



INHALTE: **Selbstliebe – der Weg zur Selbstbestimmung**

Erstes Modul Mein Selbst herausschälen

Sich selbst zu finden ist die Grundlage, um Selbstliebe entwickeln zu können. Unser Selbst ist unter vielen Schichten tief vergraben - unter dem, was uns von unseren Erziehern über uns gesagt wurde, unter den Rollen, die uns durch die Gesellschaft zugeschrieben wurden, unter Wertevorstellungen usw.

Wir werden in diesem ersten Modul diese Schichten, die unser Selbst überdecken (er-) kennen lernen. Wir werden uns auch mit der Funktion dieser Schichten befassen. Jede dieser Schichten erfüllt auch einen Zweck. Neben einer kleinen Biografie-Arbeit, die den Ursprung deiner Schichten beleuchtet, wirst du dich auch durch Körperübungen deinem Selbst annähern und so das Thema physisch erfassen.

Zweites Modul Konstruktiver Umgang mit dem Selbst

Jetzt kennen wir unsere das Selbst umhüllende Schichten und wissen, dass diese Schichten auch Sinn machen! Mit einem gut verständlichen Konzept aus der Transaktionsanalyse wirst du erfassen, was der Grund ist, dass du diese Schichten oder Rollen aufrechterhältst.

Unsere Schutzschichten wehren Ungutes vermeintlich ab, tatsächlich sind sie jedoch meistens nur eine Notlösung und verhindern den Zugang zu unserem Kern. Deshalb geht es in einem weiteren Schritt darum, einen echten Schutz aufzubauen, um selbstwirksam zu sein.

Neben Konzepten aus der Transaktionsanalyse wirst du mit Körperübungen den Unterschied zwischen destruktivem und konstruktivem Schutz kennenlernen.

Drittes Modul

Fallen erkennen und abwenden

In diesem Teil wirst du dich für die Fallen der Selbstliebe und somit die Fallen der Selbstbestimmung sensibilisieren. Meistens sind die Fallen in uns selber, zwar kommt der Impuls häufig von aussen, jedoch sorgen wir oft selber dafür, dass wir in die Falle tappen. Eine spezielle Falle bilden Abwertungen, seien sie von anderen Personen oder seien es Selbstabwertungen.

Wenn wir selbstbestimmt sein wollen, ist es ein MUSS Abwertungen zu erkennen und Grenzen zu setzen; sprich für uns einzustehen oder nein zu sagen!

Wiederum wirst du dein Selbst durch Theoriekonzepte und Körperübungen stärken.

Viertes Modul

Verinnerlichen – vertiefen

Ich werde dieses Modul vor allem den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen anpassen.

Neben der Vertiefung einzelner Konzepte, sollen in diesem Teil die individuellen Anliegen der TeilnehmerInnen Platz haben.

Es ist möglich, dass ich den Inhalt oder Ablauf des Workshops leicht verändere bzw. anpasse.

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Für die Zeit zwischen den einzelnen Modulen werde ich jeweils Anregungen mitgeben, die helfen das Erlernte in den Alltag zu integrieren. Ich werde eine Gruppen-WhatsApp erstellen, um zwischen den Modulen anregende Impulse zu übermitteln.

Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit dir und anderen Interessierten diese „Reise“ zu machen.

Liebe Grüsse
Daniela