

Arbeit am Selbst

Selbstkenntnis
ermöglicht Veränderung!

Vergegenwärtige Dir (und wohlwollenden anderen)
mündlich, schriftlich, künstlerisch
die Eckpunkte Deines Selbst
in eigenen Definitionen und Umschreibungen.

Arbeite die Punkte nicht einfach und abschließend ab, sondern
achte auf Überschneidungen und Verweisungen.

Zusammenhang ermöglicht Sinn!

„Das bin ich, das ist meine Geschichte“

Wie ich wurde, wer ich bin!

Bin ich auch der, der ich sein will?

Erkenne dich selbst!

Nichts im Übermaß!

Dem Kernselbst Kontur geben – oder **sieben Anregungen** zur Selbstbesinnung!

1. Wichtigste **Beziehungen** im eigenen Leben, der Liebe und Freundschaft.
2. Wichtigste **Erfahrungen** im bisherigen Leben, gute und schlechte.
3. Das **Wohin**, Wofür, Wozu im persönlichen Leben, die Idee oder Sehnsucht, der Traum oder Glaube, der dem eigenen Leben einen tragfähigen Weg und Ziel geben kann.
4. Wichtige **Werte**, welche dem Verhalten Halt und Orientierung geben können.
5. Erhaltenswerte **Gewohnheiten** und Charakterzüge, welche sorgsam gepflegt werden sollten.
6. Prägende **Ängste** und Verletzungen, deren Erfahrung ein Teil des Lebens sein kann.
7. Das **Schöne**, welches Lebensförderliches anzieht und an dem sich das Selbst orientieren und halten kann.

Von sich selbst überrascht sein!

Authentizität statt Perfektion!