Akademie Heiligenfeld

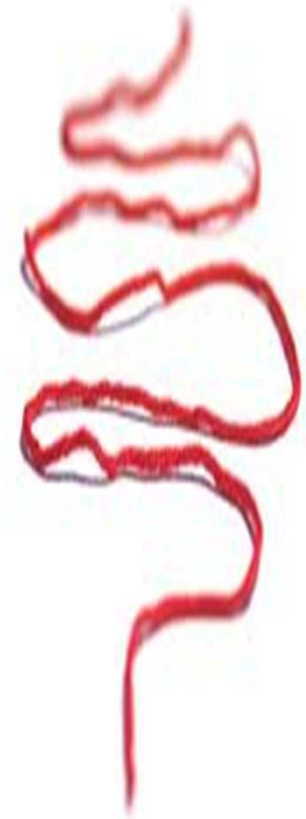
Die Präsenz von Kairos im Leben

Dr. Dorothea Hartmann, Dialog & Change

Workshop am 9. Juni 2018 in Bad Kissingen

Was ich hier vorhabe

Akademie Heiligenfeld



1. Unsere zukünftigen Entwicklungsaufgaben
2. Verantwortung übernehmen
3. Selbstmitgefühl vertiefen
4. Selbstliebe praktizieren
5. Verbundenheit üben
6. Abschluss

1. Unsere zukünftigen Entwicklungsaufgaben

Akademie Heiligenfeld

Die wichtigsten anstehenden individuellen wie kollektiven Entwicklungsaufgaben – Drei Thesen

1. Verantwortung übernehmen
2. Empathiefähigkeit und Selbstliebe vertiefen
3. Scheitern und Fehler als Teil des Weges begreifen

2. Verantwortung übernehmen - wie es nicht geht …

Akademie Heiligenfeld

Opfer / Victim

übliche Haltung

- **Was** passierte dir?
- Wer ist der **Schuldige**?
- Was hat er/sie **falsch** gemacht?
- **Warum** hat er/sie das getan bzw. unterlassen?
- Was sollte er/sie tun, um es zu **reparieren**?

vgl. Fred Kofman

2. Verantwortung übernehmen - wie es gehen könnte …

Akademie Heiligenfeld

zu lernende Haltung

Gestalter*in / Player

- Wie hast du durch dein Tun oder Nicht-Tun **beigetragen**, das Problem zu schaffen?
- Was kannst du **jetzt tun**?
- Was kannst du **daraus lernen**?

übliche Haltung

Opfer / Victim

- Was passierte dir?
- Wer ist der Schuldige?
- Was hat er/sie falsch gemacht?
- Warum hat er/sie das getan bzw. unterlassen?
- Was sollte er/sie tun, um es zu reparieren?

vgl. Fred Kofman

3. Selbstmitgefühl entwickeln

Akademie Heiligenfeld

Die Praxis des Selbstmitgefühls ist eine Methode, den Kampf gegen unseren Schmerz zu überwinden.
Es geht um die Entwicklung von Herzensqualitäten.

Es geht darum

- Gefühle zu benennen
- Freundschaft mit unserem emotionalen Schmerz zu schließen: „Liebe und schätze dich inmitten deines Schmerzes."
- den Widerstand gegen emotionales Leid völlig loszulassen
- sich total anzunehmen: sich selbst und den Schmerz

(vgl. Christopher Germer, 2015)

3. Selbstmitgefühl entwickeln

Akademie Heiligenfeld

Die heilsame Wirkung von Selbstmitgefühl kann sich am besten entfalten, wenn die hinter dem emotionalem Schmerz stehenden Themen erkannt werden .

Identifizierung eigener Wunden (z.B. mit Schematherapie v. Jeffrey E. Young):

- Verlassenheitsängste/Unsicherheit
- Misstrauen/Missbrauch
- Emotionale Vernachlässigung
- Unzulänglichkeit/Scham
- Soziale Isolation/Entfremdung
- Abhängigkeit/Inkompetenz
- Anfälligkeit f. Gefahren u. Krankheiten
- Verstrickungen/unentwickeltes Selbst
- Versagen
- Anspruchsverhalten/Selbstbezogenheit
- Mangelnde Selbstkontrolle/Selbstdisziplin
- Unterdrückung
- Selbstaufopferung
- Süchtig nach Bestätigung/Anerkennung
- Negativität/Pessimismus
- Emotionale Gehemmtheit
- Überhöhte Standards/Kritiksucht
- Vergeltungsdrang

3. Selbstmitgefühl entwickeln

Akademie Heiligenfeld

Dies sieht im Detail bspw. so aus (nach Jeffrey E. Young):

- **Verlassenheitsängste / Unsicherheit:**
  Meine engen Beziehungen werden in die Brüche gehen,
  weil Menschen unzuverlässig und unberechenbar sind.
- **Misstrauen / Missbrauch:**
  Ich erwarte von anderen, verletzt oder ausgenutzt zu werden.
- **Emotionale Vernachlässigung:**
  Ich kann von anderen anscheinend nicht bekommen,
  was ich brauche – Verständnis, Unterstützung und Aufmerksamkeit.
- **Unzulänglichkeit / Scham:**
  Ich bin unzulänglich, schlecht oder irgendwie minderwertig
  und deshalb nicht liebenswert.

3. Selbstmitgefühl entwickeln

Akademie Heiligenfeld

Wege zum Selbstmitgefühl

- Den **Körper** entkrampfen
- Belastende **Gedanken** zulassen
- Mit den eigenen **Gefühlen** Freundschaft schließen
- Mit anderen in **Beziehung** treten
- Den **Geist nähren** und unsere **Werte** im Blick haben
- Sich nicht verletzen und vor allem **Selbstverurteilungen** bemerken
- **Auskosten** und positive Erlebnisse würdigen
- **Positive Gefühle** entwickeln und nähren

(vgl. Christopher Germer, 2015)

4. Selbstliebe praktizieren

Akademie Heiligenfeld

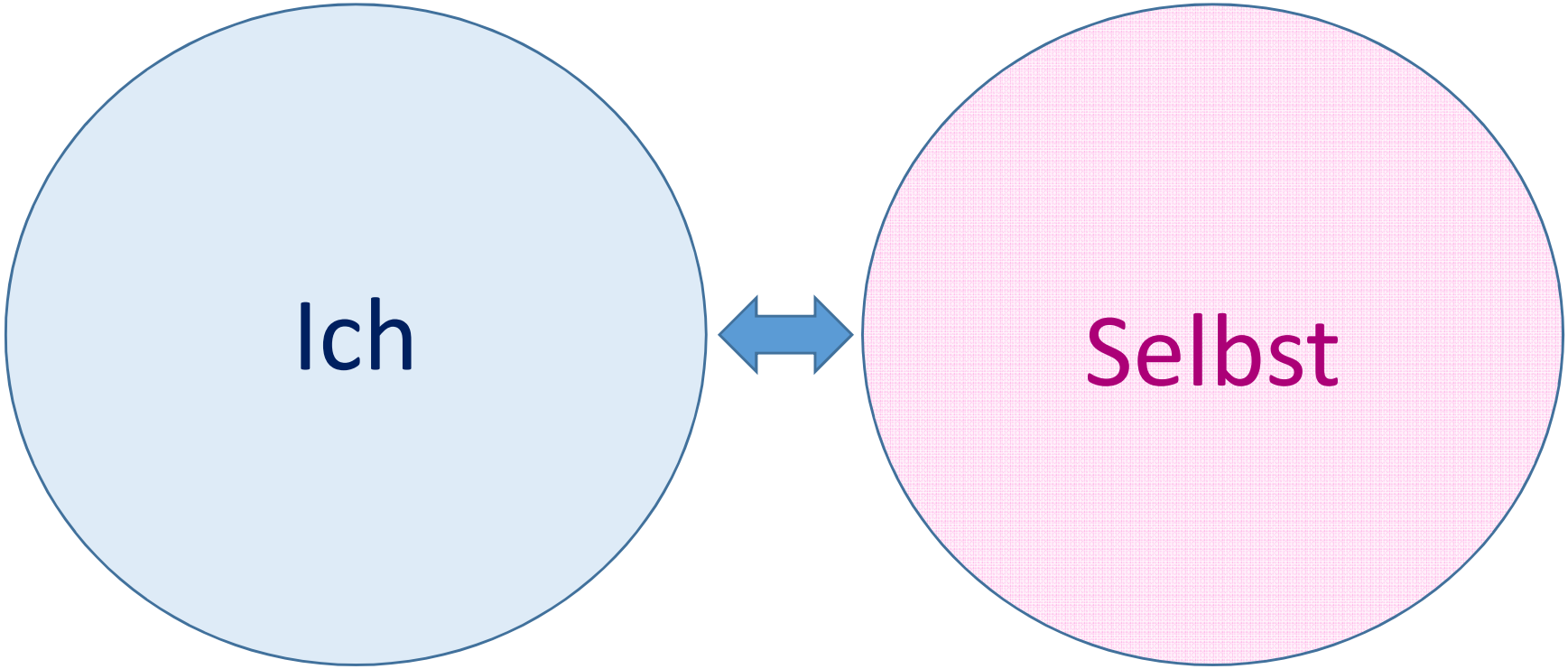
Selbstliebe bedeutet, eine wohlwollende Haltung mir gegenüber einzunehmen – mich zu bejahen.

1. **Befreie dein Denken über dich!**
   → einschränkende (verborgene) Glaubenssätze auflösen
2. **Fühle alles!**
   →Gefühle wahrnehmen u. mitfühlend annehmen u. heilen
3. **Erfülle deine Bedürfnisse!**
   →liebevoll die eigenen Bedürfnisse erkennen und erfüllen
4. **Definiere deine Werte!**
   →die wesentlichen Werte erkennen
5. **Mach dein Ding!**
   → Erkenntnisse umsetzen und authentisch handeln
6. **Erwache in deinem wahren Selbst!**
   → Erkenne das große Ganze

(vgl. Veit Lindau)

4. Verbundenheit üben

Akademie Heiligenfeld



Handeln /Unterscheiden

Liebe / Verbundenheit

(nach Siegfried Essen)

4. Verbundenheit üben

Akademie Heiligenfeld

Ich: menschliche Natur; Getrenntheit
Grundlage für Entscheidungen, Aktivität, Lebendigkeit und Freiheit

Selbst: göttliche Natur; Verbundenheit
Qualität der Durchlässigkeit, "Leerheit" und bedingungslosen Liebe

- Diese beiden Prozesse sind in jedem von uns anwesend.
- Sie sind gleich viel wert.
- Wir erleben sie als Dualität und Nondualität.
- Das Wechselspiel der beiden Wirklichkeiten/Naturen in uns – Ich und Selbst – gilt es zu üben.
- Die Bewusstwerdung dessen kann jedes Leid beenden.

(nach Siegfried Essen)

Akademie Heiligenfeld

Dialog & Change

Beratung | Coaching | Organisationsentwicklung
Dr. Dorothea M. Hartmann
Watzmannstraße 3
D-82211 Herrsching a. Ammersee
fon +49 8152 3964 103 mobil +49 163 794 1982
hartmann@dialog-change.de www.dialog-change.de