



Institut
Bewusster
leben und lieben

2012

Ganzheitliche Seminare

für tiefe persönliche Selbsterfahrung
und Wachstum für mehr Liebe,
Intimität und Beziehungsfähigkeit

Zeit für
Begegnungen
und Wachstum



Liebe Interessentinnen und Interessenten,

wir freuen uns sehr, dass Du unseren Prospekt in den Händen hältst und Du Dich für unsere Seminararbeit interessierst.

In diesem Prospekt findest Du eine sehr genaue Beschreibung unserer ganzheitlichen Arbeitsweise. Als einziges Institut für Selbsterfahrung verbinden wir modernste traumatherapeutische Methoden mit Körperarbeit, tantrischen Elementen und mit unserer langjährigen Seminar-Erfahrung. Wir lassen Dich eine sehr sanfte und effiziente Heilmethode erfahren, die Dein Leben nachhaltig und tiefgehend verändert. Wir begleiten die Teilnehmerinnen/Teilnehmer über ihren Körper zu sich selbst, zu ihrer Eigenverantwortung und zu einer liebevollen und lustvollen Sexualität.

Auf dem unübersehbaren Markt von Selbsterfahrungsgruppen ist es nicht einfach, die richtige Gruppe für Dich zu finden. Deshalb möchten wir Dich einladen, die Grundlagen unserer Arbeit durchzulesen, und wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann steht Dir eine Auswahl von 57 Seminaren, sieben verschiedene Jahrestrainings und ein Internet-Videoprojekt für Paare („Beziehung und Sexualität“) zur Verfügung. Ganz neu in 2011 sind die Seminare für die 5 Kernressourcen und die Seminare für „60PlusMinus“. Wir möchten an dieser Stelle auf unseren Reservierungsservice für die Seminare hinweisen, mit dem eine unverbindliche Reservierung für jedes Seminar möglich ist.



Warum ein Seminar besuchen?

Der Alltag ist meist gefüllt mit Arbeit, mit der Erziehung der Kinder, mit Familie, Freunden, mit Hobbys und vor allem mit vielen Verpflichtungen. Die meisten von uns haben zu wenig Zeit für ihre Herzensangelegenheiten, für sich selbst, für die Heilung seelischer Verletzungen, für die Liebe und Begegnungen mit ihrer Partnerin, ihrem Partner, um die Seele baumeln zu lassen und in Kontakt mit dem innersten, lebendigen und kreativen Selbst zu gehen. Ein Entrümpeln des Alltags alleine ist nicht genug, um Dein Leben zurückzugewinnen. Die inneren Muster zwingen Dich all diesen Verpflichtungen gerecht zu werden. Es braucht innere Einsichten und Bewusstheit, das Schaffen innerer Freiräume, um äußere Freiräume zu erschließen und die Weichen Deiner Lebensreise neu zu stellen. Wahrscheinlich kommt Dir das

Muster „allen Verpflichtungen gerecht zu werden“ bekannt vor. Wir nennen es auch Leistungsmuster. Erst wenn Du dieses Muster wahrnimmst, die Beweggründe dahinter erkennst und den Schmerz fühlst, wie Dich dieses Muster Dein ganzes Leben bestimmt hat, wirst Du dieses Leistungsmuster abstreifen können. Die Bewusstwerdung, dass Du jemand anders bist als der brave Junge, das brave Mädchen, der/das sich wahnsinnig anstrengt, um von Mutter und Vater geliebt zu werden, wird Dich innerlich befreien. Dieses Muster aus Deiner Kindheit engt ein und lässt Lebensfreude, Unternehmensgeist und Kreativität, Liebe und Sexualität erlöschen. Ein neues Bewusstsein für Dich und Dein inneres Geschehen, Dein Wachstum und Deine Heilung sind gute Gründe für ein Seminar bei „Bewusster leben und lieben“.

Inneres Wachstum und Heilung

Wir verstehen unsere Arbeit als Einladung. Du bestimmst jederzeit selbst, wie weit Du Dich einlassen möchtest. Wir unterstützen Dich mit Deinem Frau-Sein, Deinem Mann-Sein und mit Deinem inneren Kind in Kontakt zu kommen. Du begegnest manchmal altem Schmerz. Dessen Heilung braucht die Erlaubnis zu fühlen, was Du

fühlst. Die Selbsterfahrung weist Dir einen Weg. Den Weg gehen, musst Du allerdings selbst. Unsere effizienten und erprobten Werkzeuge unterstützen Dich darin. In diesen sicheren Erfahrungsräumen der Öffnung und des Vertrauens, kannst Du Dir Selbst die Erlaubnis geben, mit allem zu sein, was lebendig in Dir ist.

Inhalte unserer Wachstumsräume

Unsere Seminare bieten Raum für Wissen, für Gefühle und Emotionen, für Körperlichkeit, für Berührung, für den Atem, für Tanz, für Musik, für Unterschiedlichkeit, für Spontaneität, für Achtsamkeit, für Humor, für Menschen und ihre Liebe, für die Erweiterung der Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit, für Stille und Meditation, für Rituale, um Deine Essenz zu feiern, für Kontakt, Begegnung und Austausch in der Gruppe, für Respekt für Dich und Deine Grenzen, Intuition, für die Verbindung von Sexualität, Liebe und Spiritualität, und ...

Die Seminarzeit ist eine Zeit

- um Dich tief mit Deiner Seele und Essenz zu verbinden,
- um Verantwortung für Dich zu übernehmen,
- in der Du Dich öffnest für Heilung und Wachstum,
- in der wir Dich einladen, Deinen Gefühlen zu vertrauen.

Wir freuen uns sehr darauf Dich kennenzulernen.

Das Team von „Bewusster leben und lieben“

Die methodischen Grundlagen unserer Arbeit

Der achtsame und respektvolle Umgang miteinander, das Prinzip der Freiwilligkeit und die Einladung sind die Basis unserer Seminararbeit.

Nur in einem derartigen Schutzraum kann Öffnung und Heilung geschehen. Alle unsere therapeutischen Methoden und Werkzeuge in unseren Seminaren werden diesem Grundprinzip der „Einladung“ gerecht.

Wir arbeiten mit den 5 Kernressourcen und dem NARM-Modell nach Dr. Laurence Heller und mit den einfühlsamen Methoden der Trauma-Arbeit nach Dr. Peter Levine (Somatic Experiencing). Diese Werkzeuge ermöglichen uns den Umgang mit den verletzten Anteilen in uns und deren Heilung.

1. Wiederverbindung mit den „5 Kernressourcen“ nach Dr. Laurence Heller

Die tragenden Säulen unserer Seminararbeit sind die 5 Kernressourcen. Dies ist ein entwicklungspsychologisches Modell von Dr. Laurence Heller (NARM), in dem es darum geht, den Kontakt mit diesen fünf Ressourcen wiederherzustellen. Speziell in den Jahrestrainings werden die dazugehörigen Werkzeuge in Übungen und Vorträgen vermittelt. Weitere ausführliche Infos zu den 5 Kernressourcen sind auf den Seiten 4 bis 7 zu finden.

