

ICH. SELBST. SEIN.

Notizen aus der Gruppenstunde. Plus: Impulse zur Selbsterkundung.

PSYCHOTHERAPIE ALS „DIE SUCHE NACH DEM VERLORENEN SELBST!“

„Lass los, wer Du glaubst, sein zu müssen – und umarme, wer Du wirklich bist!“ Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben ist nicht die zu Deinem Partner oder Deinen Eltern, sondern die Beziehung zu Dir selbst. Selbstannahme, Selbst-Freundschaft und Selbstliebe sind leider oft schwer zugänglich oder wurden zu wenig geübt bzw. gepflegt. Viele Menschen fühlen einen hohen Druck, eigene oder fremde ERWARTUNGEN erfüllen zu müssen. Die Gefahr ist, dass sie nur noch FUNKTIONIEREN und kaum noch LEBEN. Dann werden ihre Rollen (z.B. als Mutter, Arbeitnehmer, Pflegende Angehörige, etc.) zu einem (str)engen Korsett, das wenig „Luft zum Atmen“ lässt. Dann reduziert und verengt sich z.B. das Rollenbild einer alle umsorgende Mutter oft auf das sich aufopfernde Lebensmotto: „Kümmern, Kümmern ... und selbst verkümmern!“ Selbstbilder und Ich-Ideale können zu Gefängnissen werden, aus denen wir kaum noch entinnen. Hier gilt es alte Denk- und Verhaltensweisen und die zugrunde liegenden ungesunden (maladaptiven) Muster zu (unter-)brechen, zu flexibilisieren und zu mobilisieren („Es könnte auch anders sein!“ bzw. „Mach´s mal anders!“). Übung 1: Ein Selbstbild, ein Soll-Ich oder eine Rolle benennen, ergänzt um den Satz: „... und ich bin mehr als das!“ Beispiel: „Ich bin die Tochter meiner Mutter ... und ich bin mehr als das! Ich bin eine 50-jährige Frau, die sich oft überfordert oder ausgebrannt fühlt. Und ich bin mehr als dieses Gefühl! Manchmal denke ich: Ich bin nicht gut genug! Aber ich bin viel mehr als dieser Gedanke! Ich bin viel mehr als das!“ Übung 2: Begib Dich mit geschlossenen Augen auf eine Expedition: Auf die Suche nach dem glücklichsten Moment in Deinem bisherigen Leben (Flow). Diesen Moment erleben und verinnerlichen wir noch einmal mit allen Sinnen. Das aufkommende intensive Gefühl koppeln wir dann mit einem körperlichen Anker (trigger), den wir in Stress-Situationen wohltuend reaktivieren (z.B. am Ringfinger drehen). Leistungssportler nutzen diese Methode aus dem NLP schon lange, um mittels Visualisierungen ihre Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich zu erhöhen („Ich kann! Ich will! Ich werde!“).

Es ist sehr entscheidend, mit welchen Erfahrungen und Gefühlen wir uns im Alltag immer wieder füttern (=> Dankbarkeits-Tagebuch). **„It's not us making the experiences. It's the experiences making us!“**

KOGNITION, EMOTION, AKTION

Das DENKEN allein löst keine Probleme. Unsere Probleme bearbeiten wir – auch in der Psychotherapie – oft viel zu einseitig und zu kopflastig. Oft grübeln und denken wir zu viel – und fühlen zu wenig. Der Hirnforscher Gerald Hüther kam zum Ergebnis: Nur was unter die Haut geht, verändert! Und: Menschen verändern sich nur, wenn sie in emotionalen Aufruhr kommen: Wenn sie z.B. einen Schicksalsschlag erleiden (Lernen durch Schmerz) oder sich verlieben (Liebe als Kraft der Veränderung). Eine ähnliche emotionale Aufwühlung erfolgt in der Psychotherapie,

wenn wir mit unseren existentiellen Bedürfnissen, unserer Lebensgeschichte und Prägungen, sowie unseren Verletzungen und Wunden in Kontakt kommen.

