

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

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?