

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

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?