In der heutigen Gruppensunde wollen wir lernen, nicht länger taub zu sein, gegenüber unserer inneren Stimme und unseren Gefühlen bzw. genauer hinzuhören und dem ICH, dem SELBST und dem SEIN achtsam-wertschätzend (mehr) Raum geben: ICH. SELBST. SEIN. Gutes Leben beinhaltet: Mehr ICH SELBST SEIN wagen!

INTRO-SPIELE & FÜHLBEREITSCHAFT

Die eigene Fühlbereitschaft aktivieren. Mithilfe folgender Übungen wollen wir wieder in Kontakt kommen, mit dem, was wir wirklich spüren und was wir intuitiv präferieren.

1) Sich körperlich im Hier und Jetzt verorten (7 Übungen):

a) **Body Scan** (von Tigerspitzen bis Augenbrauen: Impulse durch die Faszien senden).

b) ZITTERN („Boah, ist das kalt hier!“) als Schlüssel, um aus dem FREEZE wieder ins Jetzt zu kommen. GÄHNEN. LALLEN. EINSINGEN. KLOPFEN (Tapping). Musterunterbrechung.

c) **Schmetterlingsumarmung** („butterfly hug“) als Akt der achtsamen Selbst-Zuwendung.

d) **Buddhistischer Achtsamkeits-Spaziergang** (Scheibenwischer-Gang) mit Hand auf dem Herzen und dem wiederkehrenden Mantra: „Ich bin angekommen ... zuhause Im Hier und Jetzt!“ (am besten barfuß auf der Wiese). Auf englisch: „I have arrived. I am at home. In the HERE. In the NOW!“ Oder auch: „I have a right to be at home – in the here. In the now.“

e) **Weltkongress der Yoga-Meister**. Neue Yoga-Übungen erfinden!

f) **Finger Bonding** mit geschlossenen Augen (auf Queen-Song: *Bohemian Rhapsody*).

g) **Body Bumping Challenge**. Achtsam durch die Gruppe laufen. Dann: Ohne Rücksicht auf Verluste seinen Weg gehen und körperlich spüren, wie sich das anfühlt (Song: JUMP).

2) **Krawatten-Tanz** zu zweit. Erst führt Person A, dann B. Danach gibt es keine Vorgabe (Variante C). Spüre, was Dir lieber ist: Führen (die Verantwortung tragen), anpassen und mitschwingen oder gemeinschaftlich etwas Neues entwickeln.

3) **Faust öffnen**: Eine hält ihrem Gegenüber die geschlossene Hand (Faust) entgegen. Ihr Gegenüber bekommt den Auftrag, die Faust zu öffnen. Wie sie dies versucht, bleibt ihr überlassen: Mittels Gut-Zureden und Komplimente, mittels Streicheln oder mit Kraftanstrengung oder gar Gewalt (Achtung: Stoppregel beachten!). Ob ihr Gegenüber letztlich ihre Faust öffnet bleibt ihr überlassen (bitte auf Gefühl & Intuition achten!).

4) Es folgen **3 gleiche Anweisungen** („Bitte steh jetzt auf!“). Bitte reagieren Sie jeweils unterschiedlich: einmal, indem Sie Folge-Leisten, einmal sich bewusst verweigern und einmal frei entscheiden. Entscheiden Sie bitte selbst, an welcher Stelle, sie welche Reaktion wählen und spüren Sie, welche sich gut und welche sich unangenehm anfühlt. Wie sind Sie gestrickt?

Alle laufen interessiert mit ihrem Sektglas in der Hand durch das Museum der Menschlichkeit. Sobald die Musik aufhört, kommt es zu einer kurzen, harmlosen Begegnung mit einem Menschen, der zufällig gerade in der Nähe steht.

- Bitte ergänze spontan: „Ich bin auf der Suche nach ...“ / „Mein großer Traum ist es ...“.
- Wofür nimmst Du Dir zu wenig Zeit in Deinem Leben? Wofür wird's mal wieder Zeit?
- Wann – in welchen Momenten – bist Du ganz Du selbst?
- Was betrachtetest Du als größten Erfolg in Deinem Leben?
- Was ist das Wichtigste, das Du in den letzten 3 Jahren über Dich gelernt hast?
- Wem möchtest/musst Du (unbewusst unbedingt) etwas beweisen? Was? Warum?
- Wirst Du eigentlich artgerecht gehalten? [Der Mensch ist dann glücklich & gesund, wenn er möglichst viele „artgerechte“ Verhaltensweisen umsetzen kann. => Es kann entlastend sein, zu erkennen, dass die Umstände meines Alltags momentan oft nicht artgerecht sind und dass es folglich angemessen ist, wenn meine Seele dies bemerkt & darunter leidet].

