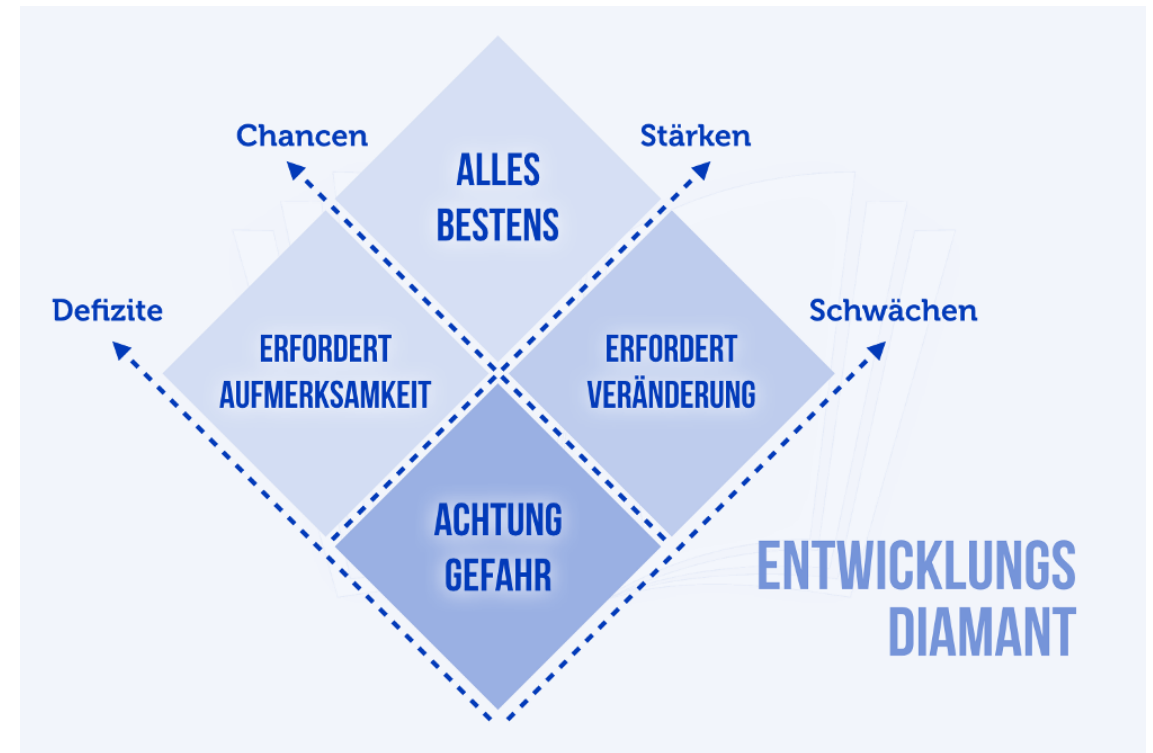
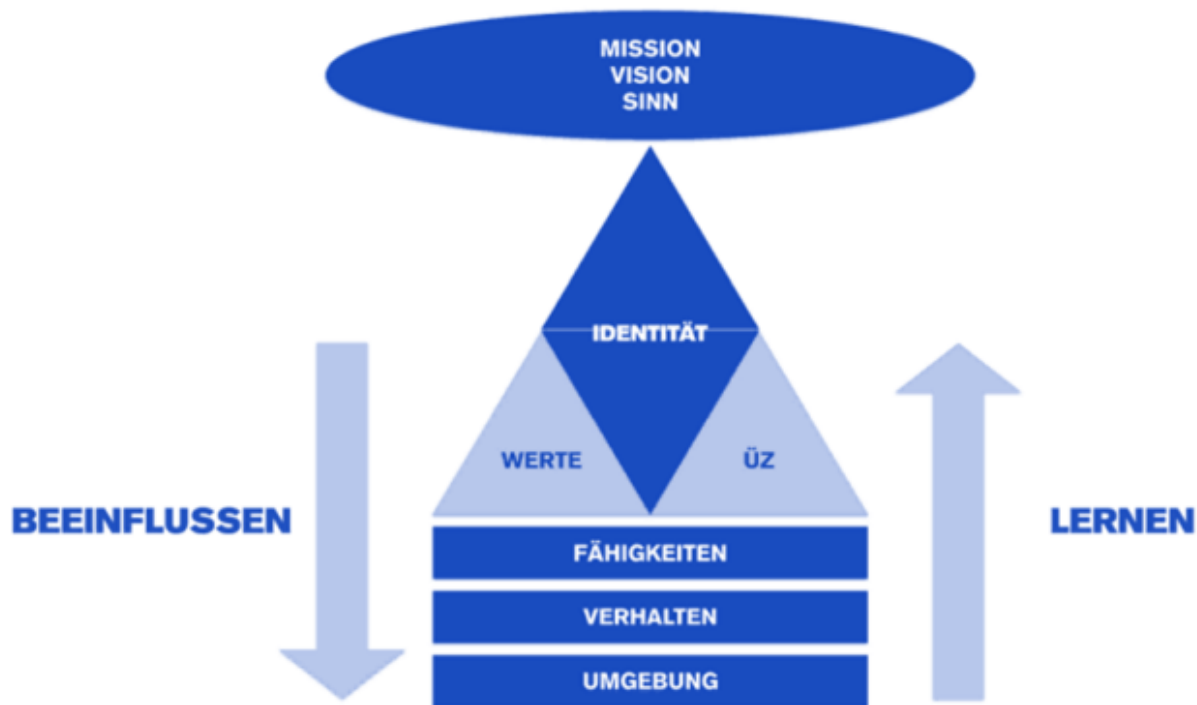




