

Beherzt leben – lieben – lernen **Impulse vom 5.12.2018**



Selbst-Test

Im Kontakt mit anderen bei sich sein

Weihnachten steht vor der Tür

Als Vorbereitung für Weihnachten möchte ich dir heute einen kleinen Selbst-Test anbieten, mit dem du vielleicht dein eigenes Selbst etwas kennenlernen kannst.

Weihnachten gilt allgemein als „das“ Familienfest im Jahreskreis. Nicht alle Menschen haben eine Familie, sind womöglich an Weihnachten alleine und würden sich freuen Familie zu haben. Andere haben Familie und schauen mit gemischten Gefühlen auf das bevorstehende Fest an dem die Großfamilie zusammenkommt.

Zu keinem Zeitpunkt des Jahres sind die gegenseitigen Erwartungen der Familienmitglieder aneinander und an sich selbst so groß wie an Weihnachten.

Viele Menschen freuen sich auf diese Tage, manche erwarten sie mit Bangen, andere sind froh wenn sie wieder vorüber sind.

In manchen Familien kochen gerade an solchen Familienfeiertagen die schwelenden Konflikte hoch und verderben das Weihnachtsfest. Vieles was gut gemeint und gut gedacht war wird mitunter des Guten zu viel.

Eine nicht unerhebliche Anzahl von Menschen verliert den Kontakt zu sich selbst schon im ganz normalen Alltag, im Vor-Weihnachtstrubel, in den eigenen Anforderungen oder gegenseitigen Erwartungen.

Das eigene Selbst und Selbst-Verbundenheit

Jeder Mensch besitzt sein ureigenes, einzigartiges und unzerstörbares Selbst, das seinen Wert besitzt alleine durch sein Dasein, ungeachtet dessen was er/sie leistet oder macht. Dieser innere Wesenskern kann mit allen Situationen des Lebens auf adäquate Weise umgehen.



Nur wenige Menschen sind mit ihrem Selbst verbunden und leben was sie wirklich ausmacht.

Viele Menschen leben ihre Rollen, versuchen es anderen recht zu machen, strengen sich an, suchen nach Anerkennung und Sicherheit, fühlen sich abhängig von anderen oder von Umständen und verlieren den Kontakt zu sich selbst in all ihren Aktivitäten.

Hast du schon mal darüber nachgedacht oder beobachtet wie sich das anfühlt, ganz bei sich selbst zu sein und zugleich präsent im Kontakt mit anderen anwesend zu sein?

Hast du schon einen Eindruck gewonnen wie dein eigenes Selbst sich anfühlt, hast du es schon kennengelernt?

Hier die versprochene Übung.

Selbst-Test - Übung zum Kennenlernen Deines Selbst

Damit du für das bevorstehende Familienfest (natürlich auch für den Alltag) eine Ahnung bekommst, wie sich dein eigenes und wahres Selbst anfühlt, schlage ich dir eine kleine Übung vor.

Du brauchst dafür 2 leere weiße Blätter Papier oder kannst auch 2 Stühle verwenden. Nimm Dir hierfür ein wenig Zeit, das solltest du dir wert sein. Suche dir einen Platz und einen Raum in dem du ungestört bist. Komme erst mal zur Ruhe und sei neugierig.

Dann nimm ein Blatt weißes Papier und schreibe darauf: „Mein Selbst.“ Male darauf noch einen Pfeil der andeutet wo vorne ist, dein Selbst also hinschaut.

Entscheide dich dabei, deinem Verstand eine Ruhepause zu verordnen und nicht alles was du da machst zu bewerten und zu beurteilen. Es geht nur um Wahrnehmen dessen was sich zeigt und das auf eher spielerische Weise.