ICH. SELBST. SEIN.: DAS „ICH“ – EIN ERLERNTES NARRATIV DER SEELE

Schon in unseren ersten Lebensjahren lernen wir – im Kontakt mit unseren primären Bezugspersonen – unseren Selbstwert kennen. Wir lernen und internalisieren dabei die Antwort auf die existentielle Frage: Wie muss ich sein, damit ich da sein darf und Wertschätzung bekomme (z.B. leistungsstark, hilfsbereit, bescheiden, brav, unsichtbar, ohne eigene Bedürfnisse, etc.). Durch diese Internalisierung (Introjektion) entwickeln wir ein Soll-Selbstbild („Soll-Ich“: So soll ich sein). Wenn wir uns dem entsprechend verhalten, wie es von anderen gewünscht wird, fühlen wir uns angenommen und sicher. Hier werden die zentralen existentiellen Bedürfnisse (Wertschätzung & Bindung berührt). Darunter leidet aber meist die Autonomie, also die Freiheit, so zu sein, wie ich wirklich bin bzw. sein will (Dies ist das „Will-Ich“: So will ich sein). Bitte betrachte Dich mal in diesen 3 Spiegeln – SOLL-ICH; WILL-ICH; BIN-ICH (so bin ich tatsächlich jetzt gerade) und beschreibe, was Du in jedem Spiegel siehst, was Dir gefällt und was Dich stört. Je mehr Diskrepanz zwischen dem „ideal self“ und dem „actual self“, also: zwischen SOLLEN, WOLLEN und SEIN, desto mehr Druck entsteht für die Seele. Übung: Betrete das Spiegelkabinett und beschreibe, was Du in den 3 Spiegeln siehst und welche Veränderung Du Dir wünschst [siehe WOOP-Methode unten]. Übung 2: Was ist gerade gut in Deinem Leben? (In Kontakt mit eigenen Ressourcen & Stärken kommen).

Übung 3: Dyadenarbeit. Ein Gesprächspartner wiederholt diese eine Frage: „Wer bist Du?“ während das Gegenüber versucht, darauf eine Antwort zu finden. Bedenke: Es wurde nicht gefragt, wie Du heißt, wie alt Du bist, welchen Beruf Du ausübst oder wo Du wohnst. Die Frage zielt viel mehr darauf, was Dich wirklich auszeichnet, was Dich ausmacht, was Dich zu der macht, die Du bist: Eine wunderbare, einzigartige Person! („Das Wesentliche einer Kerze ist nicht das Wachs oder der Docht, sondern das Licht!“).

Übung 4: Unseren Lebens-Rucksack ausmisten: Erstelle 3 kurze Listen mit jeweils 3 Begriffen: Liste 1: Das soll raus! Liste 2: Das darf drinbleiben! Liste 3: Das soll neu rein! Wir bauen uns schrittweise das gewünschte Leben, denn: „**Im Leben geht es nicht darum, sich zu finden. Im Leben geht es darum, sich selbst zu erschaffen!**“ (Shaw). Das ist gelebter Konstruktivismus.

Das „Selbst“ meint, wer Du in deinem innersten Kern wirklich und eigentlich bist - unabhängig von Erwartungen anderer – Dein wahres Wesen, Deine Identität, die Summe Deiner Gefühle, Deiner Lebenserfahrungen, Deiner bewussten UND unbewussten Anteile (vgl. C.G. Jung). Das SELBST ist tiefer und umfassender als das ICH. Es umfasst auch Dein inneres Empfinden, Deine Werte, Deinen eigenen Weg. Es ist das Zentrum der **gesamten Psyche** und symbolisiert Deine **individuelle Ganzheit** und Dein inneres Potential. Um diese Potential-Entfaltung und SELBST-Werdung geht es in der potential-orientierten Psychotherapie (Schlüsselfrage: Wo will Deine Seele hin?). Werde, der Du bist (Selbst-Werdung im tiefenpsychologischen Sinn bedeutet: Von der VERWICKLUNG zur ENTWICKLUNG). Man könnte sagen: Das Ich *handelt*, das Selbst *ist*.

