

Inhaltsverzeichnis der Angebote

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**. Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über kontakt@dasganzeselbst.de.

Selbsteinschätzung Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?

1 Angebot: Mehr Lebensenergie gewinnen

Fühlst du dich wenig kraftvoll, obwohl du sonst aber gesund bist? Hast du wenig Energie eigene Vorlieben „anzupacken“ Wenn keine organische Ursache vorliegt, kannst du ausprobieren, ob Muster in deiner psychischen Organisation dich daran hindern, mehr Lebensenergie „durchzulassen“.

Ich gehe davon aus, dass du wie viele andere über die gleiche Menge an Lebensenergie verfügst. Wieviel du davon nutzen und umsetzen kannst, hängt einerseits von deinem Organismus und deinem Körper ab, andererseits von deiner Psyche, und hier besonders von deiner Persönlichkeit. In diesem Lernprogramm kannst du u.a. mit folgenden Einheiten daran arbeiten.

- (-) vom inneren Kritiker freier werden 331
- (-) kräftezehrende Selbstbilder aufgeben 560, 563
- (-) Abwertungsdynamiken außer Kraft setzen 302
- (-) „inneren“ Wert entdecken 314
- (-) „innere Kraft“ gewinnen 313

2 Angebot: Liebesfähiger werden

Bist du davon überzeugt, dass du nicht genug liebst oder melden dir andere so etwas zurück? Bist du dir unsicher darüber was Liebe überhaupt ist?

In diesem Lernprogramm kannst du deine Vorstellung von Liebe erweitern. Ich gehe davon aus, dass Liebe ein Bestandteil des Seins ist, dass jeder Mensch in Liebe „schwimmt“, dass er/sie Liebe „ist“. Ist dein Zugang zur Liebe eingeschränkt, kannst du u.a. mit folgenden Einheiten daran mehr erfahren.

- (-) Liebe entdecken 311
- (-) Selbstliebe zulassen
- (-) den Fluss deiner Liebe freisetzen
- (-) Liebe "entpersonalisieren"
- (-) Mitleid in Mitgefühl verändern 315, 424, 564
- (-) in den Körper eintauchen 502d

3 Angebot: Mehr Sinn im Leben finden

Vielleicht findest du gerade keinen Sinn mehr in deinem Leben. Alles oder Vieles, was dir zuvor Sinn gegeben hat, ist weg oder funktioniert nicht mehr. Dies raubt dir die Orientierung im Leben.

In diesem Lernprogramm wird davon ausgegangen, dass du dauerhaften Sinn nicht von außen, sondern nur in deinem innern finden kannst. Denn Sinn ist nicht etwas, was du erwerben kannst, weil du schon auf eine Art Sinn bist, denn Sinn ist eine Seinsqualität. Du kannst jedoch den Zugang zum Sinn verlieren. Dann sind u.a. folgende Einheiten weiterführend.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) Den inneren Wert wahrnehmen 314
- (-) innere Stille entdecken 317
- (-) Sinn als Seinsqualität entdecken

4 Angebot: Identitätskrisen bewältigen

Du befindest dich vielleicht gerade in einer Situation, in der deine Identität entweder von anderen oder von dir selbst in Frage gestellt wird. Eine Krise gibt es öfters im Leben. Wenn dich diese Krise jedoch bis ins Tiefste verunsichert und du keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen willst, dann kannst du es mit Lernen versuchen.

Ich verstehe unter Identität eine Identifikation mit einem Selbstbild oder Idealbild. Dies sind Orientierungen in deiner Persönlichkeit, so etwas wie des Kaisers Kleider im Märchen. Wenn du diese Orientierungen lockerer nimmst, kann die Krise für eine neue Orientierung genutzt werden. Hierzu sind u.a. folgende Einheiten hilfreich.