# DEIN DIAMANT DES DEARMORING

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

Jede kennt solche Diagramme, die angeblich darstellen, wie wir Veränderung bewirken können. Das Ding ist,...wir Menschen haben Gefühle und diese Diagramme, erzeugen in mir – nichts. Ich für mich kann nicht nachvollziehen, was hier meine Schritte wären. Und ich stelle auch in Frage ob diese „Achtung Gefahr“ Sinn macht. Wann auch immer du Diagramme siehst: Ignorier sie. Sie haben nichts mir dir und deinem Leben oder deinem Weg zu tun. Sie sind zu oberflächlich und bringen dich nicht in einen visionären, gefühlsverbundenen Zustand.



Achtung Gefahr = Wichtig & Dringlich  
Erfordert Aufmerksamkeit = Nicht wichtig aber dringlich  
Erfordert Veränderung = Wichtig aber nicht dringlich  
Alles Bestens = Weder wichtig noch dringlich

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

Rogers sagt, dass er den Mangel an Authentizität als einen der wichtigsten Gründe für psychische Probleme und menschliches Leiden ansieht.

Er sieht das Ziel darin, dass die Person ganz sie selbst sein kann und sich voll und ganz akzeptiert – so, wie sie von sich aus ist, mit allen Stärken, aber auch Schwächen.

Bronnie Ware, eine australische Krankenschwester, hat das Buch: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen veröffentlicht, in dem sie ihre Erfahrungen im Umgang mit sterbenden Patienten niedergeschrieben hat. In dem Buch geht es um die Frage, welche Dinge sterbende Menschen am Ende ihres Lebens am meisten bereuen.

Ganz oben auf dieser Liste steht (1.Versäumnis) :

Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten. „Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom“, auch das Schwimmen gegen den Strom ist keine sonderlich gute Idee, weil man dann permanent kämpft. Interessanter wäre doch, einfach an Land zu gehen und zu Fuß zu laufen. Und wenn es noch keinen Weg gibt, dann bahne ich mir meinen eigenen. Oder erschaffe einen neuen Fluss.

Das zweite Versäumnis: Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.

Das dritte Versäumnis: Ich wünschte, hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Das vierte Versäumnis: Ich wünschte, ich hätte Kontakt zu meinen Freunden gehalten.

Das fünfte Versäumnis: Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt (mehr Sex, Berührung).

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

Wie wird man authentisch?

Es ist eine der großen Fragen im Leben und man kann hier nur Schritt für Schritt vorgehen.

