

# Im Einklang mit mir selbst



## Selbst-Kritik in Selbst-Vertrauen wandeln

12 Wochen Online-Kurs zur Arbeit mit dem Inneren Kritiker, 22.9.-11.12.2024

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 viele Menschen), dann kämpfen wir häufig nicht nur mit Strenge, hohen Erwartungen und Ansprüchen 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, Hilf- und Machtlosigkeit, Antriebslosigkeit, Scham, Traurigkeit, Leistungsdruck, Überforderung, Angst etwas Falsches zu tun oder zu sagen usw. usw..

Der innere Kritiker kann machtvoll sein und erzeugt oft einen großen inneren (Leidens)Druck, der bis hin zu Erschöpfung, permanenter Anspannung, Unruhe und sogar Süchten führen kann. Darüber hinaus wirkt diese Instanz, wenn sie aktiviert ist, 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, dich Schritt für Schritt aus der Kritikerherrschaft zu befreien und die kritische „Energie“ in eine unterstützende, lebensförderliche Kraft zu wandeln.

Die Basis für diese 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 lernen, deinen Achtsamkeitsmuskel zu stärken, dich zunehmend von belastenden Gefühlen und Gedanken zu disidentifizieren und dadurch zu 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 verändern können.

Wenn das geschieht, verändert sich auch dein Resonanzfeld. Dein Leben wird friedlicher, entspannter und freudiger... und neue Lebensmöglichkeiten entstehen. Du erlebst Stimmigkeit mit dir selbst - Einklang mit dir selbst.

#### **Kursumfang:**

- 8 Abend-Sessions:
- Sonntag, 22.09.24 18.00-21.00 Uhr
- Montag, 07.10.2024 18.30 - 21.00 Uhr
- sowie 6 Mittwoch Abende: 25.09.; 23.10.; 06.11.; 20.11.; 27.11.; 11.12.2024  
Inhalt: Lectures, Gruppenfocusings, Übungen in Kleingruppen, Reflexion, Austausch
- 5 Donnerstag Morgen-Sessions, 6.00-6.45 Uhr: 10.10.; 17.10.; 31.10.; 14.11.; 25.11.2024  
Inhalt: Meditationen, Gruppenfocusings; die Morgen-Sessions sind optional und dienen dazu, einen wohltuenden Einstieg in den Tag zu kultivieren - die Kameras können aus bleiben :)
- 8 Audios
- 1 Workbook
- Aufzeichnung der Abend- und Morgensitzungen

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

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

Der Workshop findet via Zoom statt.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

**Anmeldung** und weitere Informationen:

Eva Gregor

Email: kontakt@heil-bewusst-sein.com

Tel.: 040 . 6687 3671