2. Trauma-Arbeit „Somatic Experiencing“ nach Dr. Peter Levine

Die Trauma-Arbeit „Somatic Experiencing“ von Dr. Peter Levine ist eine essentielle Grundlage für die Bearbeitung alter Kindheitstraumata. „Somatic Experiencing“ ist eine hoch effiziente und sanfte Methode, die körperorientiert und mit Hilfe der eigenen Ressourcen arbeitet. Die Teilnehmer lernen, wie sie sich mit ihren Ressourcen verbinden, um danach sanft in Kontakt mit alten traumatischen Erfahrungen zu gehen. Der Heilungsraum entsteht, wenn die Ressource im Hier und Jetzt als Unterstützung und Stärkung erfahren wird und gleichzeitig die alte traumatische verletzliche Energie da sein kann, ohne dass damit etwas gemacht werden muss.

3. Beziehungs- und Paar-Arbeit

Für die Beziehungs- und Paar-Arbeit liefern das Beziehungsmodell von Prof. Gay Hendricks und die Innere Kind-Arbeit von Dr. Trobe wichtige Konzepte. Wir vermitteln ein modernes Beziehungsmodell, in dem die Autonomie, der respektvolle Umgang miteinander und das freie Fließen von Liebe und Sexualität möglich ist. Die Konflikte in der Beziehung werden als Heilungs- und Wachstumsmomente gesehen und es werden Werkzeuge angeboten, damit alte Verletzungen heilen können. In der Beziehung steht das Miteinander im Mittelpunkt und nicht das gegeneinander kämpfen. Die Verantwortung für Heilung und Wachstum liegt jeweils zu 100 % bei der Frau und zu 100% beim Mann. Es liegt im gegenseitigen Interesse sich beim Wachstum zu unterstützen.

4. Einfühlsame Kommunikation

Die Kommunikationskonzepte von Thomas Gordon (Familienkonferenz) und von Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) liefern wertvolle Strukturen für die Paar-Kommunikation. Wir haben beide Konzepte vereinfacht und mit den traumatherapeutischen Grundlagen erweitert. In der einfühlsamen Kommunikation hört man mit dem ganzen Körper zu und man spricht von den eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und dem eigenen inneren Geschehen. Die eigenen Gefühle und Emotionen werden sichtbar gemacht ohne den anderen zu beschuldigen, zu beurteilen oder zu beschämen.

5. Tantrischer Erfahrungsraum

Die tantrische Arbeit ist ein Element, um in den Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen. Das „tantrische JA“ zu allem was ist und die Verbindung von Sex, Herz und Bewusstsein bedeutet Heilung für uns. Tantra zeigt Wege auf für eine neue Art von Sexualität, die sich orientiert an Bewusstheit, Langsamkeit und Absichtslosigkeit.

Synergie der verschiedenen Methoden!

Für unsere Seminararbeit nutzen wir die Synergie modernster traumatherapeutischer Methoden mit dem alten Wissen tantrischer Körperarbeit. Diese Heilung ist nachhaltig, da sie alte Verletzungen, deren erstarrte Energien im Nervensystem gespeichert sind, erreicht, löst und integriert. Die Sanftheit dieser Methode zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht nötig ist, in Deiner schmerzlichen Vergangenheit zu graben und alten Schmerz nochmals zu durchleben. Aus dem Hier und Jetzt, mit Hilfe Deines Körperbewusstseins, bestimmst Du in Deinem Tempo, welche Heilungsmomente Du Dir schenkst.



Die 5 Kernressourcen

Die „5 Kernressourcen“ nach Dr. Laurence Heller

Dr. Laurence Heller gibt seit vielen Jahren Seminare über Trauma und Entwicklungspsychologie in Europa und den USA. Er ist der Begründer des Gestalt-Instituts in Denver 1972 und Autor des Buches „Crash-Kurs zur Selbsthilfe bei Verkehrsunfällen“.

Sein neues Buch „Verbunden sein – unsere tiefste Sehnsucht und größte Angst“ über die Kernressourcen und sein entwicklungspsychologisches Modell NARM erscheint Anfang 2012 im Kösel Verlag. Dr. Laurence Heller unterrichtete an verschiedenen großen Universitäten in den USA.

Die 5 Kernressourcen: Ein entwicklungspsychologisches Modell (NARM)



1. Verbindung



2. Bedürfnisse



3. Vertrauen



4. Autonomie



5. Liebe und Sexualität

Die 5 Kernressourcen sind ein entwicklungspsychologisches Modell von Dr. Laurence Heller (NARM => Neuro_Affectives_Relationales_Modell). Dieses Modell beschreibt die 5 Kernressourcen (Kraftquellen), die wir im Laufe unserer menschlichen Entwicklung brauchen, um uns als lebendige und kreative Menschen entwickeln zu können. Auf unserer menschlichen Reise, vor der Geburt bis zur Pubertät, brauchen wir den Kontakt mit diesen fünf Kernressourcen für eine gesunde Entwicklung und um die Fülle des Lebens für uns wahrnehmen zu können.

Das NARM-Modell zeigt auf, was geschieht, wenn wir die Kernressourcen nicht oder nur teilweise erfahren haben und welche Identitäten und Überlebensstile wir dadurch entwickeln. Störungen auf unserer Wachstumsreise lassen uns Überlebensstrategien entwickeln, die uns mehr oder weniger von diesen Kernressourcen trennen. Das NARM-Modell beschreibt Wege und Werkzeuge, wie wir uns wieder mit den 5 Kernressourcen verbinden können. Es geht darum, ganz mit dem eigenen Selbst in Kontakt zu sein, sich den eigenen Fähigkeiten zu öffnen und ganz im Hier und Jetzt zu leben.

Werkzeuge für den Umgang mit traumatischen Energien

In unserer Seminararbeit stellen wir Übungsräume zur Verfügung, um in Kontakt mit diesen essenziellen Kernressourcen zu kommen. Auf dem Weg dorthin werden sich die traumatischen Erfahrungen und Energien zeigen, die noch Heilung brauchen. Wir vermitteln in den Seminaren effektive Werkzeuge, um mit diesen traumatischen Energien umgehen zu können und sie Stück für Stück aufzulösen.

Störungen auf der Wachstumsreise (Trennung von den Kernressourcen)

Zu jeder Kernressource beschreiben wir mögliche Störungen, um deutlich zu machen, wie viele unterschiedliche Störungen auf dieser Reise geschehen können. Störungen gehören zu unserer menschlichen Reise dazu, aber sie behindern unsere gesunde Entwicklung und beeinflussen manchmal unser gesamtes Leben.

Die negative Wahrnehmung des eigenen Selbst (Scham-Identität)

Diese Störungen haben teilweise einen erheblichen Einfluss auf die Wahrnehmung des eigenen Selbst (Identität) und des eigenen Selbstwertes. Es entsteht eine schmerzhaft Identifizierung mit negativen Bewertungen und Beurteilungen des eigenen Seins. Diese negative Identifizierung nennen wir die „schambasierte Identität“ (Scham-Identität).

