrsregeln

340 Verkehrsregeln

342 Emotionale Entführung

343 "Feuermeldergefühle"

344 Lösungen von Konditionierungen

Grenzübergänge

350 Grenzübergänge (in Arbeit)

4. Verkehrsregeln (19 Audios)

Verkehrsregeln Überblick

400 Verkehrsregeln

Straßenkarten

410 Straßenkarten

411 *Das Sein*

412 *Die ungeformte Seele*

413 *Die geformte Seele*

413a Der innere Kritiker

Regeln für flüssiges Fahren

420 Regeln für flüssiges Fahren

421 *Projektionen zurücknehmen*

422 *Instinkte und Persönlichkeit unterscheiden*

423 *Leiden vermeiden*

423a Einsamkeit in Alleinsein wandeln

423b Alleinsein in So-Sein wandeln

424 *Mitleid in Mitgefühl verändern*

425 *Bemühen begrenzen*

426 *Emotionen entkernen*

427 *Getrenntheit aufgeben*

428 *Sein zulassen*

429 *Wer fährt?*

Verkehrsregeln befolgen

430 Verkehrsregeln befolgen

5 Übungen (85 Audios)

Übungen Überblick

500 Übungen

Übungsrahmen

501 Übungsrahmen

Übungen für Beginner

502 Übungen für Beginner

502a Den inneren Wert entdecken

502b Die innere Stille wahrnehmen

502c Mit dem Willen arbeiten

502d In den Körper eintauchen

502e Die Persönlichkeit erspüren

Umgang mit Konditionierungen

510 Umgang mit Konditionierungen

511 Umgang mit dem inneren Kritiker

511a Der Königsweg

511b Umgangsweisen mit negativen Kritiken

511c Umgangsweisen mit Lob und Anerkennung

511d Botschaften des inneren Kritikers „entkernen“

512 Emotionen

512a Übung Feuermeldergefühle

513 Grenzen

513a Übung Grenzen erkunden

513b Übung Grenzen setzen und halten

514 Psychodynamiken

514a Der innere Kritiker

514b Emotionale Entführung

514c Systemische Psychodynamiken

514d Aus Psychodynamiken "aussteigen"

515 Persönlichkeitsmuster

515a Übung Aufräumen von Persönlichkeitsmustern

515b Übung Lebensenergie einschätzen

515c Übung Objektbeziehungen entenergetisieren

515d Übung Verallgemeinerte Gefühle entkernen

515e Übung Werthaltungen anpassen

515f Übung Aus Psychospielen aussteigen

Wahrnehmungsschulung

520 Wahrnehmungsschulung

521 Bewusstseinszustand wahrnehmen

521a Übung Bewusstseinsinhalte wahrnehmen

521b Übung Bewusstseinsstrukturen wahrnehmen

522 Bewusstseinszustand wechseln

522a Übung Wechsel der Aufmerksamkeit

522b Übung Wechsel des Bewusstseinszustandes

523 Bewusstseinsstrom

523a Übung Bewusstseinsstrom wahrnehmen

524 Identitätenstrom

524a Übung Identitätenstrom wahrnehmen

525 Konzentration

525a Übung Konzentration wahrnehmen und halten

526 Gleichzeitigkeit

526a Übung Gleichzeitigkeit wahrnehmen und halten

Das Körper selbst

530 Körper selbst

531 spüren, lauschen, schauen

532 *Kraftraum*

533 *Kraftpunkt*

534 "Nur" Tätigkeiten

534a Übung „Nur“ Tätigkeiten

535 Übung Fahrzeugcheck

536 Sinnesschulungen

536a Übung erweiternde Schulung eines Sinnes

Wenig genutzte Fähigkeiten

540 wenig genutzte Fähigkeiten

541 meditieren

542 *persönlichkeitsorientierter Wille*

542a Fahrplan einer Willenshandlung

542c Entwicklungsprojekt unter Einsatz des Willens

543 *personaler Wille*

544 *universaler Wille*

545 *äußerer Wert*

546 *innerer Wert*

546a Übung den inneren Wert entdecken

547 Mitgefühl

548 innere Stille

549 Erkundung des Inneren

549a Die Methode Erkunden

549b Die Methode Staubsaugen

Wach bleiben

550 wach bleiben

551 Niederlassen, Erheben und Schreiten

551a Übung Niederlassen, Erheben und Schreiten

Übungen zum flüssigen Fahren

560 Übungen zum flüssigen Fahren

561 Projektionen zurücknehmen

562 Persönlichkeit von Instinkten unterscheiden

563 Leiden vermeiden

563a Einsamkeit in Alleinsein wandeln

563b Alleinsein in So-Sein wandeln

564 Mitleid in Mitgefühl wandeln

565 Bemühen begrenzen

566 Emotionen "entkernen"

567 Getrenntheit aufgeben

568 Sein zulassen

569 wer fährt?

6. Zusammenfassung (1 Audio)

600 Zusammenfassung