### "Die Kunst zu sein – ein Leben als ich selbst"

# Selbsterfahrung

### zum Basisseminar 3 Mentaltraining



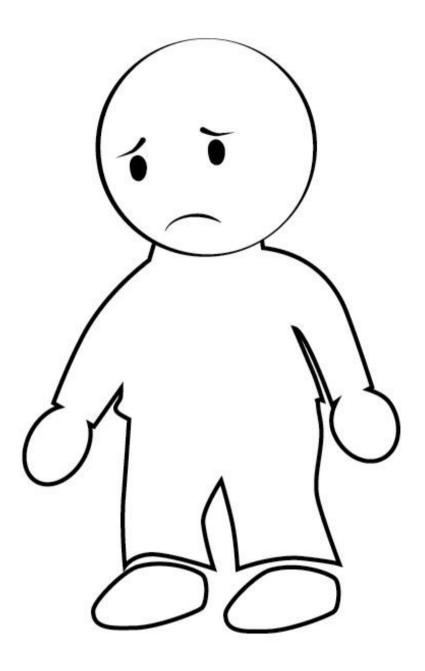
#### Dein Schattenkind: Schablone erstellen

- Male die Silhouette eines Mädchens/ eines Jungen. Du kannst dazu auch die Schablone auf der nächsten Seite benützen.
- Schreibe das Wort "Papa" links und das Wort "Mama" rechts neben den Kopf.<sup>1</sup>
- Male dann eine Verbindungslinie und notiere die schwierigen Aspekte ihrer Beziehung.
- Steige in eine "Schattenkind"-Situation ein und notiere:
  - o dich belastende Eigenschaften von Papa und Mama unter ihre Namen
  - o deinen Auftrag, den du evtl. hattest, ebenso links und rechts
  - o evtl. auch typische Aussagen/ Sprüche auf beiden Seiten
- Spüre dich hinein, nimm Kontakt zu deinem Schattenkind und finde nun die tief verwurzelten, negativen Glaubenssätze. Notiere diese dann in den Brustbereich deiner Schablone.
- Ermittle drei Kernglaubenssätze. Hebe diese hervor.
- Fühle dich hinein. Sprich deine Glaubenssätze laut aus. Was fühlst du? Notiere diese Gefühle in den Bauch deiner Schablone.
- Notiere nun in den Fußraum deiner Schablone deine persönlichen Schutzstrategien.

\_

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Auch andere nahe Bezugspersonen können hierbei hinzugezogen werden.

### **SCHATTENKIND**



Aus Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Arbeitsbuch, Kailash, ISBN 978-3-424-63143-2

#### Dein Sonnenkind: Schablone erstellen

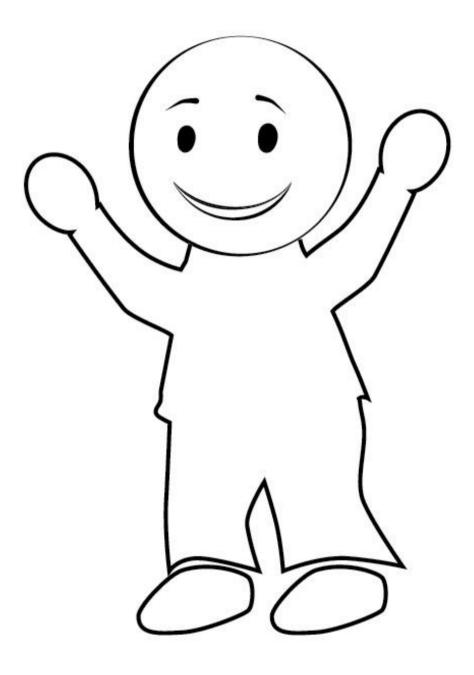
- Male die Silhouette eines M\u00e4dchens/ eines Jungen. Diese Schablone soll jetzt im Gegensatz bunt, sch\u00f6n und fr\u00f6hlich werden und entspricht deinem Zielzustand. Du kannst dazu auch die Schablone auf der n\u00e4chsten Seite ben\u00fctzen.
- Schreibe das Wort "Papa" links und das Wort "Mama" rechts neben den Kopf.<sup>2</sup>
- Steige in eine "Sonnenkind"-Situation ein und notiere gute Eigenschaften von Papa und Mama unter ihre Namen.
- Welche positiven Glaubenssätze haben dir deine Eltern mit auf den Weg gegeben? Notiere diese dann in den Brustbereich deiner Schablone.
- Notiere deine Stärken in die Arme deiner Schablone.
- Notiere deine Ressourcen um dein Sonnenkind herum.
- Notiere deine Werte über den Kopf (als gutes Gegenmittel zu deinen Schutzstrategien).
- Verankere<sup>3</sup> dein Sonnenkind in dir. Trage die dabei gefühlten guten Gefühle in den Bauchraum deiner Sonnenkind-Schablone ein.
- Lasse aus diesem Gefühl heraus ein Bild entstehen und notiere es ebenso in deine Schablone.

-

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> ebd.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Verankern stellt eine wichtige Praxis in der energetischen Arbeit dar, welche zuerst eine Identifikation (Visualisieurng) voraussetzt: Spüre dein Sonnenkind, erwecke es (in dir) zum Leben! Unabdingbar hierfür ist natürlich der Glaube an seine Existenz/ Präsenz. Ist dies gelungen (wird es wahrgenommen), wird dies verankert: Dies geschieht etwa durch die Berührung einer bestimmten Körperstelle oder durch das bewusste tiefe, mehrmalige Einatmen während dieser Vorstellung (Identifikation).