Die positive Wahrnehmung des eigenen Selbst (Gegen-Identität)

Um den Schmerz der „schambasierten Identität“ nicht fühlen zu müssen und um emotional zu überleben, entwickelt das Kind eine positive Sicht des eigenen Selbst (Gegen-Identität).

Je mehr sich das Kind mit dieser „Gegen-Identität“ eins fühlt, desto weniger fühlt es die „schambasierte Identität“. Dies heißt aber auch, je stärker sich die „schambasierte Identität“ meldet, desto mehr Energie muss man in die Aufrechterhaltung der „Gegen-Identität“ stecken.

Das wahre Selbst entdecken (Seelenkontakt)

Sowohl die Scham-Identität als auch die Gegen-Identität sind nicht das wahre Selbst.

Sie sind ein Ergebnis der Störungen auf dem Lebensweg und stellen nicht Deine wahre Identität dar. Deine wahre Identität, Dein wahres Selbst, Deine Seele kennenzulernen kann dann geschehen, wenn Du Dich wieder mit Deinen Kernressourcen verbindest. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen, unabhängig von äußeren Bewertungen oder Beurteilungen.

Du kannst Dich mit all Deinen Farben geschehen lassen, mit dem Bewusstsein, dass Du richtig bist, so wie Du bist. Du bist im Kontakt mit Deiner Seele und Deinem Herzen und vertraust dem Fluss Deines Lebens.

Willis Lebensgeschichte mit der Erfahrung der 5 Kernressourcen

Diese kleine Lebensgeschichte von Willi soll die Bedeutung der 5 Kernressourcen für die menschliche Entwicklung deutlich machen. Willi erlebt seine Wachstumsreise in einem sicheren Umfeld mit der liebevollen Unterstützung seiner Eltern, die er für eine gesunde Entwicklung braucht. Wenn Willi diese Unterstützung nicht bekommt und

Störungen in seiner Entwicklungsgeschichte auftreten, dann müsste er Überlebensstrategien, Schutzmechanismen, Verdrängungsmechanismen in seiner Persönlichkeit einrichten, um überleben zu können. Eine Auswahl der möglichen Störungen und die daraus resultierenden Überlebensstile werden in den separaten Textblöcken beschrieben.

1. Kernressource: „Verbindung“ Willkommen sein in dieser Welt

Alter: Vorgeburtlich bis ca. 6 Monate



Die 1. Kernressource im Kindesalter:

„Willkommen zu sein“ auf dem Planeten Erde, in diesem Leben, im eigenen Körper, bei liebevollen Menschen in einem sicheren Umfeld. Zugehörigkeitsgefühl zu dieser Welt, sich verbunden fühlen und Kontakt mit dem eigenen Körper und den Gefühlen haben.

Die 1. Kernressource im Erwachsenenalter:

Mit sich selbst verbunden zu sein und in der Lage zu sein, dauerhafte Beziehungen mit anderen einzugehen.

„Willi“ ist willkommen

Schon bevor Willi gezeugt wurde, sehnen sich seine Eltern nach einem Kind. Sie malen sich aus, wie sie einem kleinen Menschen hier auf Erden einen Platz geben könnten. Sie wollen dem Kind viel Zeit schenken, ihre tiefe Liebe mit ihm teilen und ihn begleiten. Willi spürt beglückt die Liebe und die Echtheit dieser Eltern. Unentwegt fühlt er ihre lebenslustige und zarte Anziehungskraft. In einem Moment, wo seine Eltern in Liebe und Sex verschmelzen, entsteht ein neues Leben. Willi spürt die Sanftheit der Verbindung zu seinem, neuen kleinen Körper. Das stetige Gefühl willkommen zu sein, gibt ihm ein tiefes Gefühl richtig zu sein. Im geborgenen Schoß seiner Mutter lernt Willi die Stimmen seiner Eltern kennen, fühlt er die ersten Berührungen, die ihm Verbundenheit und Angenommensein schenken. Irgendwann spürt er, dass er bereit ist Neues kennenzulernen. Das Verlassen dieses Ortes bringt ihm aufregende Gefühle und durch seine gefestigte Verbindung mit sich, mit den Eltern und mit dem Gefühl willkommen zu sein, wagt er das erste Mal zu atmen. In Stille, in den wärmenden Armen seiner Eltern gewöhnt sich Willi an diese neue Umgebung. Er bekommt so viel Zeit, wie er braucht, um am neuen Wohnort Erde anzukommen. Willi fühlt, dass er zu dieser Welt gehört, dass er hier richtig und willkommen ist. Der Name „Willi“ soll ihn immer daran erinnern, dass er so willkommen bei seinen Eltern und auf der Erde ist.

Störungen auf seiner Reise

- seine Eltern streiten ständig
- seine Zeugung ist nicht gewollt
- in der Schwangerschaft erlebt er eine gestresste und rauchende Mutter und viel Lärm
- Die Geburt ist unachtsam & grob
- Er bekommt einen Schlag auf den Po
- Es ist viel zu kalt
- Er wird von der Mutter getrennt
- Er bekommt nur zu bestimmten Zeiten die Brust oder die Flasche
- Er spürt, dass er eine Last für seine Mutter ist
- Sein Schreien wird oft nicht gehört und er wird ignoriert
- Er fühlt sich oft verlassen
- Er bekommt Schläge, weil er schreit
- Er wird bedroht und missbraucht

Überlebensstil

- Er hört auf zu schreien
- Er friert seine Körper-Empfindungen und Gefühle ein
- Er geht aus seinem Körper
- Er trennt seine Gefühle und seine Gedanken voneinander
- Er vermeidet den Kontakt mit Vater und Mutter
- Er zieht sich in sich zurück

Größte Angst:

Ich werde sterben oder auseinanderbrechen, wenn ich fühle!

Schwierige Sätze:

- Ich bin
- Ich habe einen Platz in dieser Welt
- Ich habe ein Recht hier zu sein

Schambasierte Identität

- Ich bin ein schreckliches Kind
- Ich schäme mich dafür, dass ich existiere
- Ich habe keinen Platz auf dem Planeten Erde
- Ich habe kein Recht hier zu sein
- Ich bin eine Last für andere
- Ich kann mich nur von außen sehen und spüre mich nicht von innen heraus

Gegen-Identität

- Ich spiele eine gute Rolle in meinem Leben
- Ich bin ein guter Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau, Lehrer, usw.
- Ich bin ein sehr vernünftiger und rationaler Mensch und ich kenne keine Emotionen
- Ich bin den anderen überlegen

Die 5 Kernressourcen

2. Kernressource: „Einstimmung“ auf unsere Bedürfnisse



Alter: 6 Monate bis 1,5 Jahre

Die 2. Kernressource im Kindesalter:

Wir machen die Erfahrung, dass unsere Bedürfnisse wahrgenommen werden. Wir wissen, was wir brauchen und wir können für unsere Bedürfnisse sorgen und uns nähren.

Die 2. Kernressource im Erwachsenenalter:

Wir spüren unsere Bedürfnisse, können sie zeigen und gut für uns sorgen. Wir können den Überfluss des Lebens genießen.

