

Führerschein für ein durch das ganze Selbst bestimmte Leben

Inhaltsverzeichnis der Übungen Stand 4.6.2017

500 Übungen

501 Übungsrahmen

502 Übungen für Beginner

- 502a inneren Wert entdecken
 - 502b innere Stille wahrnehmen
 - 502c mit dem Willen arbeiten
 - 502d in den Körper eintauchen
 - 502e die Persönlichkeit erspüren
-

510 Umgang mit Konditionierungen

511 innerer Kritiker

- 511a der Königsweg
 - 511b Umgangsweisen mit 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 Innerer Kritiker
 - 514b Emotionale Entführung
 - 514c systemisch
 - 514d "aussteigen" aus Psychodynamiken
 - 515 Persönlichkeitsmuster
 - 515a Übung Aufräumen von Persönlichkeitsmustern
 - 515b Übung Lebensenergie einschätzen
 - 515c Übung Objektbeziehungen entenergetisieren
 - 515d Übung Verallgemeinerte Gefühle wahrnehmen und entkernen
 - 515e Übung Werthaltungen anpassen
 - 515f Übung Psychospiele wahrnehmen und aussteigen
-

520 Wahrnehmungsschulung

521 Bewusstseinszustand wahrnehmen

- 521a Übung Wahrnehmung der Inhalte des Bewusstseins
 - 521b Übung Bewusstseinszustand wahrnehmen
-

522 Bewusstseinszustand wechseln

- 522a Übung Bewusstseinszustand der Aufmerksamkeit wechseln
 - 522b Übung Wechsel des Bewusstseinszustandes
-

523 Bewusstseinsstrom

- 523a Übung Bewusstseinsstrom wahrnehmen
-

524 Identitätenstrom

- 524a Übung Identitätenstrom wahrnehmen
-

525 Konzentration

- 525a Übung Konzentration
-

526 Gleichzeitigkeit

526a Übungen zur Gleichzeitigkeit

530 Körperselbst

531 Übung spüren, lauschen, schauen
532 Übung Kraftraum entstehen lassen
533 Übung Kraftpunkt entstehen lassen
534a Übung Nur-Tätigkeiten
535 Übung Fahrzeugcheck

536 Sinnesschulungen

536a Übung erweiternde Schulung eines Sinnes

540 wenig genutzte Fähigkeiten

541 Meditieren

542 Persönlichkeitsorientierter Wille

542a Fahrplan einer Willenshandlung
542c Übung Entwicklungsprojekt durchführen

543 Personalere 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 des Staubsaugens

550 Wach bleiben

551 Niederlassen, Erheben, Schreiten

551a Übung Niederlassen, Erheben und Schreiten

560 Übungen zum flüssigen Fahren

561 Übung Projektionen zurücknehmen
562 Übung Persönlichkeit von Instinkten unterscheiden
563 Übung Leiden vermeiden
563a Übung Einsamkeit in Alleinsein wandeln
563b Übung Alleinsein in Sosein wandeln
564 Übung Mitleid in Mitgefühl wandeln
565 Übung Bemühen begrenzen
566 Übung Emotionen "entkernen"
567 Übung Getrenntheit aufgeben
568 Übung Sein zulassen
569 Übung Wer fährt?
