

019a Inhaltsverzeichnis Text- und Audiodateien Führerschein

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 und Glossar

019a Inhaltsverzeichnis der Text- und Audiodateien

019b Inhaltsverzeichnis der Übungen

019c Begriffsverzeichnis/Glossar

019d Verzeichnis der Nutzungsbereiche

100 Das Selbst

110 Körperselbst

111 der Körper

112 Körperbild

120 Leib

130 Seele

131 geformt: Persönlichkeit

131a Objektbeziehungen

131b inneres Kind

131c Emotionen

131d Dynamiken

131e Abwehrsystem

132 ungeformt: Person

133 Speicherung im Gehirn

134 unbegrenztes Selbst

140 Bedingungen der Wahrnehmung

150 Handbuch Kapitel „Das Selbst“

200 Das Fahrzeug

210 Körper

220 Bewusstsein

230 Handbuch Kapitel „Das Fahrzeug“

300 Fahren lernen

301 Fahren lernen als neue Herausforderung

302 Umgang mit sich Selbst

310 besondere Fähigkeiten entwickeln

311 Liebe

312 Wille Übersicht

3121 Fahrplan einer Willenshandlung

3122 Willensausformungen

313 innere Kraft

314 innerer Wert

315 Mitgefühl

316 Entschiedenheit

317 innere Stille

318 "Nur"-Tätigkeiten

320 Bewusstseinszustand

330 mit Konditionierungen umgehen können

331 inneren Kritiker nutzen

332 Emotionen nutzen

333 kindliche Emotionalität berücksichtigen

334 "Altes" finden und umwandeln

335 Grenzen

336 mit Dynamiken

340 Verkehrsregeln

341 anwenden

342 emotionale Entführung

343 "Feuermeldergefühle"

344 Lösungen

350 Grenzübergänge

360 Handbuch Kapitel „Fahren lernen“

400 Verkehrsregeln

410 Straßenkarten

411 Sein

412 ungeformte Seele

413 Geformte Seele

413a innerer Kritiker

420 Regeln für flüssiges Fahren

421 Projektionen zurücknehmen

422 Instinkte und Persönlichkeit unterscheiden

423 Leiden vermeiden

423a Einsamkeit in Alleinsein wandeln

424 Mitleid in Mitgefühl verändern

425 Bemühen begrenzen

426 Emotionen entkernen

427 Getrenntheit aufgeben

428 Sein zulassen

429 Wer fährt?

430 Regeln befolgen

440 Handbuch Kapitel „Verkehrsregeln“

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 negativen Kritiken

511c Umgangsweisen mit Lob und Anerkennung

511d Botschaften des inneren Kritikers „entkernen“

512 Emotionen

512a Übung Feuermeldergefühle

513 Grenzen

514 Psychodynamiken

514a Innerer Kritiker

514b Emotionale Entführung

514c systemisch

514d aus den Dynamiken "aussteigen"

515 Persönlichkeitsmuster

520 Wahrnehmungsschulung

521 Bewusstseinszustand wahrnehmen

522 Bewusstseinszustand wechseln

522a der Aufmerksamkeit

522b des Bewusstseinszustandes

523 Bewusstseinsstrom

524 Identitätenstrom

525 Konzentration

526 Gleichzeitigkeit

530 Körperselbst

531 spüren, lauschen, schauen

532 Kraftraum

533Kraftpunkt

534 "Nur" Tätigkeiten

535 Fahrzeugcheck

536 Sinnesschulungen

540 wenig genutzte Fähigkeiten

541 meditieren

542 persönlichkeitsorientierter Wille

542a Fahrplan einer Willenshandlung

542c Entwicklungsprojekt

543 personaler

544 universal

545 äußerer Wert

546 innerer Wert

547 Mitgefühl

548 innere Stille

549 Erkundung des Inneren

549a erkunden

549b staubsaugen

550 wach bleiben

551 niederlassen, erheben und schreiten

560 flüssig fahren

561 Projektionen zurücknehmen

562 Persönlichkeit von Instinkten unterscheiden

563 Leiden vermeiden

563a Einsamkeit in Alleinsein wandeln

564 Mitleid in Mitgefühl wandeln

565 Bemühen begrenzen

566 Emotionen "entkernen"

567 Getrenntheit aufgeben

568 Sein zulassen

569 wer fährt?

570 Handbuch Kapitel „Übungen“

600 Zusammenfassung

Das Lernprogramm "Führerschein" ist

Ein Angebot zur Bewusstseinerweiterung

Eine Hilfe zur ausgleichenden Nutzung des Bewusstseins

mehr Sein, mehr Körper und Leib, weniger Persönlichkeit

700 Handbuch zum „Führerschein“