Willis-Bedürfnisse werden erfüllt

Willi zeigt – wie jedes Baby – seine Bedürfnisse ganz deutlich. Sein Weinen wird immer gehört und entweder mit Nahrung, mit liebevoller Aufmerksamkeit oder mit Spielen beantwortet. Willi nimmt wahr, dass seine Mutter und sein Vater gerne für ihn und seine Bedürfnisse da sind und Zeit für ihn haben. Er erfährt Angenommensein mit all seinen Bedürfnissen und das gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit.

Störungen auf seiner Reise

- Sein Schreien wird nicht gehört oder ignoriert
- Sein Bedürfnis nach Nahrung wird unzureichend erfüllt
- Sein Bedürfnis nach Berührungen wird unzureichend oder nur selten erfüllt
- Sein Verlangen nach liebevoller Aufmerksamkeit wird missachtet
- Das Zeigen seiner Bedürfnisse wird bestraft und beschämt
- Er wird beschimpft und manchmal geschlagen, weil er seine Bedürfnisse zeigt

Überlebensstil

- Er resigniert und hört auf seine Bedürfnisse zu zeigen
- Er verdrängt seine Bedürfnisse
- Er weiß oft nicht mehr, was seine eigenen Bedürfnisse sind
- Er kümmert sich um die Bedürfnisse von Vater und Mutter, in der Hoffnung, dass sie dann seine Bedürfnisse erfüllen

Größte Angst:

Wenn ich meine Bedürfnisse mitteile, werde ich abgelehnt und sie werden nicht erfüllt

Schwieriger Satz:

Ich brauche, Ich habe Bedürfnisse

Schambasierte Identität

- Ich bin ein bedürftiges Kind
- Ich bin es nicht wert, dass man meine Bedürfnisse erfüllt
- Ich habe keine Bedürfnisse

Gegen-Identität

- Ich brauche nichts von den anderen
 - Ich kann mir alles selber geben
 - Ich bin nicht bedürftig
 - Ich kann gut geben
 - Andere brauchen mich, aber ich brauche sie nicht
 - Ich bin unabhängig von den anderen
- ANTI-Abhängigkeit

3. Kernressource: „Vertrauen“

Alter: 1,5 bis 3 Jahre

Die 3. Kernressource im Kindesalter:

Vertrauen haben in Mutter, Vater und in andere Bezugspersonen. Wir fühlen uns verbunden mit dem Grundvertrauen in uns.

Die 3. Kernressource im Erwachsenenalter:

Wir haben ein tiefes Grundvertrauen in das Leben, so wie es uns geschieht. Wir fühlen uns sicher genug, um eine gesunde Unabhängigkeit zu leben.

Willi lernt zu vertrauen

Willi erfährt die Verlässlichkeit seiner Eltern und sie helfen ihm in unsicheren und neuen Situationen. Die Eltern lieben sich und geben einander was sie brauchen. Daher kann Willi ganz Kind sein, darf hilflos sein und kann auf die sichere Unterstützung seiner Eltern vertrauen.



Störungen auf seiner Reise

- die Abhängigkeit wird ausgenutzt
- die Eltern benutzen ihn für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse
- er wird belohnt, wenn er sich aufgibt
- Sie belügen und kontrollieren ihn
- er wächst in einem Umfeld von Gewalt und Missbrauch auf
- er muss eine Rolle spielen

Überlebensstil

- Er gibt sich auf für Liebe
- Er leugnet die Realität und rationalisiert alles passend

Größte Angst:

Hilflosigkeit, Schwäche, Versagen, Abhängigkeit

Schwieriger Satz:

Ich brauche deine Hilfe

Schambasierte Identität

- Ich bin klein und hilflos
- Ich werde benutzt und betrogen
- Ich habe keine Macht

Gegen-Identität

- Ich bin stark, habe die Kontrolle
- Ich bin erfolgreich
- Ich betrüge und benutze die anderen, bevor sie es tun

4. Kernressource: „Autonomie“ ► Nein sagen und Grenzen setzen können

Alter: 2 bis 4 Jahre



Die 4. Kernressource im Kindesalter:

Wir machen die Erfahrung, dass wir uns ausdehnen können, Freiräume entdecken können und die Welt entdecken dürfen. Die Grenzen, die wir aufzeigen, werden respektiert.

Die 4. Kernressource im Erwachsenenalter:

Wir sind in der Lage Nein zu sagen und Grenzen gegenüber anderen zu setzen. Wir können unsere Meinung mitteilen ohne Schuld (Scham) und Furcht.

Willi entdeckt die Freiheit

Willi entdeckt voll Neugier mehr von dieser Welt und hat mittlerweile das Vertrauen in sich, alles alleine zu können. Seine Eltern lassen ihn Erfahrungen in einem sicheren Umfeld machen, geben ihm Freiräume und ermutigen ihn zur Selbständigkeit. Willi lernt seine eigenen Grenzen zu zeigen, sich an seinen Eltern zu reiben und trotzdem die Liebe seiner Eltern zu behalten. Seine Eltern respektieren seine Grenzen und zeigen ihm auch sanft ihre Grenzen. Sie freuen sich an ihrem unternehmenslustigen, abenteuerlichen Sohn. Willi erfährt zum ersten Mal die Kraft seiner Macht, eingebettet in der Liebe seiner Eltern.

Störungen auf seiner Reise

- in seinem Zuhause geht es sehr streng zu, alles ist genau geregelt
- Seine Eltern wissen immer, was das Beste für ihn ist
- er wird bestraft, wenn er sich zu viel Freiheit erlaubt, nicht gehorcht
- er lebt in der Furcht verlassen und erniedrigt zu werden, wenn er sein Ding macht
- er wird ständig kontrolliert und behütet
- er darf wenig eigene Erfahrungen und Fehler machen

Überlebensstil

- Er verheimlicht Dinge
- Er ordnet sich Autoritäten unter
- Er fühlt sich schuldig, wenn er Nein sagt
- Er versucht zu gefallen

Größte Angst:

Wenn die Menschen mich wirklich kennen, werden sie mich nicht lieben. Wenn ich meine wirklichen Gefühle zeige, dann werde ich nicht mehr geliebt.

Schwieriger Satz:

Nein; Ich will nicht

Schambasierte Identität

- Ich bin ein wütendes Kind
- Ich bin ein rebellisches Kind
- Ich kämpfe gegen Autorität
- Ich habe Freude daran, andere zu enttäuschen

Gegen-Identität

- Ich bin nett, freundlich und gefällig
- Ich bin ein guter Junge
- ich bin ein gutes Mädchen
- Ich habe Angst andere zu enttäuschen

5. Kernressource: „Liebe und Sexualität“

Alter: 4 bis 6 Jahre

Die 5. Kernressource im Kindesalter:

Die Erfahrung geliebt zu werden, so wie wir sind. Die Liebe, die wir schenken, wird aufgenommen und fließt wieder zu uns zurück. Wir erfahren Unterstützung und Bestätigung beim Entdecken und Erforschen unserer eigenen Sexualität.

Die 5. Kernressource im Erwachsenenalter:

Unser Herz kann sich öffnen und wir können eine liebende Beziehung leben mit einer erfüllenden Sexualität.