1 SCHRITT: Erkenne, was deine wahren Bedürfnisse sind.

Kenne deine Gedanken, Emotionen, Bedürfnisse, Werten, Vorlieben und Überzeugungen und handle danach. (Ein Freund von mir mag 24 Grad und es gibt ihm so ein gutes Gefühl, dass er alles so weit wie möglich darauf einstellt, Wasser, Raumtemperatur)

2 SCHRITT: Erkenne, wann du eine Maske trägst und wann du ehrlich und einfach du bist.

Ja sagen, nein meinen? Es ist anstrengend eine (schöne) Rolle zu spielen und sehr viel Energie kommt zu dir zurück, wenn du diese aufgibst. Man kann sich aber durchaus in unterschiedlichen Rollen unterschiedlich verhalten. Wenn du authentisch bist, wird dein Verhalten nicht von äußeren Einflüssen bestimmt, sondern entspringt aus dir selbst.

3 SCHRITT: Welche Person möchtest du in tiefsten Inneren sein? Wie möchtest du sein?

Verlierst du die Zuneigung von einer für dich wichtigen Person, wenn du so bist, wie du sein möchtest? Oder befürchtest du negative Konsequenzen?

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

4 SCHRITT: Formuliere deine Lebensziele klar und deutlich. Was ist es, was für dich wirklich zählt?  
Gehe alle Lebensbereiche durch und sieh dir an, was sich richtig anfühlt, deine Bedürfnisse erfüllt werden.  
Hier geht es um deine innere Wahrheit,...kennst du sie?

Im Prinzip ist es so, dass du eine Entscheidung treffen musst: Deine eigene Entscheidung, für deine innere Freiheit.

Vgl. Clemens Kuby

Erich Fromm: „Der Mensch ist umso stärker, je mehr es ihm gelingt, seine Persönlichkeit zu integrieren, das heißt auch, je besser er sich selbst durchschaut. ‚Erkenne dich selbst‘ gehört zu den fundamentalen Geboten, deren Ziel Kraft und Glück des Menschen ist.“

Niemand ist in jedem Augenblick authentisch und Umwege haben auch seinen Sinn. Aber es geht um die Richtung, die für dich richtige Richtung.

Deinen eigenen Weg, egal ob gerade und mit der Masse oder gegen die Masse oder abseits der Masse. Wenn es sich für dich gut anfühlt, ist es der richtige Weg.

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

In der Szene der Persönlichkeitsentwicklung schlägt ein Begriff immer größere Wellen:

**360° Leben und Arbeiten:** Es bedeutet, in allen Bereichen deines Lebens das Optimum anzustreben.

Such dir ein Thema für die Aufstellung aus (du kannst, dann alleine später noch die anderen Themen durchgehen, oder nimm ein Thema, dass dir gerade am Herzen liegt):

Arbeit - Beruf

Beziehungen – Partnerschaft/Freunde

Finanzen – Fülle, Mangel oder es ist gut so wie es ist?

Freizeit

Weiterentwicklung - Wachstum

Wohnen

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

00 Das Thema (wir prüfen den aktuellen Zustand)

01 Entspricht die aktuelle Situation in Verbindung mit dem Thema (bitte setze ein, was du ausgewählt hast) deinem Potenzial?

02 Gibt es in Verbindung mit dem Thema (bitte setze ein, was du ausgewählt hast) verborgene Talente oder Fähigkeiten?

03 Werden in Verbindung mit dem Thema (bitte setze ein, was du ausgewählt hast) deine Bedürfnisse erfüllt?

04 Was würde dir helfen, dich unterstützen in Verbindung mit dem Thema (bitte setze ein, was du ausgewählt hast)?

Nächster Schritt wenn du negative Emotionen wahrnimmst:

05 Was brauche ich um in Verbindung mit dem Thema (bitte setze ein, was du ausgewählt hast) einen mir entsprechenden Weg zu finden?

# YOGA & TRAUMA – DEIN DIAMANT DES DEARMORING

ABSCHLUSS: Meditation: Die Fassung verlieren

Hier geht es um eine innere Vorstellung, eine Visualisierung und während ich spreche, lass dich einfach treiben, schreib dir gelegentlich etwas auf, was dir vielleicht besonders erscheint. Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten. Wie du möchtest. Achte auch darauf, ob dein Körper gehen möchte oder eine Bewegung machen möchte.

Wenn du deine Stimme, deinen Atem benutzen möchtest, dann mach das bitte, **DAS IST WICHTIG!**

