

Gedankensplitter. Aus „Fenster zum Leben“ von Kompass GBL, Gesunde Beziehungen Leben

Spurwechsel: Von Fremdbestimmung zum selbstwirksamen Leben.

Übernommene Lebenslügen entlarven, in die Wahrheiten verändern, die meinem Leben Freude und Farbe geben.

Wirksame Schritte, was helfen kann, zu werden der/die ich bin, sein kann, und möchte!

Prozess der Entwicklung: Erkennen, verstehen, zustimmen, entscheiden beginnen.

Mut machende Erfahrungsgeschichten aus Begegnungen und Erfahrungen.

- 1.) Spätestens mit 25 bin ich für mein „Gesicht“ selbst verantwortlich, weil
- 2.) Gene und Lebenserfahrung meiner Eltern, wie hoch ist der Einfluss auf mein Leben?
- 3.) Was wollte ich „eigentlich“ machen, erleben, wovon habe ich geträumt?
- 4.) Welche Überzeugungen blockieren mich, machen mich klein, hilflos?
- 5.) Der wichtigste Mensch in meinem Leben ist.....
- 6.) Wie setzte ich Grenzen um mich zu schützen
- 7.) Nein sagen bedeutet zu begreifen: Ein „Nein“ zu dir ist keine Ablehnung /Zurückweisung von dir, sondern ein „Ja“ zu mir selbst!
- 8.) Warum fühle ich mich immer verantwortlich, soll das so bleiben?
- 9.) Um mich selbst lieben zu können brauche ich.....
- 10.) Meine Ressourcen sind..... Unterschied Ressourcen und Fähigkeiten...
- 11.) Meine Bedürfnisse sind.... Unterschied zwischen Bedürfnisse und Wünsche...
- 12.) Ich fühle mich oft schuldig..... Schuld muss ich nehmen, das bedeutet
- 13.) Welche Menschen/Beziehungen tun mir gut, Was macht Sinn zu beenden....

- 14.) **Bin ich Co-Abhängig**, Wie erkenne ich... wie schütze ich mich... wo bekomme ich Hilfe...
- 15.) **Dominante Menschen, wie gehe ich damit um?** Lösung 7 Punkte Modell ...
- 16.) **Narzissten/Psychopathen sind toxisch**, Wege aus dem Mienenfeld.....
- 17.) **Manipulation + Kontrolle**, erkennen bei mir selbst und anderen, wie schütze ich mich...
- 18.) **Verletzungen aus meiner Herkunftsfamilie**, Schule, Gemeinde, Pfeile im Herzen,
- 19.) **Meine Selbstachtung definiere ich**.....
- 20.) **Meine Würde bedeutet**... Verteidige ich... (Gerald Hüther) Wer seine Würde kennt
- 21.) **Mein innerer Schweinehund..** Wie ich ihn besiege.....
- 22.) **„Beziehungsschal“ verstehen**....Ich bleibe bei meiner Verantwortung indem ich
- 23.) **Beziehungs-(weise)..** Übung :Was ist mir wichtig, recht oder Beziehung....
- 24.) **Wenn ich Menschen/ mich selbst verurteile** kann ich ihn/sie, nicht mehr verstehen!
- 25.) **was passiert bei mir, wie reagiere ich auf Stress/Überforderung**.....
- 26.) **Meine Stressoren sind**.... Wie ich sie erkenne, sie bilden sich spürbar zuerst im Körper ab!
- 27.) **Stressregulation lernen**, Übungen... 60-Sek. Übung; 4711; Merkel-Raute; imaginäre Helfer;
Achtsamkeitsübungen;lichtstrahl,+ Baumübung; Atmen,- und Lächeln; mein Wohlfühlort,
- 28.) **Mein Stopp kennen lernen**, Pause zwischen Reiz und Handlung.....
- 29.) **Harmonie um jeden Preis:** Ich habe es doch nur gut gemeint! Wahrheit der Friedensengel..
- 30.) **Mein Zeit-Energiekuchen**, meine Wahrnehmung versus Realität.....
- 31.) **Gut zu schlafen bedeutet für mich**.....
- 32.) **Mein Gehirn speichert + reagiert mit Lösungen.** Trust-Übung.....
- 33.) **Entscheidungen**, Hilfe mit 3 sokratischen Fragen.....
- 34.) **Meine Ängste**, wie ich ihnen begegnen kann, und sie konstruktiv nutze...
- 35.) **Erlaube ich mir Wut und Zorn?** Wie ich meine Wut und Zorn kreativ für mich nutzen kann,
ohne zu zerstören, Beispiel Martin Luther, Prüfungsangst.....

- 36.) **Konflikte richtig lösen**, Chancen, Möglichkeiten, Wachstum + Vertrauen in Beziehungen...
- 37.) **Meine inneren Selbstgespräche**, Umgang dabei mit mir selbst, hilfreiches: Pitchingübung..
- 38.) **wenn 2 Menschen sich begegnen...treffen immer 4 Bewusstseins-Zustände aufeinander...**
- 39.) **Mein inneres Team**, kennenlernen und sinnvoll nutzen.....
- 40.) **Neige ich zur Überfürsorglichkeit** erkennen und gegensteuern... Rasenmäher-Eltern...
- 41.) **Was bringt es mir zu vergeben?** Wer hat davon den größten Nutzen? Kann ich auch
Bereits verstorbenen vergeben, wozu ist das hilfreich, wann ist der Vergebungsprozess abgeschlossen?
- 42.) **Negationen, Worte die mein Gehirn nicht deuten kann**, weißer Elefant.....
Was also braucht ein Satz, damit ich mit und durch ihn Veränderung erreichen kann.
- 43.) **Wer ist gefährlicher? Böse oder dumme Menschen?**
- 44.) **Warum totalitäre Formen für wen attraktiv erscheinen?**
- 45.) **Wobei hilft mir Ambiguitätstoleranz zu verstehen?**
- 46.) **Ich kann niemanden ändern!** Nur mich selbst, das hat Auswirkungen auf alle Beziehungen.
- 47.) **Meine Werte**, ich muss sie schützen, auch Christen haben keine Berufung zur Fußmatte,
wenn Demut in Wahrheit Feigheit oder Heuchelei ist.
- 48.) **Warum es Mutig ist, aus schwierigen Situationen rauszugehen**, Selbstschutz..
- 49.) **Wenn mir Mut fehlt**, er kann mir nur fehlen, wenn ich ihn schon mal hatte, und weiß, wie
er sich anfühlt, in welchen Situationen habe ich mich mutig erlebt, was hat mir dabei geholfen.
- 50.) **Was für Vorteile bietet mir mein Wissen um meine Sterblichkeit?...**
- 51.) **5 Ereignisse, die ich in meinem Leben noch erreichen will:.....**
- 52.) **Wie, wer, möchte ich in 5 Jahren sein?.....**
- 53.) **Was sind meine Stärken:** Ich kann besonders gut.....
- 54.) **Wer sind für mich die wichtigsten 5-8 Menschen.**
- 55.) **Welchem Menschen, kann ich bedingungslos vertrauen?...**
- 56.) **mein Lebens-Bus:** wer sitzt am Steuer, hinter dem Fahrer, wer sollte schon längst raus sein?