Willi entdeckt die Liebe

Willi schließt seine ersten Freundschaften und leidenschaftlich gerne spielt er mit einem Nachbarsmädchen. Sie ziehen sich an ungestörte Orte zurück, wo sie gemeinsam spielen, lachen, einander versprechen,



dass sie später heiraten werden und sich Küsschen geben. Sie erfahren zum ersten Mal eine Intimität mit einem anderen Menschen als den eigenen Eltern. Willis Eltern nehmen seine erste intime Liebe mit Freude wahr und heißen seine Zuneigung zu seinem Nachbarsmädchen willkommen.

Störungen auf seiner Reise

- keine liebevolle Aufmerksamkeit
- Seine Liebe wird nicht gesehen und zurückgewiesen
- Es ist eine strenge und enge Atmosphäre in der Familie
- Die Gefühle der Liebe und Emotionen werden nicht gezeigt
- Die erwachende Sexualität wird zurückgewiesen, missachtet, ignoriert und beschämt

Überlebensstil

- Er ist ein Perfektionist
- Er ist sehr diszipliniert
- Er hat alles unter Kontrolle
- Ich liebe Dich, wenn Du mich liebst

Größte Angst:

Da ist etwas grundsätzlich falsch mit mir

Schwieriger Satz:

Ich liebe dich

Schambasierte Identität

- Ich habe einen Makel an mir
- Ich fühle mich ungeliebt
- Ich bin unfähig zu lieben

Gegen-Identität

- Ich lasse mich nie mehr von jemandem verletzen
- Ich werde als erster zurückweisen
- Der Selbstwert basiert auf Aussehen und Auftreten
- Ich bin perfekt und ohne Makel

Wachstum und Heilung

Der sichere und heilende „Raum des Wachstums“

Heilung und Wachstum setzen ein achtsames und sicheres Umfeld in unserer Seminararbeit voraus. Erst durch diesen sicheren Raum können Schutzmauern fallen und ist ein Kontakt mit den eigenen verletzlichen Anteilen möglich. Wie schaffen wir diesen sicheren

„Seminar-Raum“? Wie gehen wir mit den traumatischen Energien und mit den verletzlichen Schichten um? Wie kann Heilung stattfinden? Diese Fragen möchten wir gerne auf den nächsten Seiten beantworten.

Alles ist eine Einladung



Jede Übung, die wir bei „Bewusster leben und lieben“ anbieten, ist eine Einladung. Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer wird von der Seminarleitung unterstützt, darauf zu achten, ob sie/er die Übung gerade mitmachen möchte oder gerade eine Auszeit braucht. Weder die Seminarleitung noch die Gruppe üben dabei Druck aus. Freiwillige Teilnahme bei allem was wir anbieten, ist für uns selbstverständlich und liegt uns besonders am Herzen. Viele Sätze beginnen daher mit: „Ich möchte Dich einladen ...“. Doch braucht es viel Zeit bis bei den Teilnehmern die innere Sicherheit wächst, „JA, es ist ok, wenn ich auf mich achte und ich diese Übung nicht mitmache, mich an die erste Stelle setze, und nicht den anderen gerecht werde“. Teilnehmer „übersetzen“ diese Einladung häufig in „Ich sollte doch tun ...“ und immer wieder braucht es dann den Hinweis „Es ist eine Einladung, die Du annehmen kannst oder auch nicht“.

Dein Körper erzählt Dir, ob Du die Einladung annimmst

Du lernst, dass Dir Dein Körper genau erzählt, ob Du eine Einladung annehmen möchtest oder ob Du Dir eine Pause gönnen solltest. Die Signale und die Sprache des eigenen Körpers wahrzunehmen sind Lernschritte, die Dir das Vertrauen geben, Deinen Heilungsweg zu gehen. Somit steigst Du aus den automatischen Leistungsmustern aus, die Dich unempfindlich für Deine Körpersignale gemacht haben. Mit einem entspannten Körper kannst Du Dir selbst folgen, kannst Du Dich auf Übungen einlassen und Dich von altem Schmerz befreien.

Lernziel „Was will ich wirklich?“

Die eigenen Bedürfnisse zu spüren, diese mitzuteilen und für Dich zu sorgen ist eines der wichtigsten Lernziele in allen Seminaren. Wir lenken daher die Aufmerksamkeit immer wieder zu den eigenen Bedürfnissen und geben Unterstützung diese wahrzunehmen und dafür einzutreten.

Dies ist ein stetiger Lernprozess, der in allen Seminarbereichen von uns bewusst gemacht wird. Durch das permanente Übungsfeld „Ich und meine Bedürfnisse sind wichtig“, wächst der eigene Selbstwert und die Gelassenheit für sich Selbst einzustehen.



Unterstützende Übungsstrukturen und genaues Zeigen der Übung

Bevor die Teilnehmer in eine Übung gehen, zeigen wir alle Übungen genau, erläutern die Inhalte während unserer Demonstrationen und zeigen mögliche Ausstiege aus der Übung auf. Dadurch gibt es keine Überraschungen mit denen die Teilnehmer plötzlich innerhalb einer Übung konfrontiert werden. Die Struktur der Übung soll den Teilnehmern beim Erforschen Ihrer Wachstumsfelder helfen alte Über-

lebensmuster zu erkennen und aus ihnen auszusteigen. Die Struktur ermöglicht einen achtsamen und dosierten Umgang mit aktivierten traumatischen Energien und die Teilnehmer können sich selbst als Heiler erfahren. Außerdem zeichnen sich unsere Übungen als alltagsnah und einfach aus, wodurch die Übungen auch Zuhause wiederholt und vertieft werden können.

Traumatherapeutische Unterstützung bei traumatischen Energien

Jede noch so einfache Übung kann bei Teilnehmern alte „eingefrorene“ traumatische Erfahrungen freisetzen. Dieser Kontakt mit alten „Körpererinnerungen“ ist durchaus erwünscht, weil dadurch ein Stück Heilung geschehen kann, wenn man mit den richtigen Werkzeugen diesen heilenden Kontakt unterstützt.

Bereits beim Zeigen einer Übung und auch innerhalb einer Übung kann alte traumatische Energie aktiviert werden. Manche Teilnehmer reagieren dann mit automatischen Schutzreaktionen und schalten jedes „sich selbst spüren“ ab bis hin zu Erstarrungsreaktionen. Bei so einem innerlichen Erstarren funktioniert ein Teilnehmer nur nach außen hin, absolviert die Übung vielleicht auch noch „erfolgreich“, aber innerlich kann er/sie nichts mehr spüren. Dies ist von außen kaum erkennbar und für eine Heilung oder Wachstum nicht unterstützend. Bei diesen Reaktionen von Teilnehmern braucht es für solche Aktivierungen die Achtsamkeit der Seminarleitung und eine entsprechende Unterstützung für die Teilnehmer.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist zum Beispiel eine einzelne intensive Lebenserfahrung (Unfall), die in diesem Moment für das Kind, den Jugendlichen oder Erwachsenen so überwältigend war und daher eine angemessene Reaktion oder Schutz nicht möglich war. Alle Verarbeitungsmechanismen, die der Person bisher zur Verfügung standen, waren nicht ausreichend, um mit der Situation umzugehen. Zum Trauma wird die ganze Situation aber erst, wenn die eingefrorene traumatische Energie, die im Nervensystem gespeichert ist, nicht freigesetzt wird. Das bedeutet, dass das Ereignis nicht durch ein Entladen der traumatischen Energie abgeschlossen wurde. Erst durch das Festhalten der aktivierten Überlebensenergie werden sich mittel- und langfristige Symptome zeigen. Dies hat Dr. Peter Levine erkannt und mit „Somatic Experiencing“ eine traumatherapeutische Methode entwickelt, um diese eingefrorenen Energien zu entladen. Es geht also nicht darum Symptome zu behandeln, sondern mit der festgehaltenen traumatischen Energie zu arbeiten und sie sanft zu entladen.

