

Tools :

Selbstwert und Unerschütterlichkeit

Der grundlegende Aufbau um im mentalen, emotionalen und körperlichen das Wert- Selbstwertthema anzugehen, braucht folgende Teile:

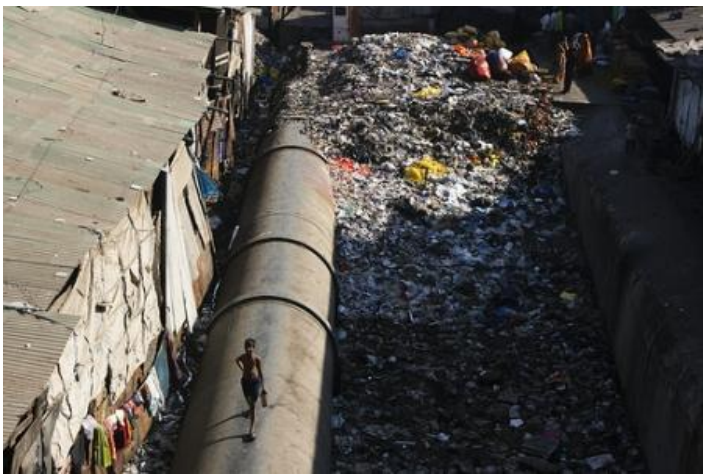
Zuerst einmal liegt dem Ganzen ein Schock-Aspekt zugrunde und ein daraus resultierender Widerstandsaspekt. (siehe hierzu unsere Newsletter in den Jahren 2006 bis 2008)

Auf der körperlichen Basis gibt es folgende Übung „Die vier Würden“ dazu, die vom Stärkegrad her variiert werden kann, bevor dann die Reichtumsrolle als zweite Übung kommt.

An dieser Übungsfolge lässt sich körperlich und mental das ganze Wert-Selbstwert -Thema erfahren.

Die vier Würden

Der Mensch besitzt vier Würden: Liegen- Sitzen- Stehen- Gehen



Die Würde erfahren:

Legen sie sich auf den Boden (zuerst an einem relativ sicheren Platz zuhause mit einer Person, die noch anwesend ist und alltägliche Dinge tut, bei fortschreitender Übung in einem Park mit sich bewegenden Menschen, dann am Schluss an einem stark frequentierten öffentlichen Platz wie Bahnhof, Bank in Fußgängerzone etc.).

Schließen sie die Augen und beobachte sie innerlich ihre Reaktionen auf Geräusche , die sich nähern oder entfernen. Beobachten sie , was diese für Reaktionen im Körper, für Emotionen und Gedanken auslösen. Tun sie dies für eine Viertelstunde, dann setzen sie sich auf um das Gleiche in der Würde des Sitzens, dann in der Würde des Stehens zu praktizieren. Alles mit geschlossenen Augen.

Wenn sie sich dich bereit und sicher fühlen, gehen sie zur vierten Würde über, aber erst wenn sie sich in den drei anderen Würden sicher fühlen.

Dann machen sie die erste Variante der Reichtumsrolle noch einmal, indem sie die Werte, die sie geschaffen haben und die durch sie geflossen sind sichtbar machen. Zuerst auf der materiellen Ebene in Zahlen, dann auf der Ebene der Entstehung von sozialem Reichtum und sozialer Vernetzung, dann in Gedanken , indem sie jedem, der konkret mit der Entstehung des Erschaffens und Gebens verbunden war, danken , ihm und sich alles Gute dabei wünschen.

Dann kombiniere sie die vier Würden über mehrere Tage mit der Reichtumsrolle.

Hier nochmal die Reichtumsrolle in Kürze in der Basisform

Sollten Sie das Empfinden haben, in Zweifel am Selbstwert oder Depressionen sitzen zu bleiben, dann empfehle ich Ihnen diese Übung. Besorgen sie sich ein Rolle Packpapier und schneiden sie sich bis zu 50 kleine Kreise aus DIN A 4 blättern. Schreiben Sie Jahreszahl an den Rand des Blattes Packpapier, dass sie auf dem Boden ausgebreitet haben. Notieren sie in der ersten Phase auf diese Kreise die Antwort auf folgende Frage: Welche Tätigkeiten und/ oder Rollen habe ich bis jetzt in meinem Leben ausgefüllt?

Ordnen sie die Kreise den Jahreszahlen zu. Notieren Sie auch Ehrenamtliche Tätigkeiten, Rollen als Vater oder Mutter etc..

Im zweiten Schritt stellen Sie sich die Frage:

Welchen materiellen Werte sind dadurch entstanden oder haben sich durch meine Hände bewegt?

Seien Sie dabei großzügig. Legen Sie diese Kreise zu den Kreisen mit den Tätigkeiten hinzu und denken Sie an alle Werte, die auch bei anderen durch Ihr Tun entstanden sind.

Im dritten Schritt notieren Sie darauf hin, welche Menge an angenehmen Gefühlen für andere dadurch entstanden sind.

Im vierten Schritt stellen Sie sich die Frage:

Was möchte ich jetzt und in Zukunft tun?

Sollten Sie mehrere Tage für diese Übung brauchen und nicht an einem Tag mit dieser Aufgabe fertig sein: Wunderbar!

Erweiterung

Zuerst auf der materiellen Ebene in Zahlen, dann auf der Ebene der Entstehung von sozialem Reichtum und sozialer Vernetzung, dann in Gedanken , indem du jedem , der konkret mit der Entstehung des Gebens verbunden war, dankst, ihm und dir alles Gute dabei wünscht.

und hier noch etwas

Theorie

Depression und Herabsetzen des Selbstwertgefühls betrachten wir über 2 Faktoren:

Der erste Faktor ist eine nach innen gewandte zornvolle Handlung, die aus der Idee resultiert: Wenn „Impulse mich treffen, bin ich nicht würdig zu leben oder angenommen zu werden. Der Schmerz lässt mich zerfallen. Ich habe keinen Platz oder Raum. Die Angst, dies erleben zu können, verstärkt dies noch zusätzlich. Mein innerer Raum, in dem für meine Freude und meinen Ausdruck Platz ist, wird auf Stecknadelgröße minimiert. Der zweite Faktor ist der Stolz aus dieser Haltung, nicht mehr alleine heraus kommen zu wollen, mit dem Signal, an die Umwelt: wenn ich keinen Raum habe, dann seid ihr jetzt daran, mich herauszuholen. Diese Methodik des ambivalenten Verhaltens kann bis in Neurotische und Lebensverneinende gehen und auch die Berufswahl und Beziehungsfähigkeit zutiefst beeinflussen.