Stelle dir nun vor, dass die Energie deines ursprünglichen und einzigartigen Selbst, das seinen Wert in sich besitzt und das für alle Herausforderungen deines Lebens die adäquaten Antworten kennt, in dieses Blatt (in diesen Stuhl) hineinfließt. Aber mach keine Wissenschaft daraus, ein klarer Impuls genügt. Dann lege es auf einen freien Platz am Fußboden der dir in den Sinn kommt. (oder stelle den Stuhl dorthin)

Dann stelle Dich selbst zu diesem Blatt (Stuhl), also deinem Selbst, in Beziehung, wie du es in dir spürst. Du kannst deinen Platz ruhig ein wenig austesten, bis es sich für dich, deiner augenblicklichen Situation entsprechend, als stimmig anfühlt.

Spür hier kurz nach: Wie geht es Dir damit? Was geschieht in deinem Körper? Welche Gefühle tauchen auf? Nimm einfach nur wahr was sich zeigt. Du musst damit nichts machen oder verändern, nur wahrnehmen. Lass dir hierfür Zeit. ... Bist du neugierig, wie sich dein Selbst fühlt oder hast du überhaupt Kontakt dazu?

Dann lege an den Platz an dem du gestanden hast, ein weiteres Blatt für Dich auf den Boden, oder stelle einen Stuhl dorthin. Stelle dich jetzt auf das Blatt deines Selbst, in der Blickrichtung wie du den Pfeil gemalt hast, oder setze dich auf den Stuhl. Spüre auch hier nach. Wie fühlt sich dein Körper an? Welche Gefühle tauchen auf? Welche Gedanken an dich (dem anderen weißen Blatt/Stuhl) kommen in dir? Wie schaust du auf dich? Fühlt es sich womöglich an diesem Platz anders an als auf dem vorigen Platz? Nimm die Unterschiede wahr. Würdest du deinem Ich (weißes Blatt/Stuhl) was wünschen oder sagen wollen? Wenn du auf dieser Position einen Impuls zur Veränderung hast, einen anderen Platz einnehmen möchtest, dann gehe diesem Impuls nach und suche dir den neuen Platz. Achte wieder darauf was sich verändert.

Dann kannst du wieder zurückwechseln auf den Platz deines Ich. Was hat sich verändert in dir, nachdem du wahrgenommen hast, wie sich die Energie auf dem Platz deines Selbst angefühlt hat? Erinnere dich an die Gedanken oder Impulse, die du auf dem Platz deines Selbst für dein Ich (dich) wahrgenommen hast. Wie reagierst du darauf und was macht dies mit dir?

Wenn du Lust daran gefunden hast, kannst du noch 1 – 2 mal hin- und herwechseln und auf diese Weise wahrnehmen wie unterschiedlich sich die Plätze anfühlen, oder welcher Dialog dabei entsteht. Vielleicht kannst du auf diese Weise ein wenig erahnen, welche Hinweise und Qualitäten dein Selbst für dich bereithält.

Meistens entsteht hier ein interessanter neuer Kontakt, der dir einen ersten Eindruck vermittelt, welche Kräfte dein Selbst dir zur Verfügung stellen könnte, wenn du damit gut verbunden wärst.

Es kann auch sein, dass dir hierfür die Vorstellungskraft (noch) fehlt. Das ist alles nicht schlimm und genauso normal wie im anderen Fall.

Habe Geduld mit dir

Vielleicht musst du auch noch ein wenig üben, es einfach ein anderes Mal wieder versuchen und deinen Verstand dabei zur Ruhe kommen lassen, der vielleicht seine Kommentare dazu geben möchte und dich vom reinen Wahrnehmen abhält. Üben lohnt sich, kleinste Unterschiede und leiseste Impulse wahrnehmen zu lernen.

Den Blickwinkel verändern

Hast du interessante und hilfreiche Impulse erhalten, dann wiederhole diesen Vorgang wann immer du möchtest. Zum Beispiel wenn dich auf Weihnachten vorbereitest oder Überlegungen zu Weihnachten anstellst, oder dir etwas zu viel wird oder nicht nach deinem Geschmack verläuft. Mitunter erhältst du dabei interessante Hinweise für dich. Ein Blatt kannst Du überall mit hinnehmen und dich zwischendurch drauf zu stellen und dabei einen anderen Blickwinkel für eine Situation bekommen.

