

JAHRESTRAINING

HerzRevolution®

MenschSein-GlücklichSein

2020

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

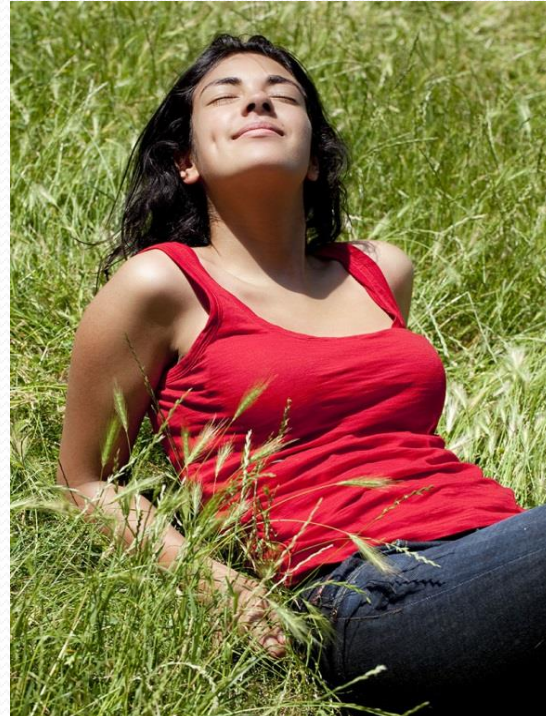
Ich liebe mich selbst

Ausstieg aus:

- **Mangel an Selbstwert und Selbstliebe**
- **Missachtung des eigenen Körpers**
- **emotionalen Sackgassen**
- **Unzufriedenheit mit sich Selbst**

Verwandlung in:

- **Ich liebe mich so wie ich bin**
- **Konstruktiver Umgang mit Emotionen**
- **Ich mag meinen Körper und achte ihn**
- **Ich fühle mich in mir Zuhause**



Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich nehme mir liebevolle Zeit für mich



Ausstieg aus:

- Zu wenig Zeit für mich
- Zu wenig Beziehungszeit
- Zu viel pflichterfüllter Zeit

Verwandlung in:

- Ich habe Zeit für mich
- Ich habe Zeit für meine Beziehung
- Ich habe kreative Zeit

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich genieße Nähe und Distanz



Ausstieg aus:

- Zu wenig Intimität
- Stress durch Nähe-Distanz-Dynamiken
- Ich kann nicht ohne Dich leben

Verwandlung in:

- Ich öffne mich für Nähe und Distanz
- Ich öffne mich für Intimität
- Ich kann gut alleine sein

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Unsere Verletzlichkeiten sind Türen zur Liebe



Ausstieg aus:

- Streit aufgrund von Verletzlichkeiten
- Widerstand gegen Wachstum
- Getrennt sein von mir

Verwandlung in:

- Meine Verletzlichkeit ist das Tor zur Liebe
- Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu Wachstum
- Meine Verletzlichkeit verbindet mich mit Dir

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich bin in Liebe



Ausstieg aus:

- Mangel an Liebe
- Abhängigkeit in der Liebe
- Unsicheren Liebesbeziehungen

Verwandlung in:

- Ich bin in Liebe mit mir und Dir
- Ich fühle mich geliebt von Dir
- Unsere Beziehung gibt mir Sicherheit und Geborgenheit

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich teile mich einfühlsam mit



Ausstieg aus:

- Streiten und endlosen Diskussionen
- Gegenseitigen Schuldzuweisungen
- Nicht zu hören können

Verwandlung in:

- Ich streite NICHT mehr
- Ich beurteile, beschuldige und beschäme nicht
- Ich spreche nur von mir und nicht über Dich
- Ich spreche aus meinem Herzen
- Ich höre mit offenem Herzen zu

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich lebe erfüllende Sexualität



Ausstieg aus:

- **Mangel in der Sexualität**
- **schlechter Sexualität und Lustlosigkeit**
- **Scham in der Sexualität**

Verwandlung in:

- **Ich lebe die sexuelle Fülle mit Dir**
- **Ich lebe weitgefächerten, lustvollen Sex**
- **Ich bin schamfrei in der Sexualität**

Jahrestraining HerzRevolution®-MenschSein

Ich gestalte mein Leben in der Fülle



Ausstieg aus:

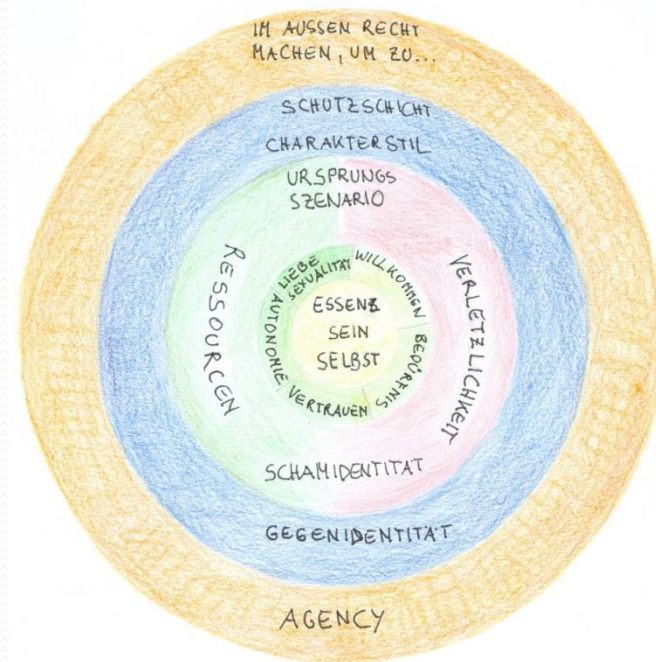
- Funktionieren im Alltag und Beruf
- Der Überbewertung von Statussymbolen
- Stress in der Arbeit

Verwandlung in:

- Ich bin Gestalter meines Alltags
- Ich lebe in materieller Fülle
- Ich liebe meine Arbeit.

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Die Landschaft des Seins



Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

PräsenzFlow® - Du Selbst sein in Deiner Essenz

- **Stark und bewusst im Hier und Jetzt leben**
- **Liebevolle Annahme von Allem was ist**
- **Sanfter Weg durch Heilungsprozesse**
- **Mit Innerer Freiheit in der Fülle leben**
- **Nährende und verbindende tantrische Sexualität leben**
- **Identifizierungen und Übertragungen auflösen**

Du Selbst Sein



Annehmender Beobachter
Leben gestalten in Freiheit
Bewusster leben und lieben
Freude und Fülle erleben
Das Leben genießen
Sexualität genießen

Gegenwart

Identifizierungen

- Verletzlichkeit
- Emotionen
- Scham-Identität
- Gegen-Identität
- Beschützer

Vergangenheit

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Verletzlichkeit und Heilung

- **Sanften Zugang zu Deiner Verletzlichkeit**
- **Verletzlichkeit integrieren und gebundene Energie befreien**

- **Heilprozesse**
 - **Liebevolle Annahme von Allem was ist (PräsenzFlow® BLL)**
 - **Somatic Experiencing (SE-Prozess, Dr. Peter Levine)**
 - **Integrale Somatische Psychologie (ISP-Prozess, Dr. Raja Selvam)**
 - **Aktivierung emotionaler Netzwerke (EMDR-Prozess, Dr. Francine Shapiro)**

Zerrissen von Beschützer und Verletzlichkeit

Beschützer

- Nicht spüren
- Sagt was zu tun ist
- Sagt was vermeiden
- Innerer Richter
- Beurteilen
- Beschämen
- Beschuldigen
- Erstarrung



Verletzlichkeit

- Gehört werden
- Gesehen werden
- Schmerz fühlen
- Trauer fühlen
- Hass fühlen
- Wut fühlen
- Hoffnungslosigkeit
- Enttäuschung

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Selbstregulation Deiner Emotionen

- **Neues Verständnis und Fühlen Deiner Emotionen**
 - Emotionen sind Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken
 - Emotionsregulation erweitert Kognition und Handlungsmöglichkeiten
 - Das Leben gestalten durch bewussten Umgang mit Emotionen und Triggern
- **Fähigkeiten der Selbstregulation durch**
 - Kontakt mit Deinen Ressourcen (SE-Prozess)
 - Liebevolle Annahme von Allem was ist (PräsenzFlow®)
 - Erweiterung Deiner Kapazität Emotionen zu halten (ISP-Prozess)
 - Aktivierung von emotionalen Netzwerken (EMDR-Prozess)

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

ISP-Wachstumsprozess

- **Stellt die Emotionen in dem Mittelpunkt**
- **Ist einfach und direkt im Alltag anwendbar**
- **Stärkt die Kapazität Emotionen halten zu können**
- **Zeigt mehr Lösungsmöglichkeiten auf**
- **Gibt Dir mehr Handlungsmöglichkeiten**

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Wiederverbindung mit den 5 Kernressourcen

- **1. Willkommen sein**
- **2. Bedürfnisse**
- **3. Vertrauen**
- **4. Autonomie**
- **5. Liebe und Sexualität**

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Sichere Begegnungsräume und Berührungen

- **Deinen “Sicheren Raum“ gestalten**
- **Deine Grenzen wahrnehmen und setzen**
- **NEIN und JA sagen können**

- **Vielfalt an Berührungen schenken können**
- **Sich Berührungen hingeben können**
- **Schamfreie und erfüllende Sexualität erleben**

Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Methoden und Werkzeuge

- Bewusstseinsarbeit und Beziehungsmethoden (Umgang mit Triggern)
- Wachstumsprozesse: PräsenzFlow®, ISP, Somatic Experiencing und EMDR
- Empathische Kommunikation mit HerzSprechen®
- Tantrische Sexualität, BodyHealingMassage® und Berührungsvielfalt
- Selbstliebe und Verbindung mit Kraftquellen
- Meditationen und Spiritualität



Inhalte Jahrestraining HerzRevolution®

Es wird eine wunderbare Reise ...