👉 **Ich = der steuernde Teil, der denkt und entscheidet.**

👉 **Selbst = das tiefere innere Wesen, Dein echtes, innerste Ich-Gefühl (Selbst).**

Das SELBST ist unser innerster Kern: Wunderschön und gleichzeitig sehr verletzlich! Um in diesem innersten Kern nicht (wieder) verletzt zu werden, entwickeln wir Abwehrmechanismen und Schutzstrategien. Diese helfen uns zwar beim ÜBERLEBEN, aber hindern uns oft am LEBEN. Deshalb sollten wir von der Schutz-Strategie zur Schatz-Strategie – und vom Überleben zum Leben gelangen (vgl. Skript 1). Psychische Probleme entstehen laut Carl Rogers, wenn dein Selbstbild (SOLL-ICH) stark von deinem echten inneren Selbst abweicht (Inkongruenz). Heilung bedeutet, sich selbst ehrlich zu begegnen und wieder „stimmig“ mit sich zu werden. Wir wollen versuchen, das Ziel in 4 Schritten zu erreichen: 1) Selbst-Kontakt: Endlich wieder in Kontakt kommen mit mir selbst, mit meinen Bedürfnissen, Talenten, Sehnsüchte und Wunden. 2) Selbst-Annahme & **Selbst-Wertschätzung** (Akzeptanz & liebevoller Blick auf sich selbst) 3) Selbst-Freundschaft: unverbrüchlich für sich selbst eintreten, wie für eine beste Freundin und 4) SELBST-LIEBE. Oft zeigen sich hier auch transgenerationale Muster, die wir durchbrechen dürfen: Frage: Was haben Deine Eltern Dir vorgelebt, wie SELBSTFÜRSORGE geht? (Oft sind wir nicht gut darin, weil sie uns nicht vorgelebt wurde und wir sie somit nicht gelernt haben).

Übungen:

- Schau mich bitte an! Hör mir bitte zu!
- Einladung zum Spüren und Loslassen. Hand aufs Herz. Exkursion zu Gefühlen und Momenten, die bisher zu wenig gesehen, anerkannt oder gewürdigt wurden. Welche Gefühle in Deinem Herzen wollen endlich mal gesehen werden. Daraus eine Herzkugel formen, ob klein und zerbrechlich oder groß und belastend wie eine Bleikugel. Dann mit dieser Kugel ein paar Schritte gehen und spüren, wie es ist, wenn Du Dich mit Deinen Gefühlen zeigst. Schließlich stellen wir uns vor, die Herzkugel wird zu einem Heißluftballon, den wir jetzt endlich loslassen (Lied: „My heart will go on!“).

Das „Sein“ in der Psychologie beschreibt den Zustand, einfach da zu sein, ohne ständig etwas leisten, verbessern oder kontrollieren zu müssen. Es geht darum, authentisch zu leben – im Kontakt mit dem, was du wirklich fühlst und brauchst – und nicht nur so zu funktionieren, wie es von dir erwartet wird. Im Zustand des Seins bist Du ganz im Moment, nimmst Dich und die

Welt bewusst wahr, ohne dich zu bewerten oder anzupassen. Es ist das Gegenteil vom ständigen „Tun-Müssen“. Viele humanistische Therapeuten – etwa Carl Rogers oder Fritz Perls – sehen das Sein als gesunde, echte Lebendigkeit, in der Du Dich selbst spürst, annimmst und frei entwickelst. => „Sein“ bedeutet: Ich bin, wie ich bin – und das ist genug. Eine liebevolle Akzeptanz der eigenen Lebendigkeit.

