

Kölner Psychosynthese Forum 24. bis 26. Juni 2019

Workshop: Das Wunder des Alters Ein Geschenk des Lebens?

25. Juni 9.30 h 3 Stunden

Das Ziel dieses Workshop ist meinem wahren Selbst näher zu kommen. zu erfahren wie andere über mich denken und erkennen ob ich nach dem Bild meiner Umwelt lebe oder gelebt habe.

Wenn ich zu dem Zielbild eine innere Resonanz spüre wird es ein Teil von mir. Diese Übung kann von Zeit zu Zeit wiederholt werden, Als Stärkung oder für einen weiteren Schritt..

Einführung in das Thema:

Das Ideale Menschenbild
von Roberto Assagioli , Handbuch Seite 202

Nach einer Vorstellung- und Austauschrunde beginnen wir mit der

I Runde

WAS GLAUBST DU ZU SEIN?

Nehme Dir einen Moment Zeit zu spüren gibt es in Deinem Leben eine Situation in der Du Dich unterschätzt oder überschätzt hast?

WAS WÄRST DU GERNE?

Deine idealistischen unerreichbare Vorstellungen

**WIE MÖCHTEST DU DEN ANDEREN GEGENÜBER GERNE
ERSCHEINEN**

Hier können verschiedene Bilder auftauchen je nach den Beziehungen die Dir wichtig sind, sei es zum Partner, zu einer Freundin/einem Freund, als Chef. usw.

Hier spricht Assagioli von einer Art Selbstbilder

Nach einem Gespräch wurden die TN gebeten zu jeden der drei Fragen ihre Gedanken, Gefühle in einem Bild auszudrücken.

Austausch mit den Teilnehmer .

II Runde

weiter spricht er von drei weiteren Gruppen, die wichtig und manchmal übermächtig sind

DIE BILDER UND VORSTELLUNGEN DIE ANDERE VON DIR HABEN
sie beschreiben Dich, so wie sie glauben, wie du bist

VORSTELLUNG ODER BILDER DIE SICH ANDERE ÜBER UNS MACHEN
wie sie Dich gerne hätten, Diese Bilder werden auf uns projiziert, sind fremden Ursprungs, die wir zwar kennen, werden von uns oft nicht akzeptiert und wir ärgern uns darüber

BILDER, DIE ANDRE IN UNS HERVORRUFEN
Vorstellungen die wir akzeptieren und die uns nicht gut tun.

Nach dem Austausch wurden die TN gebeten ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken

Nach 20 Minuten trafen wir uns wieder im Kreis um unsere Erfahrungen mit zu teilen.

III Runde

Visualisation

Setze Dich auf Deinen Stuhl und konzentriere Dich auf Deinem Atem, Du atmes aus, Du atmes ein. Du bist ruhig und gelassen. Mit dem nächsten Atemzug gehe noch ein wenig tiefer in das Zentrum Deines Seins Du spürt das Du nicht alleine bist, Du nimmst eine Person war, Dein höheres Selbst, eine Person die Dir vertraut ist, ein Wesen. Du spürst die Wärme und Geborgenheit, die von diesem Kontakt ausgeht. Wenn Du möchtest frage dieses Wesen Dir zu helfen um zu erkennen Deinem Zielbild näher zu kommen.

WAS DU WIRKLICH WERDEN WILLST

Lass für das was Du jetzt wahrnimmst ein Bild aufsteigen, ein Symbol, ein Wort. Bedanke Dich bei der Person die Dich begleitet hat.

Wenn Du soweit bist, lass Dir die Zeit die Du brauchst, öffne die Augen, sei Dir bewusst, das wieder ganz im Hier und Jetzt bist. Nehme nochmals Deinen Zeichblock versuche und ganz bei Dir zu bleiben und drücke Deine Gedanken Gefühle mit den Farben aus.

WAS DU WIRKLICH WERDEN WILLST

Nach einer letzten Gesprächsrunde in dem die TN ihre Bilder mit der Gruppe austauschten ging unser dreistündige Workshop zu Ende.

Rümlang, 4. Juni 2019

Elke F. Gut

,