- (-) Die Persönlichkeit erspüren 502e
- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) ins "innere Zentrum" gelangen 532
- (-) die Energie aus Selbstbildern rausnehmen
- (-) den Umgang mit sich selbst lernen 302
- (-) den inneren Wert entdecken 314
- (-) Umgang mit Persönlichkeitsmustern 515

5 Angebot: Persönlichkeit stärken

Vielleicht hast du Probleme damit, von anderen gesehen zu werden oder dich ihnen gegenüber durchzusetzen. Vielleicht nennen dich andere „Weichei“ oder ähnliches. Oder du weißt selber nicht, was du bist und was du willst und möchtest einfach mehr „du selbst“ sein.

Je nach dem Hintergrund für deine Wahrnehmungen und Einschätzungen von dir selbst gibt es in diesem Lernprogramm unterschiedliche Themenbereiche. Hier findest du u.a. Hinweise zu einem bewussteren Umgang mit dir selbst.

- (-) Persönlichkeit erspüren 502e

- (-) der Umgang mit sich selbst 302
- (-) mit Konditionierungen umgehen können 330
- (-) Altes finden und umwandeln 334
- (-) Kreative Lösungen im Umgang mit Konditionierungen 344
- (-) innere Kraft entdecken 313
- (-) Bemühen begrenzen 425, 565
- (-) Die Persönlichkeit "entschlacken"

6 Angebot: Erwachsener werden

Vielleicht fühlst du dich noch unfertig, weil du von deinen Wünschen und Bedürfnissen hin und hergezogen wirst und nicht zur inneren Ruhe kommst. Vielleicht schätzt du dich im Vergleich mit anderen noch nicht reif genug ein. Vielleicht gehen deine Partner Freunde und Bekannte sicherer durchs Leben und lassen dich wissen, dass du noch nicht „so weit bist“.

Im Rahmen dieses Lernprojekts hat Erwachsener zu sein etwas damit zu tun, dass du etwas mehr Kontakt zum Sein hast. Dies ermöglicht dir etwas mehr Abstand zum andauernden Bemühen „mehr“ aus deinem Leben zu machen, anstatt „mehr“ zu sein. Hierzu kannst du u.a. folgende Einheiten nutzen.

- (-) das "innere Kind" würdigen
- (-) kindliche Emotionalität berücksichtigen 333
- (-) den Zugang zum Sein öffnen
- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) das innere Zentrum entdecken 532
- (-) Altes finden und umwandeln 334
- (-) mit Konditionierungen umgehen können 330, 510
- (-) kreative Lösungen im Umgang mit Konditionierungen 344
- (-) der Umgang mit sich selbst 302
- (-) Regeln für einen flüssigeren Umgang mit sich selbst 420

7 Angebot: Willensstärke entwickeln

Vielleicht machst du Erfahrungen, dass du vieles, was du dir vornimmst nicht durchführst. Oder du erhältst von anderen die Rückmeldungen, dass du unzuverlässig bist, weil du deine Versprechungen nicht einhältst.

Wenn du derartige Erfahrungen machst, dann kann es sein, dass du deinen wahren Willen gar nicht kennst und deshalb mit einem falschen, harten Willen versuchst, deine augenblicklichen Impulse umzusetzen. Dann kannst du u.a. folgende Einheiten nutzen.

- (-) den wahren Willen entdecken
- (-) Die verschiedenen Formen des Willens kennenlernen 312
- (-) den Willen wahrnehmen 312a
- (-) der Wille der Persönlichkeit 542

8 Angebot: Emotionale Stabilität gewinnen

Du wirst weitgehend von Gefühlen und Emotionen geleitet und merkst, dass du dich dabei oft selbst verlierst. Gefühle und Emotionen versetzen dich in eine Berg- und Talfahrt im Leben, „werfen“ dich hin und her, und deine innere Stabilität geht verloren. Dann ist es hilfreich deine emotionale Stabilität zu verstärken.