Übung: **Ehrliches Mitteilen** (nach Gopal) als Einchecken in Kleingruppe: Wie geht es mir auf den 3 Ebenen: Körper – Gefühle – Gedanken. [Aktion – Emotion – Kognition]. Einfach mal aussprechen, was in Dir gerade los ist. Was will Dein Körper Dir sagen? Hintergrund: Jedes Symptom ist tiefenpsychologisch ein Lösungsversuch und trägt eine Botschaft für Dich.

Wichtig: Bei psychischen Belastungen gibt es immer ein **Zuviel** von etwas (z.B. Stress, Druck, Abwertung, Angst, Trauer, etc.) und gleichzeitig auch ein **Zuwenig** von etwas anderem (z.B. Wertschätzung, Genuss, gesunde Beziehungen, Leichtigkeit, Gesehen-Werden, etc.).

Dialogfragen:

=> Wovon gibt es zu viel, wovon zu wenig in Deinem Leben?

=> Wie erlebst Du Dich im Kontakt mit anderen? Wie erlebst Du andere im Kontakt mit Dir?

Walk & Talk-Übung: zu zweit durch den Park spazieren (Active Listening).

- 1) Wozu fordert Dein Leben Dich heraus?
- 2) Was in Deinem Leben willst Du konkret ändern?
- 3) Und die 3 berühmten Fragen des Schriftstellers Thomas Mann aus dem Roman „Buddenbrooks“: Was hat Dich krank gemacht? Was für ein Mensch möchtest Du sein? Was brauchst Du wirklich?

Körpertherapeutische Übungen:

- 1) **„Ich bin mehr als das!“** Sandkorn zwischen beiden Fingern und wie eine Brille vor die Augen halten: „Das ist mein Problem!“ [dann Deine Arme weit aufmachen] „Und das ist mein Leben!“
- 2) **„Kopfmassage“:** Spüren und so dirigieren, wie es einem gut tut.
- 3) **„Winning is healing!“** Auf der Mauer sitzend nach unten gedrückt werden – und dann aufstehen und sich von dem Ballast befreien (Selbstwirksamkeit körperlich erleben).
- 4) **Potentialentfaltung:** Sich nach vorne bis zum Boden beugen und dann schrittweise und sehr langsam zentimeterweise sich in seine wahre Größe aufrichten.

HILFREICHE SÄTZE ZUM NACHSPRECHEN

Zu zweit gegenüber sitzen. Hand aufs Herz. Bitte mal folgende Sätze aussprechen und spüren, wie es sich anfühlt – und welchen Du gerne in Deinen aktiven Wortschatz übernehmen möchtest.

- ❖ Ich brauch heute Zeit für mich selbst!
- ❖ Ich verstehe Dich voll und ganz - und gleichzeitig möchte ich gern etwas anderes.
- ❖ Ich mache das nicht gegen dich, ich mache das für mich!

- ❖ Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert.
- ❖ Ich kontrolliere das Kontrollierbare. Den Rest lasse ich los!
- ❖ Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich!
- ❖ Ich fühle mich von Dir nicht gesehen. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich das ändert.
- ❖ Im Moment treffe ich mich am liebsten mit mir selbst.
- ❖ Ich erlaube mir, für meine Bedürfnisse einzustehen.
- ❖ Ich habe keine Ahnung – und genau deshalb mache ich das jetzt einfach mal!
- ❖ Klingt alles logisch -- mein Gefühl rät mir jedoch was anderes!
- ❖ Mein Leben – meine Entscheidungen! // Meine Entscheidungen – mein Leben!
- ❖ Kleine Schritte sind besser als keine Schritte!
- ❖ Ich will mein Leben nicht verpassen!
- ❖ Welch ein Glück zu leben und zu atmen.
- ❖ Das bewundere ich sehr an dir! [Lob als positives Kontaktangebot].
- ❖ Es ist, wie es ist, wie es ist. [Akzeptanz]
- ❖ Ich habe mich geirrt. [Anerkennen.]
- ❖ Ups! Da verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst! [Loslassen]
- ❖ Ich kann Dich gut verstehen. [Compassion]
- ❖ Danke für das Kompliment! [Dankbarkeit]
- ❖ "Ich bin wie ich bin! Das passt am besten zu mir!"
- ❖ Ich verabschiede alles, was jetzt nicht mehr sein kann.
- ❖ Trauer ist Liebe im Schmerz!
- ❖ Ich lasse zu, was mich stärkt. Ich lasse los, was mich schwächt.
- ❖ Ich mache aus jedem Tag einen schönen Tag!
- ❖ Du hast immer die Wahl. Und: Ich habe immer die Wahl.
[Erwachsen sein heißt: Seine Entscheidungen zu leben]
- ❖ Ab heute lebe ich meine Entscheidungen!