Schock-Trauma und Serielle Traumata

Es gibt einzelne intensive Lebenserfahrungen, die in diesem Moment für das Kind, den Jugendlichen oder Erwachsenen überwältigend waren und daher eine angemessene Reaktion oder Schutz nicht möglich waren. Diese Ereignisse nennt man Schock-Traumata. Von einem traumatischen Lebensumfeld spricht man, wenn es tagtäglich an der notwendigen Unterstützung für eine gesunde Entwicklung fehlte und wenn seelische Verletzungen in Form von Beschämungen, Beschuldigungen und Beurteilungen erfolgten. Dies sind serielle traumatische Erfahrungen, die entwicklungspsychologisch zu Überlebensstrategien und Schutzmechanismen führen.



Wie kann Heilung und Wachstum geschehen?

In unserer Arbeit verwenden wir zwei grundlegende Methoden und die dazugehörigen Werkzeuge:

Heilung von „Schocktraumata“ nach Dr. Peter Levine

Bei Schocktraumata vermitteln wir die Werkzeuge und Methoden von „Somatic Experiencing“ nach Dr. Peter Levine. Diese sind sehr achtsame und hoch effiziente Werkzeuge, um mit aktivierten traumatischen Energien umzugehen und sie Stück für Stück zu entladen. Diese Methodik ist an Ressourcen orientiert. Das heißt, dass der Ausgangspunkt immer die Verbindung mit den eigenen Kraftquellen ist, bevor man sich mit traumatischen Energien auseinandersetzt.

Heilung von „Seriellen Traumata“ nach Dr. Larry Heller

Die Heilung von seriellen Traumata braucht den entwicklungspsychologischen Ansatz der fünf Kernressourcen nach Dr. Larry Heller (NARM-Modell). Dabei geht es darum, wieder in Kontakt mit den fünf Kernressourcen zu gehen, die wir für unsere menschliche Entwicklung und unser Wachstum brauchen.



Wachstum und Heilung

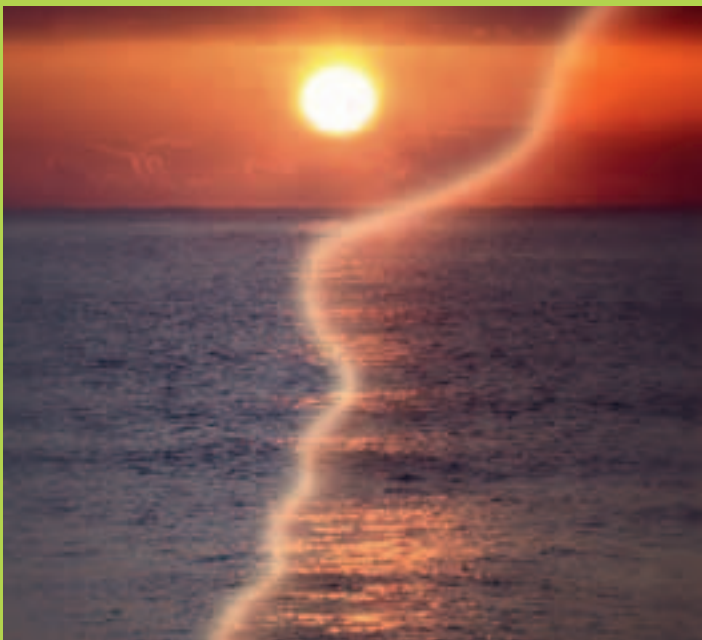


Integrationszeit ist Heilungszeit

Jede Übung schließen wir mit einer Integrationszeit ab. Dies ist oftmals die eigentliche Heilungszeit, in der sich das eigene System neu ordnen und reorganisieren kann. Dies ist eine stille Zeit des Nachspürens in einer unterstützenden Umgebung, in der alter, traumatischer Schmerz und ein heilendes Umfeld gleichzeitig da sind, wahrgenommen und gefühlt werden können. Durch das bloße „Geschehen lassen“ und Beobachten kann Heilung stattfinden.

Spür- und Mitteilungszeit

Die Spür- und Mitteilungsräume in der ganzen Gruppe und in Kleingruppen sind wesentliche Elemente in unserer Arbeit. Es geht darum, dass das eigene innere Geschehen und Fühlen durch das Mitteilen sich selbst bewusster zu machen und sich damit auch anderen zu zeigen. Das innere Spüren und Wahrnehmen der eigenen Körperempfindungen erfolgt aus der Position des Beobachters. Es geht um die wichtige Erfahrung, den inneren Raum zu halten, damit alles geschehen kann ohne irgendetwas damit machen zu müssen.



Bewusstsein ist der erste Schritt

„Bewusster leben und lieben“ bedeutet den Blick nach Innen zu richten, das eigene Zuhause innen drin zu fühlen und kennenzulernen. Bewusstsein über die eigenen inneren Prozesse, ist der erste Schritt für Veränderungsprozesse und Wachstum. Ohne das „Bewusstwerden“ der eigenen unbewussten Glaubenssätze, Rollen, Muster und Überlebensstrategien ist ein bewusstes und frei bestimmtes Leben nicht möglich. Verantwortung für sich und die eigenen inneren Prozesse zu übernehmen ist wesentlicher Teil des Wachstums- und Heilungsweges.

Sich Selbst erfahren

Dich Selbst erfahren ist eine abenteuerliche Reise voller Höhen und Tiefen, in unbekannte, neue Räume mit intensiven Gefühlen der Trauer, der Wut und der Freude. Du erlebst Dich dabei ganz körperlich, sensibilisierst Deine Sinne und Du lernst Deinen Körperempfindungen und Gefühlen zu vertrauen.

Du lernst, dass Du von äußeren Ereignissen aktiviert wirst und durch die Resonanz mit Deiner ganz persönlichen Geschichte entsteht Dein persönliches inneres Geschehen. Du lernst Dein inneres Erleben unabhängiger von äußeren Ereignissen zu machen, nicht automatisch auf äußere Ereignisse reagieren zu müssen. Dies ist der Weg in Deine innere Freiheit und Du findest in Dir einen Ort des Friedens, der Geborgenheit und Stille. Deine innere Freiheit spiegelt sich wie von selbst im Außen.

