

# Persönliche Begleitung

## Einige Beispiele von möglichen Themen

- Du entdeckst und erfährst Vorgehen um Deinen **Groll aufzuräumen**. Du kannst neue Luft atmen und neue Blumen dürfen in Deinem Garten spriessen und blühen.
- Du entdeckst die Möglichkeit und erfährst wie eine belastende **Prägung** sich neu deuten lässt. Die neue Deutung wirkt sofort befreiend, auch in Deiner Gegenwart und ermöglicht Dir Deiner Zukunft mit Zuversicht zu öffnen.
- Du erfährst wie es ist die Rolle des Opfers zu verlassen, und die Rolle des Schöpfers Deines Lebens anzunehmen. Bald wirst Du sagen können: „Ich habe erkannt, dass auch ich ein freies Wesen bin, das Lernen darf, Schritt für Schritt **das Leben, das ihm gefällt zu gestalten**.“
- Du lernst in angespannter oder stressiger Situationen Abstand zu nehmen. Bald wirst Du sagen: „Es gelingt mir immer besser meine innere Konflikte zu erkennen und **für mein Wohl zu handeln**.“
- Du entdeckst Deinen Kern und lernst Deinen Alltag Schritt für Schritt neu zu gestalten. Bald wirst Du sagen „Es gelingt mir immer besser meinen Alltag und meine wichtigsten Bedürfnisse im Einklang zu bringen. Mein Alltag wird nicht nur farbiger, es fällt mir auch immer klarer aus **wozu ich da bin**.“
- Du erfährst und erkennst, dass Du, wie auch jeder Mensch, immer die beste Wahl triffst aus dem, was als Option zur Verfügung steht. Dies hilft **Dich Dir und anderer Menschen nicht mehr zu verurteilen**. Bald wirst Du sagen: „Es gelingt mir immer besser mir und anderen Menschen zu vergeben. Sinnlose Zuweisung von Urteilen besuchen mich immer weniger.“
- Du erfährst und erkennst dass erstarrte Verhaltens- und Gedankenmuster nichts anderes als **Angewohnheiten** sind, die mit Kontexten tief verfilzt sind und eine positive Absicht haben oder hatten. Du lernst neue Bahnen zu installieren. Bald wirst Du sagen: „Mein Problem hat mich immer weniger im Griff“, oder sogar „Mein Problem hat mich schon lang nicht mehr besucht“.
- Du lernst zu prüfen ob Dein Gegenüber Deine Botschaften versteht, wie Du sie denkt. Du lernst auch zu prüfen ob Du die Botschaften Deines Gegenübers so verstehst, wie er sie meint. Bald wirst Du sagen: „Es gelingt mir mehr und mehr eine klare Kommunikation zu pflegen und **Missverständnisse zu vermeiden**“.
- Du erfährst und erkennst, dass **Phobien** und **Allergie** Überreaktionen Deines Systems sind. Du lernst die entscheidenden Eigenschaften von Kontexten wo Phobien, bzw. Allergien auftreten präzise zu beschreiben und bringst Deinem System eine neue Art und Weise sich zu verhalten, die für Dich angenehmer ist. Bald wirst Du sagen können: „Mein System kann auch andere Verhalten produzieren. Ich lerne Schritt für Schritt ein angenehmes Verhalten zu stärken.“
- Du lernst Zusammenhänge zwischen physische Unbehagen und Bekümmernisse seelischer Natur zu erkennen. Dies gibt Dir neue Ansatzweise die Genesung **körperlicher Beschwerde** zu unterstützen. Bald wirst Du sagen können: „Seit dem ich für meine Seele Schritt für Schritt besser umsorger, stelle ich fest, dass meine Beschwerde Schritt für Schritt nachlassen.“
- Du erkennst die **selbstsichere ich** in Dir. Du lernst Dir zu erlauben diese Seite von Dir kräftig atmen zu lassen. Bald wirst Du sagen können: „Es gelingt mir immer besser das zu sagen was ich meine und Dinge anzupacken die mir gut tun. Ich erlaube mir immer mehr stolz auf mir zu sein.“
- Du erkennst die **zuverlässige ich** in Dir. Du lernst Dir zu erlauben diese Seite von Dir kräftig atmen zu lassen. Bald wirst Du sagen können: „Es gelingt mir immer besser mich zu vertrauen und Dinge zu verantworten, wo meine Fähigkeiten sich entfalten dürfen. Ich erlaube mir immer mehr stolz auf mir zu sein.“

- Du erkennst Dir als Frau, die gesunde **Beziehungen** eingehen und pflegen kann. Du lernst ein wohltuende Vertrauen in Dir und in anderen Menschen aufzubauen. Bald wirst Du sagen können: „Es gelingt mir immer besser mich zu zeigen und mein Gegenüber wahrzunehmen. Wie es einem achtsamen Gärtner gelingt fragile Keimlinge zu starken Pflanzen wachsen zu lassen, gelingt es mir immer besser robuste Beziehungen wachsen zu lassen Das berührt mich.“
- Du trainierst eine **beobachtende Position** bewusst und kontrolliert zu aktivieren. Dies ermöglicht das was in Deinem Alltag geschieht urteilsfrei erfahren zu können. Weil Du nicht Stellung für oder gegen das was geschieht beziehst, schalten sich keine Muster ein. Dein Verhalten, Deine Gedanken und Deine Gefühl genießen eine neue Freiheit. Neue Möglichkeiten werden zugänglich und Du bist in der Lage Deinen Schatz an Erfahrungen zu bereichern.