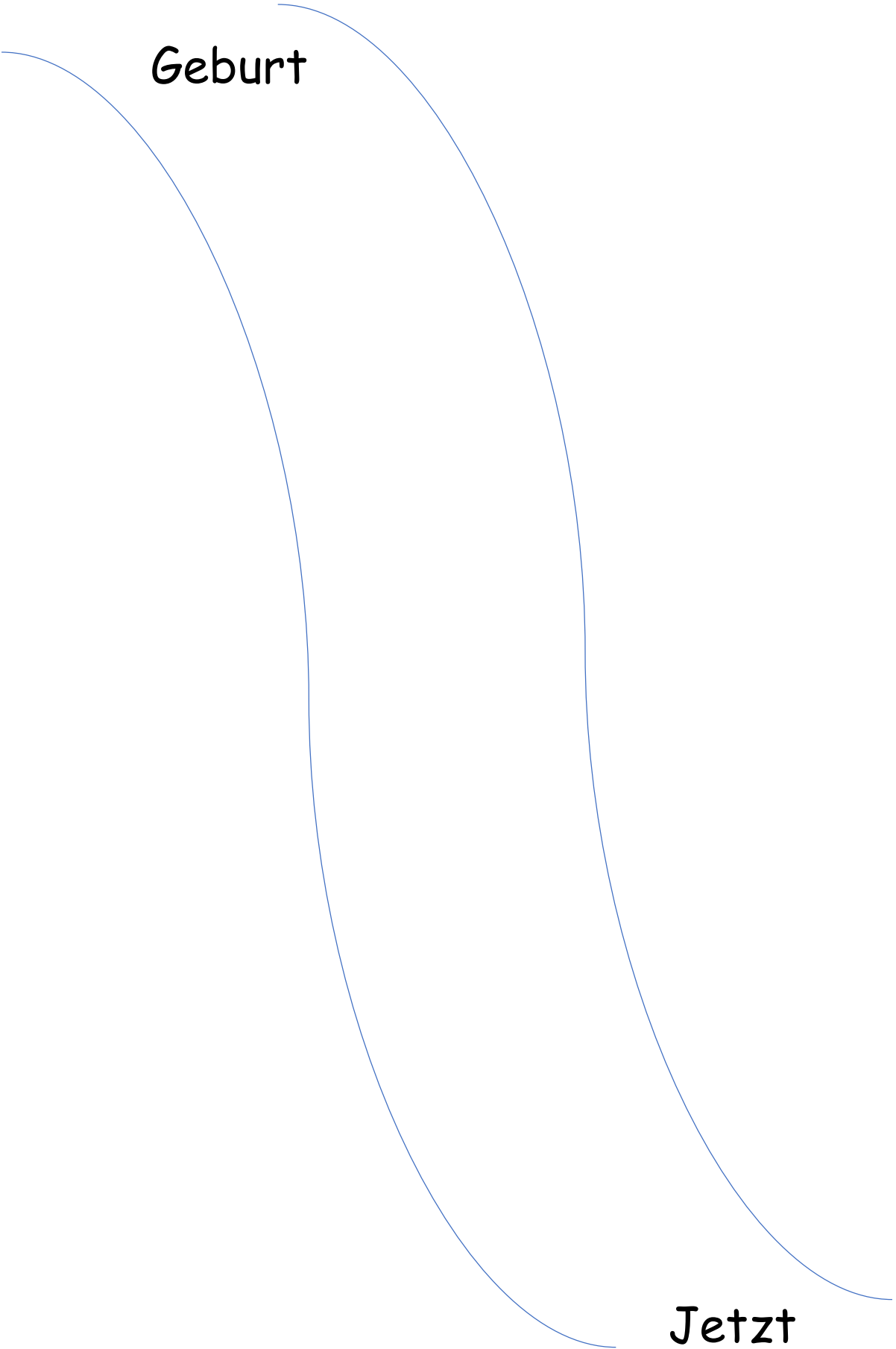


Mein Lebensweg

Geburt

Jetzt



Übung zur Wahrnehmung, Anerkennung und Transformation von Erlebnissen und Gefühlen

Diese Übung soll dir helfen, deinen Lebensweg zu reflektieren und alle Höhen und Tiefen, Ereignisse und einschneidenden Erlebnisse bewusst wahrzunehmen, anzuerkennen und zu transformieren. Drucke die erste Seite dieses Handouts aus und lege sie bereit. Am besten bereitest du auch Buntstifte vor, um deine Gefühle mit Farben zu visualisieren.

Ablauf:

1. Ankommen und Entspannen:

- Setz dich bequem hin und schließe die Augen.
- Nimm einige tiefe Atemzüge.
- Stell dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und dir Halt und Stabilität geben.
- Komm im Hier und Jetzt an.

2. Visualisieren und Zeichnen:

- Öffne die Augen und schau auf das Blatt vor dir.
- Markiere darauf alle wichtigen Ereignisse, Wendepunkte, Höhen und Tiefen deines Lebens .
- Lass deinen Gedanken freien Lauf und zeichne alles ein, was dir in den Sinn kommt. Alles darf eingezeichnet werden - Erfolge, Herausforderungen, glückliche Momente und schwierige Zeiten.

3. Anerkennen und Akzeptieren:

- Betrachte deine Zeichnung und reflektiere über die eingezeichneten Ereignisse.
- Anerkenne jede Situation als einen wichtigen Teil deines Lebensweges. Anerkenne deine Stärke, die es dir ermöglicht hat, diesen Weg zu gehen.
- Denk daran: Alles, was du erlebt hast, ist gut und richtig. Es hat dich zu der Person gemacht, die du heute bist. ABER: Manche Muster haben ausgedient. Sie dürfen gehen. Auch dessen darfst du dir bewusst werden.

4. Abschluss

- Sollten Gefühle wie Wut, Ärger, Trauer hochkommen, so lass sie da sein und fließen.
- Erlaube dir, ein Stück weit in Frieden mit deiner Vergangenheit zu gehen, nicht, weil es die anderen verdient haben, sondern weil du es verdienst!