In diesem Lernprojekt wird zwischen den gegenwärtigen Gefühlen und den vergangenheitsbezogenen Emotionen unterschieden.

Sowohl Gefühle wie Emotionen geben dir jedoch nur Zustandsmeldungen. Wie du damit umgehst, ist ein ganz anderer Prozess. Wenn du die Gefühle und Emotionen nutzen willst, anstatt dich von ihnen bestimmen zu lassen, dann kannst du u.a. folgende Einheiten nutzen.

- (-) Umgang mit Emotionen 512
- (-) Emotionen nutzen 332
- (-) kindliche Emotionalität berücksichtigen 333
- (-) emotionale Entführungen 342
- (-) Emotionen entkernen 426
- (-) Verallgemeinerte Gefühle entkernen 515d
- (-) Mitgefühl entwickeln 547, 564

9 Angebot: Ins innere Zentrum gelangen

Du lebst dein Leben, mehr oder weniger erfolgreich. Du bist mal dies, mal das. Und du merkst, dass dir ein inneres Zentrum fehlt, ein innerer Kern, der all die unterschiedlichen Aktivitäten zusammenfasst.

Dieses innere Zentrum kannst du nicht in deinen vielfältigen Aktivitäten finden, denn es liegt nach dem Ansatz des Lernprojekts auf einer anderen Ebene. Wie du hierzu einen Zugang gewinnen kannst, ist u.a. in den folgenden Einheiten dargestellt.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) dem Atem folgen
- (-) den Umkehrpunkt von der Außen- zur Innenwahrnehmung nutzen
- (-) die Wahrnehmung des Krafraums 532 und des Kraftpunktes 533 entwickeln
- (-) Übungen im Körperselbst 530, 531, 535

10 Angebot: Vom inneren Kritiker freier werden

Vielleicht melden dir andere zurück, dass du ständig am Meckern bist. Vielleicht merkst du, dass du dich immer wieder kritisierst und runtermachst. Manchmal kommt es dir vor, als wärest du selbst dein ärgster Feind. Dies können Auswirkungen vom inneren Kritiker sein. Aber du musst dieser Instanz in dir nicht für immer ausgeliefert sein.

Im Rahmen dieses Lernprogramms wird das Über-Ich, auch innerer Kritiker oder innerer Richter genannt, eingeordnet als ein Muster deiner Persönlichkeit, welches du befolgst aber welches du nicht bist. Du kannst besonders von den Auswirkungen der Programmierung freier werden. Hierzu sind u.a. folgende Einheiten hilfreich.

- (-) den inneren Kritiker erkennen 413a
- (-) den inneren Kritiker nutzen 331
- (-) Umgang mit dem inneren Kritiker 511

11 Angebot: Meditieren lernen

Vielleicht kommst du schwer zur Ruhe. Vielleicht sehnst du dich nach Entspannung. Möglicherweise hast du Partner oder Bekannte, die meditieren, denen gegenüber du dich aber nicht öffnen möchtest. Vielleicht möchtest du um es nur mal so auszuprobieren meditieren.

In diesem Lernprogramm werden viele Zugänge ins Innere angeboten. Einer davon ist das Meditieren. Wenn du das ausprobieren möchtest, ob dieser Zugang bei dir wirkt, wende dich den folgenden Einheiten zu.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) Meditation anleiten 541
- (-) die innere Stille entdecken 317, 502b, 548
- (-) Nur-Tätigkeiten nutzen 318, 534
- (-) Anleitungen zu Konzentration 545

12 Angebot: Leiden vermeiden

Du hast körperliche oder psychische Beschwerden, die dich Leiden lassen.

In diesem Lernprogramm wird Leiden als eine Reflexion auf ein Selbstbild oder Idealbild von dir aufgefasst. Und dieses Bild wird durch körperliche oder psychische Beeinträchtigungen gestört. Du kannst Beeinträchtigungen wie Schmerzen usw. wahrnehmen, ohne diesen Bezug zum Leiden herzustellen. Hierzu sind u.a. folgende Einheiten aufgeführt.