Verstehen

Dieses Wissen, über Ursachen Deiner Abhängigkeiten von äußeren Ereignissen, ist zwar nicht die Lösung und Befreiung davon, aber es kann Dir dabei helfen, Dich mit den richtigen Werkzeugen langsam aus der Abhängigkeit zu befreien.

Das Erkennen und Verstehen von alten Schutzprogrammen und Überlebensstrategien alleine schafft noch nicht das Loslassen oder eine Veränderung, denn dann könnten wir alleine durch das Lesen von Büchern und Vorträgen geheilt werden. Es braucht die traumatherapeutischen Werkzeuge zur Befreiung aus diesen Abhängigkeiten.

Fühlen

Heilung alter Verletzungen und traumatischer Erfahrungen braucht ebenso das Fühlen der eigenen Gefühle, die Emotionen und das Spüren der eigenen Körperempfindungen.

Die alten traumatischen Energien sind nicht im Neocortex gespeichert (der Neocortex ist der stammesgeschichtlich jüngste Teil der Großhirnrinde), sondern im Nervensystem und dem limbischen System. Ein wesentlicher Teil unserer Heilungs- und Wachstumsarbeit sind daher das Fühlen von Emotionen, Gefühlen und Körperempfindungen, die nur im Nervensystem und im limbischen System gespeichert sind. Mit dem Verstand hat man keinen Zugang zu diesen Gehirnteilen.

Die Sprache des Körpers verstehen „Felt sense“

Unser Körper spricht ständig mit uns. Leider haben die meisten von uns verlernt ihm zuzuhören, ihn zu verstehen, geschweige denn danach zu handeln. Deshalb ist ein zentrales Element der Traumatherapie „Somatic Experiencing“ der sogenannte „Felt sense“ (umgangssprachlich auch als Bauchgefühl bekannt).

„Felt sense“ ist eine körperlich gefühlte Gesamterfahrung, das noch nicht Entfaltete, das noch nicht Gewusste, das noch nicht Gefühlte, für die verschwommene noch vage körperliche Resonanz auf ein innerliches oder äußerliches Ereignis. Mit dem „Felt sense“ kannst Du Lebensveränderungen sowie Lösungen aus Dir Selbst und dem eigenen Körper heraus erfahren (Bauchentscheidung). Der Felt sense ist ein wesentlicher Schlüssel zum Spüren des Körpers und um die Stimme des Herzens und der Seele zu hören.

Weitere Elemente unserer Seminararbeit

- Vorträge, um die Strukturen und die inneren Prozesse besser zu verstehen.
- Bewegungsmeditationen (freier und strukturierter Tanz, schamanischer Trance-Tanz), um in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen und sich zu erden.

- Geführte Meditationen, um in Herzens- und Seelenkontakt zu kommen.
- Heilungs-Rituale und tantrische Rituale, um Heilung zu finden, Dich zu verehren und zu feiern.
- Körper-Arbeit, um Deinem Körper heilende Aufmerksamkeit zu schenken.
- Sinnes- und Berührungs-Übungen alleine und in Gruppen, um Dich für Deine Sinne zu öffnen.
- Massagen zur Heilung und Entspannung.
- Kreative Arbeit mit Tanz, Bildern und Tönen.
- Prozessarbeit mit einzelnen TeilnehmerInnen, um tiefere Schichten für die Heilung zu öffnen.

Die eigene Essenz und Schönheit finden und ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt leben

Das Leben ist der beste Lehrmeister

Du brauchst nicht zu suchen, was noch Heilung in Dir braucht und wo Wachstumsschritte nötig sind. Das tägliche Leben bietet Dir so viele Wachstums- und Heilungs-situationen, dass sie eher zu viel sind und wir viele Lernmomente gar nicht wahrnehmen.

Zeit für Heilung im alltäglichen Leben

Heilung und Wachstum kann geschehen, wenn Du den Heilungsmoment in Deinem Leben wahrnimmst, Dir Zeit dafür nimmst, Deine Ressourcen aktivierst, Dir Zeit zum Fühlen nimmst und Deine Werkzeuge einsetzt. Lasse Dich immer wieder mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen gehen, hin zur eigenen Geschichte und weg vom Auslöser Deiner aktuellen Situation.

Deine Essenz und das Glück in Dir

Du kommst in Kontakt mit Deiner Essenz, mit der Weite des Lebens, wenn Du Dich dem Leben und anderen zumutest in Deinem So-Sein. Du bist richtig und so gemeint, wie Du bist. Lebe Dein Glück.



Fragen und Antworten zu allen Seminaren

Welche Ziele haben die Seminare?

Das Ziel aller Seminare ist mehr Bewusstheit in Dein Leben zu bringen. Meist bestimmen Deine Ängste oder Scham Dein Handeln. In alltagsnahen Übungen werden wir Dir Wissen und bewährte Werkzeuge für den großen Workshop, «Deinem Leben» mit auf den Weg geben, damit Du Dich aus den Mechanismen der Angst befreist.

Was ist das Besondere an diesen Seminaren?

Die aktuellsten Ergebnisse der Beziehungs- und Trauma-Arbeit und unsere langjährige Seminarerfahrungen prägen unsere klar strukturierten und praxiserprobten Seminare, die ein hohes Maß an Alltagstauglichkeit bieten.

Können alte Verletzungen Heilung finden?

Alte, unverarbeitete Verletzungen hindern uns daran unsere Essenz zu leben. Ein ganz wichtiger Teil der Seminare wird daher sein, auf liebevolle und achtsame Weise in Kontakt mit Deiner Verletzlichkeit zu kommen, sie zu verstehen und zu fühlen. „Verstehen ist Heilung und Fühlen ist Heilung“.

Wie wird das Thema Sexualität behandelt?

Gerade im Bereich der Sexualität liegen tiefe Verletzungen und Beschämungen, die nach Heilung fragen. In den Seminaren lernst Du die eigene Sexualität anzunehmen und Dich von Deiner blockierenden Scham zu befreien. Du lernst in diesem Bereich die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie mitzuteilen und einzuhalten. In zahlreichen Übungen kannst Du einen freieren Umgang mit Deinem Körper erfahren.

Was mache ich, wenn mich bestimmte Übungen überfordern?

Die Teilnahme an einer Übung ist immer eine Einladung an Dich, Dich kennenzulernen und zu erforschen. Wir oder andere Seminarteilnehmer werden keinen Druck ausüben, um Dich zur Teilnahme an einer Übung zu bewegen. Wenn Dir eine Übung im Moment zu viel ist, kannst Du die Übung auslassen.

Welche Menschen kommen zu euren Seminaren?

Menschen, die auf der Suche nach sich selbst sind, die lebendiger und bewusster werden möchten, die sich von alten Ängsten und Hemmungen befreien möchten besuchen unsere Seminare. Viele haben eine große Sehnsucht nach mehr Spiritualität in der Sexualität und in der Liebe.

Wie groß sind die Gruppen in den Seminaren?

Die Teilnehmerzahl variiert von 16-40 Teilnehmern je nach Art der Seminars. Alle Altersgruppen ab 18 Jahren sind vertreten, wobei die meisten Teilnehmer zwischen 30 und 60 Jahre alt sind.