WIE VERÄNDERUNG GELINGT: WOOP-METHODE

Das **WOOP-Modell** ist eine einfache, wissenschaftlich fundierte Methode zur Zielerreichung und persönlichen Veränderung – entwickelt von der Psychologie-Professorin **Oettingen**. Es hilft dir, realistische Ziele zu setzen und innere Hindernisse zu erkennen. **Was bedeutet WOOP?** WOOP ist ein Akronym und steht für die 4 Schritte: 1) **W**ish (Wunsch). 2) **O**utcome (Ergebnis-Visualisierung). 3) **O**bstacle (Hindernis). **P**lan (Plan).

Schritt für Schritt erklärt: 1. Wish – Dein Wunsch

Formuliere einen **konkreten, realistischen Wunsch**, den du in naher Zukunft erreichen willst.

👉 Beispiel: „*Ich möchte mich im Alltag weniger stressen lassen.*“

2. Outcome – Das beste Ergebnis visualisieren

Stell dir vor, **wie es wäre, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht**. Wie fühlst du dich dann? Was verändert sich? Beschreibe Dein Leben – wie es besser und leichter ist – wenn Du die Veränderung erreicht haben wirst.

👉 Beispiel: „*Ich wäre gelassener, würde mich besser konzentrieren und hätte mehr Energie.*“

Oder: Ich werde mich willkommen und angenommen fühlen.

3. Obstacle – Dein inneres Hindernis

Jetzt wird's spannend: Was steht dir **in dir selbst** im Weg? Welche Gewohnheit, welcher Gedanke, welches Gefühl könnte dich blockieren?

👉 Beispiel: „*Ich neige dazu, mich zu überfordern, weil ich immer alles perfekt machen will.*“

Oder: *Ich vermeide oft Kontakt und gehe in die Einsamkeit.*

4. Plan – Dein Schlachtplan bzw. Dein Wenn-Dann-Plan

Mach einen konkreten **Wenn-Dann-Plan**, um mit dem Hindernis umzugehen. Empowerment & Selbstwirksamkeit: Was kannst du selbst dazu beitragen, damit sich Deine momentane Situation bessert? Was kannst Du konkret tun, damit die gewünschte Veränderung gelingt?

👉 Beispiel: „*Wenn ich merke, dass ich perfektionistisch werde, dann atme ich tief durch und fokussiere mich auf das Wesentliche.*“

- ⇒ **Warum funktioniert WOOP?** Weil es **Motivation mit Realismus verbindet**. Es reicht nicht, nur positiv zu denken – WOOP hilft dir, **innere Blockaden zu erkennen und bewusst zu handeln**, wenn sie auftauchen. So wird Veränderung **greifbar und machbar**.

SICH SELBST ZEIGEN

Hier eine spannende Übung für alle, die mal ihre „comfort zone“ verlassen und ihren Mut austesten wollen. Wer will, darf vor die Gruppe treten und eine dieser „Challenges“ meistern (freiwillig):

- Speaker's corner: Was will jetzt gesagt werden. Mit welchem Thema willst du Dich zeigen. Mach eine Mitteilung oder äußere einen Wunsch oder eine Meinung. Mit welchem Thema möchtest Du heute hier sein? Mit welchem Thema bist Du gerade da?
 - Sternstunde [Kerze anzünden]: Teile einen besonderen Moment, für den Du dankbar bist.
 - Sternschnuppe [Kerze ausmachen]: Teile einen Moment oder eine Erfahrung, in der Deine Hoffnungen und Wünsche enttäuscht wurden. Teile einen Schmerz-Moment, denn: Geteiltes Leid ist halbes Leid!
 - Worüber sprichst Du selten oder nie?
- ⇒ „I hope you heal from all the things you don't talk about!“

- Heißer Stuhl: Bitte die Gruppe um ehrliches Feedback - was sie über Dich denken oder welchen ersten Eindruck sie von Dir gewonnen haben. Eine hochinteressante Erfahrung!
- ⇒ Bei jeder dieser Herausforderungen: Spüren, wie es ist, von allen gesehen zu werden. Und wie es ist, wenn Deine anfängliche Angst und Nervosität von Dir abfällt und wie befreiend es sich oft anfühlt, wenn Du Dich zeigen darfst, ganz so, wie Du bist; wenn Du Dich auch mit Deinem Schmerz und Deinen Verletzungen angenommen und in der Gemeinschaft willkommen fühlen kannst.

ABSCHLUSS

Text von Charly Chaplin: **Als ich mich selbst zu lieben begann:** „Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin ...“ (Volltext findet sich im Internet und auf meiner Webseite).

Abschlussübung: **Tanz mit dem wohlmeinenden Du:** Denke an eine Person, die es immer gut gemeint hat mit Dir (z.B. Deine verstorbene Lieblings-Oma oder die aktuell beste Freundin) und bitte sie in Deiner Vorstellung und mit geschlossenen Augen um einen gemeinsamen Tanz (Lied: „Right here waiting for you“). Dieser Tanz mit einem wohlmeinenden und wertschätzenden Du ermöglicht uns die Erfahrung von Geborgenheit & Wertschätzung zu verinnerlichen (Gesehen-Werden). Bitte denke an eine Person, die es immer gut gemeint hat mit Dir, von der Du Dich immer gesehen oder geliebt gefühlt hast. Eine Person, bei der Du so sein könntest, wie Du bist (Freiheit) und in deren Anwesenheit Du Dich immer beschützt, gesehen oder geliebt gefühlt hast (Sicherheit). Ganz gleich, ob die Person noch lebt oder schon längst verstorben ist, ganz gleich ob es Deine Oma, Deine Mama, Dein Partner oder Deine beste Freundin ist. Stell Dir vor, diese Person sitzt am Ende des Raumes und wartet liebevoll auf Dich. Schließe bitte die Augen und bitte sie um einen letzten Tanz voller Wertschätzung und Dankbarkeit. Spüre diese Verbundenheit, und Liebe. Bedingungslose Akzeptanz. Mittels **Tanz** verinnerlicht. Lerne, Dich selbst durch die liebevolle Brille Deines wohlmeinenden Gegenübers zu sehen!

OPTIONAL: HÖHLE DER WEISHEIT: EINE EXKURSION ZU UNS SELBST

Wir begeben uns auf eine wundervolle (Phantasie-)Reise: Nach langer Wanderung betreten wir die „Höhle der Weisheit“ („Stelle Deine Frage!“). Wir besuchen im Aufzug des Lebens 4 Stockwerke (Lebensabschnitte) und erfahren, was wir vom Sterben fürs Leben lernen können (5 Dinge, die Sterbende bereuen) und erfahren hierdurch eine neue Lebensfreude und Kraft für Veränderung: Mit dem Blick eines Filmregisseurs schauen wir auf unser jetziges Leben und nehmen in unserer IMAGINATION alle Veränderungen vor, die uns guttun und die wir uns wünschen (vgl. Reddemann). Meist ist viel mehr möglich, als wir selbst glauben. Schließlich erkennen wir, dass die Antwort auf unsere Eingangsfrage längst in uns drin ist („Höhle der Weisheit - Befrage Deine innere Weisheit!“).

Ich wünsche Ihnen für Ihre wunderbare Reise hin zu mehr Selbstfreundschaft von Herzen alles Gute! Ihr Dipl.-Psych. Pablo Schickinger, M.A. (praxis@schickinger.de).

PS: Bei großem Interesse an meiner Arbeitsweise besteht die Möglichkeit, eine ambulante Einzeltherapie bei mir zu absolvieren (in den Regionen Stuttgart / Leipzig / Hof / Plauen). Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Ab 2026 wird es zudem eine Nachsorgegruppe (Psyrena) mit mir geben - wahlweise online oder in Präsenz. Gerne können Sie sich hierfür unverbindlich auf die Warteliste setzen lassen.