- (-) Selbstbild und Idealbild 131
- (-) Einschränkungen
- (-) Selbstbezug Unterbinden 423
- (-) Umgang mit Dynamiken der Persönlichkeit 300, 336, 514
- (-) aus Psychospielen aussteigen 515f

13 Angebot: "Wertvoller" werden

Vielleicht erhältst du nicht genügend Anerkennung von anderen. Vielleicht machst du dich andauernd „runter“. Vielleicht hältst du nicht viel von dir.

In diesem Lernprogramm wird zwischen äußerem Wert und innerem Wert unterschieden. Den äußeren Wert beziehst du vor allem von außen. Und dieser ist häufig äußerst störanfällig. Den inneren Wert hingegen erhältst du nicht, weil du für andere wertvoll bist. Er ist eine Seinsqualität. Wenn du hierzu Zugang gewinnen willst, kannst du u.a. folgende Einheiten ausprobieren.

- (-) in den Körper eintauchen 502d

- (-) inneren Wert finden 314, 502a
- (-) inneren und äußeren Wert unterscheiden 545, 546
- (-) Werthaltungen anpassen 515e

14 Angebot: Umgang mit inneren und äußeren Grenzen

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, deren Grenzziehungen gegenüber anderen immer wieder nicht wahrgenommen oder nicht respektiert werden. Vielleicht setzt du dir selber Grenzen und beachtest sie nicht oder nur selten. Oder du hast nicht genug Kraft für dich zu stehen.

In diesem Lernprogramm wird davon ausgegangen, dass du dich früher einmal zu sehr anpassen musstest und dabei viel Selbstbehauptung verloren hast. Indem du u.a. folgende Einheiten ausprobierst, kannst du dich dieser Selbstbehauptung wieder annähern.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) den wahren Willen einsetzen 312
- (-) in den Krafraum gehen 532
- (-) Prioritäten klären 312a
- (-) der Umgang mit äußeren Grenzen 335
- (-) der Umgang mit inneren Grenzen 513

15 Angebot: Einsamkeit in Allein-Sein wandeln

Fühlst du dich einsam? Leidest du darunter? Möchtest du dein Leiden darüber beenden?

Im Lernprogramm wird zwischen Einsamkeit und Allein-sein unterschieden. Einsamkeit ist einerseits eine soziale Krankheit, andererseits ein Festhalten an Selbst- und Idealbildern, die den Austausch mit anderen behindern. Wenn du diesen Zustand verändern willst, können dir u.a. folgende Einheiten helfen.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) Leiden vermeiden 423, 563

15. Angebot: Spirituelle Suche unterstützen

Fühlst du manchmal, dass dir etwas fehlt, obwohl du doch anscheinend alles hast? Etwas, was du nicht finden kannst? Fühlst du dich manchmal gerufen und weißt nicht von wem und wohin? Hast du früher Erfahrungen gemacht von Weite, Fülle, Unendlichem und möchtest du dies heute erneut erleben?

In diesem Lernprogramm wird deine spirituelle Suche unterstützt durch Beschreibungen und Übungen zu unterschiedlichen Bewusstseinszuständen.

Weiter findest du hier so etwas wie eine Landkarte für die Art und Weise, wie du dich diesen Zuständen erneut nähern kannst bzw. eine Idee, was eine Annäherung verhindern kann. Folgende Einheiten können dir u.a. vielleicht helfen.

16.1 für spirituelle „Nerds“

(-) das ganze Lernprogramm

16.2 zur Unterstützung bei deiner spirituellen Suche

(-) auf welchen Ebenen du dein Selbst erfährst 100 ff.

(-) zentrale begriffliche Zugänge 131 ff.

(-) wo du das Selbst erfahren kannst 200 ff.

(-) Bewusstseinszustände 320