

## 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

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 **Realitätscheck**.

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](mailto: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?