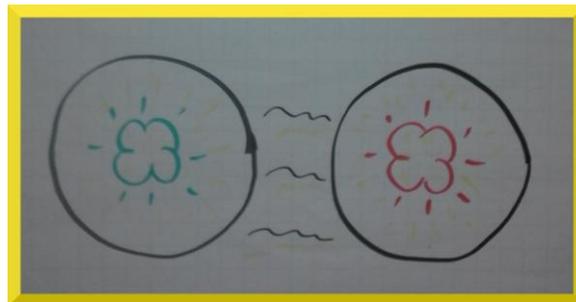
Gib mir deine Rückmeldung

Deine Erfahrungen mit dieser Übung darfst du mir gerne mailen und mitteilen. Ich freue mich auf deine Rückmeldung und gebe dir, soweit es möglich ist eine Antwort.

Trennung aufheben – Verbindung herstellen

Sei aber bitte nicht enttäuscht, wenn das nicht auf Anhieb klappt. Seit Jahrtausenden wurde den Menschen vorenthalten, dass sie ein eigenes Selbst besitzen, das alle Antworten für ihre Belange kennt und dass es im Leben nur darauf ankommt, dieses Selbst zu entfalten, mit diesem Selbst verbunden zu bleiben, sich von seinem Selbst leiten zu lassen und sich selbst treu zu sein.

Auf diese Weise konnten sich viele Hindernisse zwischen uns und unser Selbst, unsere vorgesehene optimale Ausführung von uns, stellen. Diese Hindernisse wieder zu beseitigen ist eine wesentliche und wichtige Aufgabe für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben mit Freude. Dann kann das eigene Selbst, die Führung des Lebens übernehmen, weil es in uns sich entfalten kann. Dadurch können wir auch das Selbst in anderen Menschen respektieren.



Systemische Familien-Aufstellungen für Selbst-Integration

In Systemischen Familien-Aufstellungen für Selbst-Integration nehmen wir auch weitere Selbst-Anteile, die Beziehungen zu Familienmitgliedern oder wichtigen Personen, sowie persönliche Themen hinzu.

In meinen **monatlichen Einführungsabenden** kannst Du mehr zu Systemischen Familien-Aufstellungen für Selbst-Integration erfahren und erleben.

In persönlichen **Einzelsitzungen** in meiner Praxis, in **Online-Aufstellungen** via Telefon oder Video, oder über die Teilnahme an **Seminaren** kannst du

- Mehr und mehr bei dir selbst ankommen durch Selbst-Integration
- deinen eigenen Potenzialraum in Besitz nehmen
- dein verletztes Inneres Kind heilen
- fremde Seelenräume verlassen
- falsche Identifikationen auflösen
- übernommenes Fremdes verabschieden
- das ureigene Potenzial annehmen
- die Kraft gesunder Abgrenzung spüren
- Klarheit im Denken erfahren
- emotionale Befreiung erleben
- Sinn körperlicher Erkrankung erkennen
- Ursachen psychischer Symptome klären
- Familien- und Ahnenthemmen heilen
- Trauma sanft und wirksam bearbeiten
- Blockiertes ins Fließen bringen
- Vergangenes befrieden und hinter dir lassen
- aus Opferleid in kraftvolle Schöpferfreude finden.

Ich wünsche dir viel Freude und Neugierde mit dem Selbst-Test. Vielleicht hast du Geschmack daran bekommen, zu erkunden wer du wirklich bist und zu leben was dich wirklich ausmacht.

Sei du selbst – nur damit wirst du glücklich!

Ich wünsche dir eine schöne Adventszeit. Advent ist ja die Zeit der Erwartung.
Möge das Christkind in Form Deines eigenen Selbst bei Dir Einzug halten.

So wünsche ich dir schöne und erfüllte Weihnachten, verbunden mit dir selbst
und denen die dir wichtig sind und deinem Herzen nahe stehen.

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*„Ziel des Lebens ist die SelbstEntwicklung.
Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung bringen,
das ist unsere Bestimmung.*

(Oscar Wilde)