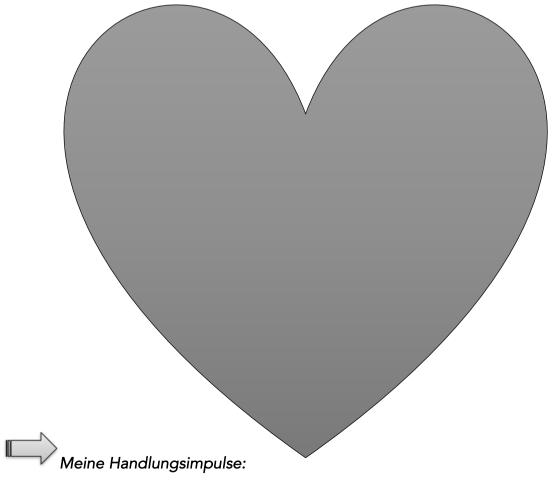
### **SONNENKIND**



Aus Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden – Arbeitsbuch, Kailash, ISBN 978-3-424-63143-2 Was würdest du tun, wenn du noch 1 Jahr zu leben hättest?



Was wird mich stolz, glücklich und zufrieden machen, wenn ich an meinem letzten Tag auf mein Leben zurückblicke?



Gestalten Sie das nachstehende Arbeitsblatt, indem Sie die Antworten in Bildern, Sätzen, ... auf folgende Fragen festhalten:

- Wen habe ich eingeladen?
- Wer kommt?
- Wer gratuliert mir aus vollem Herzen?
- Was erzählen Gäste über mich?
- Was habe ich bis dahin alles erlebt?
- Wovon erzähle ich meinen Gästen?
- Bin ich glücklich? Wenn JA, warum?

## Mein 80. Geburtstag



#### Ich bin beliebt, weil ...

Von Kindesbeinen an lernt man, dass man gut und richtig ist, wenn man sich entsprechend benimmt und (dadurch) beliebt ist/ wird. So entwickeln wir uns von unserem Wahren Selbst oft weit weg und die Beliebtheit ruft dennoch kein wahres inneres Glück hervor. Das größte Glück auf Erden, wahren inneren Frieden, erreicht man nur, indem man "unverbogen" sein Wahres Selbst lebt.

#### **Anleitung:**

- 1. Vollenden Sie die Satzanfänge des folgenden Blattes.
- 2. Anschließend bleiben die handgeschriebenen Ergänzungen stehen, während man die Satzanfänge gedanklich ändert: Nämlich fügt man statt "Ich bin beliebt, weil…" "Mein/e … hat/ haben wenig Respekt vor mir, weil …" hinzu.
- 3. Überlegen Sie anschließend:
  - o Inwieweit trifft dieser Gedanke zu?
  - o Wann wäre weniger Beliebtheit mehr?
  - o Wie kann/ werde ich mein Verhalten ändern, um mehr Respekt zu bekommen?

#### Ich bin beliebt, weil ...

Ich bin bei meinem Chef beliebt, weil

Ich bin bei meinen KollegInnen beliebt, weil

Ich bin bei meinem Lebenspartner beliebt, weil

Ich bin bei meinen Freunden beliebt, weil

Ich bin bei meinen Nachbarn beliebt, weil

Ich bin bei meiner Familie beliebt, weil

Ich bin bei neuen Bekanntschaften beliebt, weil



#### Auf Worte achten

Wir sollten unseren Worten/ unserer Wortwahl genau Beachtung schenken, denn durch sie erfahren wir oft schnell, was in unserer Gedankenwelt gerade evtl. unbewusst vonstattengeht und uns so prägt und auch formt.

Die Wörter *mehr, müssen* und *versuchen* sind aus unserem Wortschatz zu entfernen, denn diese zu verwenden, schwächt uns (unbewusst). Die Kraft, die durch diese (Nicht) Wortwahl entsteht, erfahren Sie in den folgenden Übungen.

#### Anleitung:

- 1. Vervollständigen Sie die Sätze auf den folgenden Arbeitsblättern.
- 2. Kehren Sie anschließend die notierten Sätze (mit derselben Botschaft) auf der unteren Hälfte des Arbeitsblattes in stärkere, positiv formulierte Sätze um.

## "mehr"

Ich	möchte mehr
	brauche mehr
	will mehr
	sollte mehr
	wünsche mir mehr
and	
Ich	möchte
	brauche
Ich	
Ich	sollte
Ich	wünsche mir

## "müssen"

muss
muss
muss
muss
muss
will

## "versuchen"

Ich habe beschlossen, zu versuchen,
Ich will versuchen,
Ich versuche schon lange,
Ich bin bereit, zu versuchen
Ich werde versuchen
Ich versuche immer
Streiche jetzt aus jedem Satz das Wort versuchen un bilde mit dem eigentlichen Verb des Satzes einen Gegenwartssatz:
<ul> <li>************************************</li></ul>
•
**************************************
••••••••••••••••••••••••••••••••••••
Meine Handlungsimpulse: