



Im Einklang mit mir selbst Selbst-Kritik in Selbst-Vertrauen wandeln

12 Wochen Online-Kurs zur Arbeit mit dem Inneren Kritiker, 24.3.-19.6.2024

- Wie wäre es, wenn du dich in und mit dir selbst SICHER fühlen würdest?
- Wie wäre es, wenn dein Denken, Fühlen und Handeln von SELBST-VERTRAUEN geprägt wäre anstelle von Selbst-Zweifel und Leistungsdruck?
- Wie wäre es, wenn du dir selbst und dem Leben mit WOHLWOLLEN, INTERESSE und OFFENHEIT begegnen würdest anstelle von Kritik, Bewertung und Misstrauen?
- Wie wäre es, dir selbst so etwas wie ein*e beste*r Freund*in zu sein anstatt ein*e strengste*r Kritiker*in?
- Wie wäre es, wenn dir die ENERGIE, die aktuell noch in Selbstkritik, Selbstzweifel und "Ich kann nicht" (usw.) gebunden ist zur Verfügung stünde, um NACH HERZENSLUST zu leben?

Der Innere Kritiker / die Kritische Instanz / das Kritische in uns hat viele Erscheinungen. Manchmal sind wir so vollkommen verschmolzen mit dem kritischen Blick auf uns selbst und auf die Welt und so gewöhnt an die verurteilenden, wertenden Gedanken in uns, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, dass es auch anders sein könnte - dass wir getragen, gehalten, selbstverständlich erfüllt von der Sicherheit leben könnten: „Ich bin richtig, so wie ich bin.“

Wenn wir unter Kritikerherrschaft stehen (und das tun sehr, sehr viele Menschen), dann kämpfen wir häufig nicht nur mit Strenge, hohen Erwartungen an uns selbst, Be- und Abwertung bis hin zu vernichtenden Urteilen, die wir über uns und andere fällen, sondern auch mit den schmerzvollen Gefühlen und Gedanken des Kritisierten (inneren Kindes) in uns: Minderwertigkeit, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Scham, Traurigkeit, Leistungsdruck, Überforderung, Angst etwas Falsches zu tun oder zu sagen usw. usw..

Die kritische Instanz kann sehr machtvoll sein und erzeugt oft einen großen inneren (Leidens)Druck, der bis hin zu Erschöpfung, permanenter Anspannung und Unzufriedenheit, Unruhe und sogar Süchten führen

kann. Ihre Gebote, Verbote und Urteile hindern uns oft daran, wahre Freude zu empfinden, unsere Bedürfnisse und Wünsche wahr- und ernst zunehmen und für ihre Erfüllung zu sorgen, uns selbst auf gute, gesunde Weise für unsere Ziele zu disziplinieren und liebevolle, tragende, innige Beziehung zu führen. Darüber hinaus wirkt diese Instanz auch nach außen und lässt Missverständnisse, Irritationen und Konflikte in Beziehungen sowie unbefriedigende Situationen in allen möglichen Lebensbereichen entstehen.

Dieser 12 Wochen Kurs soll dir dazu dienen, eine **heilsame Beziehung zu dir selbst** herzustellen, und zwar zu dem Kritischen UND dem Kritisierten in dir... und letztlich deinem gesamten Geworden Sein.

- Es geht darum, **Friedfertigkeit** mit dir selbst zu üben.
- Es geht darum, eine Instanz in dir zu etablieren und zu kultivieren, die **bedingungslos wohlwollend** und annehmend ist.
- Es geht darum, dich dem Ungeliebten und Unliebsamen in dir zuzuwenden und dadurch selbst zu einer **heilsamen Umgebung für deine Gedanken und Gefühle** zu werden.
- Es geht darum **freundlich zu erforschen und zu erkennen**, wie sich das Kritische und das kritisierte Kindliche in dir manifestieren... und beide durch heilsamen Kontakt zu wandeln.
- Es geht darum, die kritische „Energie“ in dir in eine **lebensförderliche, liebevolle, unterstützende kreative Kraft** zu wandeln, die dir hilft, Herausforderungen zu meistern und dein Leben aktiv zu gestalten.

Die Basis für dieser Arbeit bildet **Focusing**, eine Methode, die auf der Haltung der inneren Achtsamkeit beruht und einen Zugang zur körperlich gespürten Bedeutungsdimension unseres Erlebens herstellt.

In dem Kurs kannst du deinen Achtsamkeitsmuskel stärken, dich zunehmend von belastenden Gefühlen und Gedanken desidentifizieren und dabei erfahren, dass du jederzeit mehr bist als die Stimme des inneren Kritikers oder die Unsicherheit des inneren Kindes. Du kannst die Erfahrung machen, dass du mit deinen inneren Anteilen in Beziehung gehen kannst - und dass sie sich dadurch verwandeln können.

Wenn das geschieht, verändert sich auch dein Resonanzfeld. Dein Leben wird friedlicher, entspannter, freudvoller und erfüllter: neue Lebensmöglichkeiten entstehen.

Kursumfang:

- 8 Abend-Sessions:
 - Sonntag, 24.03.24 18.00-21.00 Uhr
 - Mittwoch, 27.03.; 10.04.; 24.04.; 08.05.; 22.05.; 05.06.; 19.06.2024, jeweils 18.30-21.00 Uhr
Inhalt: Lectures, Gruppenfocusings, Übungen in Kleingruppen, Reflektionen, Austausch
- 6 Donnerstag Morgen-Sessions (optional und ohne Kamera!)
 - 04.04.; 18.04.; 02.05.; 16.05.; 30.05.; 13.06.2024, jeweils 6.00-6.45 Uhr zur Einstimmung in den Tag; Inhalt: Meditationen, Gruppenfocusings
- 8 Audios
- 1 Workbook
- Aufzeichnung der Abendsitzungen

Kosten: 480,00 €; der Kurs ist von der Umsatzsteuer befreit

Kursleitung: Eva Gregor, M.A. Germanistik, Heilpraktikerin, Ausbilderin am DFI

Anmeldung und weitere Informationen:

Eva Gregor

Email: kontakt@heil-bewusst-sein.com

Tel. 040/6687 3671