Ist das Verhältnis zwischen Frauen und Männern ausgewogen?

Wir achten auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Frauen und Männern. Mit unseren Assistentinnen und Assistenten versuchen wir ein ausgeglichenes Verhältnis sicher zu stellen.

Mehr Fragen und Antworten kannst Du auf unserer WEB-Seite finden www.bewusster-lieben.de/haeufige_fragen.html

Brauche ich einen Partner, um bei einem Seminar teilzunehmen?

Nein! Du kannst alleine oder mit Deinem Partner(in) besuchen. Alle Übungen in den Seminaren sind so aufgebaut, dass Du Selbst bestimmst, wie weit Du Dich auf andere Gruppenteilnehmer/Partner(in) einlassen möchtest. Alle Paare können den Paarschutzraum in Anspruch nehmen. Die Essenz jeder Übung wird von uns erklärt und danach zeigen wir auf, wie Du achtsam Deine Grenzen spüren, mitteilen und wahren kannst.

Gibt es bestimmte Voraussetzungen für die Seminare?

Vorerfahrungen mit Selbsterfahrungsarbeit, Tantra, Meditation, Körperarbeit oder Therapie sind von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Psychiatrische Erkrankungen schließen meist eine Teilnahme aus. (Bitte vorher nachfragen)

Geht man nicht durch den Gruppenzwang häufig über seine Grenzen?

In vielen Übungen lernst Du Deine Grenzen zu spüren und sie mitzuteilen. Vor jeder Übung geben wir viel Raum zum Spüren und Mitteilen der eigenen Grenzen. Diese Grenzen können sich auch innerhalb einer Übung verändern (erweitern oder einschränken) und dies kann jederzeit mitgeteilt werden. In manchen sensiblen Übungen werden wir kurz innehalten und Dich auffordern, Deine Grenzen neu zu spüren und mitzuteilen.

Was mache ich, wenn mich bestimmte Übungen überfordern?

Die Teilnahme an einer Übung ist immer eine Einladung an Dich, Dich kennenzulernen und zu erforschen. Wir oder andere Seminarteilnehmer werden keinen Druck ausüben, um Dich zur Teilnahme an einer Übung zu bewegen. Wenn Dir eine Übung im Moment zu viel ist, kannst Du die Übung auslassen. Du kannst die Übung von außen betrachten und Dir Deine Ängste bewusst machen. In dieser Übung lernst Du eben Deine Ängste und Widerstände kennen. Der achtsame Umgang mit Deinen Grenzen ist ein wesentlicher Pfeiler unseres Seminarskonzeptes.

Was ist Tantra?

Tantra ist ein Weg, das Leben bewusster zu leben, ganz im Hier und Jetzt zu leben und in jedem Augenblick des Lebens die eigene Wahrheit zu hören, ihr zu vertrauen und sie zu leben. Tantra ist keine Wissenschaft und keine Religion. Tantra ist ein spiritueller Weg der Erfahrung, ohne Dogmen und Glaubensbekenntnisse. Tantra ist „eine Erkenntnis über das Leben“ und „eine Art zu leben“. Tantra als „eine Art das Leben zu betrachten und zu leben“ wurde vor über 2000 Jahren von buddhistischen Mönchen in Tibet entwickelt und zeigt einen spirituellen Weg auf, Sexualität, Liebe und Bewusstsein in Einklang zu bringen.

Tantra sagt, dass Sexualität und Spiritualität „die beiden Seiten derselben Energie“ sind. Tantra bejaht daher die sexuelle Energie, weil diese Energie für den inneren Transformationsprozess genutzt werden kann. Tantra bejaht unsere Lust und unsere Sexualität, ohne darauf zu fixiert zu sein. Tantra ist weit mehr. Tantra öffnet für Liebe und Bewusstsein.

Das Team „Bewusster leben und lieben“

Das Trainerteam von „Bewusster leben und lieben“

Das Trainerteam von „Bewusster leben und lieben“ möchte sich hier vorstellen. Alle Trainerinnen und Trainer arbeiten nach einheitlichen Grundlagen und Methoden und doch bringt jede/jeder seine ganz persönlichen Erfahrungen in die Seminare ein.

Gemeinsam mischen wir viel Lebensfreude, Humor, Offenheit für Gefühle, Körperlichkeit, Zartheit, Wissen, Ideen, Lebenserfahrung, Absichtslosigkeit, Herzenspower, Verletzlichkeit und Heilung, Sinnlichkeit,

Sexualität, Lust, Neugier, Wachstum, Spiritualität, Stille und noch vieles mehr zu schillernden Seminaren, die Dich berühren, öffnen und die Dich einladen, bewusst in der Fülle zu leben.

Auf unserer Website findest Du weitere Informationen über das Trainerteam. Für Fragen zu den Seminaren kannst Du die TrainerInnen auch direkt per Mail kontaktieren.

Peter Kammermeier



geboren 2.1.1958

Ich bin Vater einer Tochter, 22 Jahre. Zusammen mit meiner Frau Eva leite ich das Paar-Jahrestraining, das Offene Jahrestraining und verschiedene Intensiv-Seminare.

E-Mail: Peter@bewusster-lieben.de

Michael Zieger



geboren am 26.04.1961

Ich bin Vater von zwei Töchtern und einem Sohn. Mit Andrea lebe ich in einer glücklichen Partnerschaft. Ich leite die Männerseminare, das Männertraining und bin Trainer bei den offenen Seminaren und für junge Erwachsene.

E-Mail: Michael@bewusster-lieben.de

Drs. Eva Puhm



geboren am 31.10.1962

Ich bin Mutter von zwei Söhnen 13 und 18 Jahre. Zusammen mit meinem Mann Peter leite ich das Paar-Jahrestraining, das Offene Jahrestraining und verschiedene Intensiv-Seminare.

E-Mail: Eva@bewusster-lieben.de

Andrea Späth



geboren am 29.12.1971

Ich bin Mutter eines Sohnes und einer Tochter. Mit Michael lebe ich in einer glücklichen Partnerschaft. Ich bin Co-Trainerin bei den offenen Seminaren und für junge Erwachsene.

E-Mail: Andrea@bewusster-lieben.de

Hannelore Schaub



geboren am 6.6.1952

Ich leite die Frauenseminare und das Frauentraining. Ich bin Trainerin bei den offenen Seminaren. (Offen für Männer, Frauen und Paare)

E-Mail: Hannelore@bewusster-lieben.de

Inge Ritter-Dodt



geboren am 6.4.1945

Ich bin Mutter von zwei Töchtern und Großmutter von vier Enkelkindern. Ich leite die Seminare „60 PlusMinus“ und das „Tochter-Mutter-Seminar“

E-Mail: Inge@bewusster-lieben.de

Sabine Schröder



geboren am 6.11.1964

Ich leite die Frauenseminare und das Frauentraining. Ich bin Trainerin bei den offenen Seminaren. (offen für Männer, Frauen und Paare)

E-Mail: Sabine@bewusster-lieben.de

Cornelia Trittel



geboren am 16.5.1966

Seminarorganisation und Verwaltung

E-Mail: Cornelia@bewusster-lieben.de