

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?