

Beherzt - leben – lieben – lernen
Impulse vom 12.6.2018



**Fühlst du dich
frei und
selbstbestimmt?**

8 Fragen, die dich weiterbringen

„Wer selbstbestimmt und frei leben will muss auch bei sich sein.“

Mit den folgenden Fragen kannst du überprüfen, wie weit du wirklich bei dir bist. Für (.....) kannst du beliebige Personen, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielen, einsetzen.

Kennst du das?

1. Du hast so viele gute Ratschläge für (.....), du teilst sie auch mit, aber sie fallen einfach nicht auf fruchtbaren Boden, kommen nicht an und werden von (.....) nicht umgesetzt.
2. Durch deine Ratschläge oder Tipps verteidigt sich (.....) oder zieht sich von dir zurück, (.....) fühlt sich angegriffen und beschimpft dich womöglich dafür. Dabei weißt du doch genau, dass es für (.....) gut und wichtig wäre.
3. Du fühlst dich verantwortlich oder schuldig, wenn es (.....) nicht gut geht, (.....) traurig, wütend oder unglücklich ist, (.....) krank wird, Nöte oder Probleme hat, von anderen gemieden, ungerecht behandelt oder gemobbt wird.

4. Du fühlst dich schuldig wenn (.....) dich ungerecht behandelt und deine Bedürfnisse missachtet, so als würdest du etwas falsch machen.
5. Du gibst (.....) Zuwendung, Liebe, Trost, Hilfe und bemühst dich um (.....), oder du bringst noch mehr Leistung im Beruf, bekommst für deine Bemühungen aber keine Anerkennung, kein Lob, keinen Dank, so sehr du dich auch abmühst. (Undank ist der Welten Lohn.)
6. Du hast das Gefühl, du könntest (.....) verändern und glücklich machen, wenn du nur dich selbst veränderst oder an dir und deinem Verhalten arbeitest, dich noch mehr bemühst, lieber, netter oder perfekter zu sein. Du hast immer wieder mal kurzfristig Erfolg damit, aber es hält nicht wirklich an.
7. Du weißt fast immer, wie es (.....) geht, schon bevor (.....) überhaupt sagt was los ist. Du spürst es sofort, vielleicht besser als (.....) selbst.
8. Du hast das Gefühl, dass dich immer irgendetwas undefinierbares daran hindert, das zu tun was dir selbst wichtig ist, was dir Spaß und Freude machen würde. Deine eigenen Ideen, die du schon lange mit dir herumträgst, kannst du einfach nicht wirklich umsetzen.

Wenn dir auch nur einige dieser Erfahrungen bekannt vorkommen, dann stellst du die Bedürfnisse von (.....) über deine eigenen, bist zu wenig bei dir selbst und kannst dadurch selbst nicht wirklich frei sein. Hier lohnt es sich, die Identitätsräume zwischen dir und (.....) zu klären.

In Aufstellungen für Selbstfindung und Selbstintegration, kannst du Klarheit und Freiheit herstellen für Dich und damit auch ein Stück weit für (.....).

„Beziehungen gelingen, wenn jeder in sich selbst zuhause ist!“

Gerne begleite ich dich dabei:

- in Einzelsitzungen
- an Selbstfindungstagen
- am Telefon
- via Skype
- oder in einem Gruppenseminar in Krumbach, München oder Lüneburg.

Partnerschaft und Freiheit

Machst du obige Erfahrungen in deinen partnerschaftlichen Beziehungen, dann kannst du mit deiner Klärung neuen Schwung in deine bestehende Partnerschaft bringen, oder eine Basis für künftige Partnerschaften herstellen.

Feedback einer Teilnehmerin:

„Lieber Helmut, herzlichen Dank für das Telefon-Coaching vor einigen Tagen. Es war ein richtiger Arbeitstermin, viel geschafft - und so fühlte ich mich auch. Danach konnte ich erstmals seit Wochen wieder richtig schlafen, meine Schlafstörungen sind jetzt weg, obwohl ich das gar nicht wirklich thematisiert hatte. Mir geht es jetzt gut, ich bin endlich wieder bei mir selbst angekommen und bin im Frieden mit mir. Das was bisher mit Wut, Trauer und Schmerz gefüllt war, fühlt sich endlich, und das hatte mich Monate meines Lebens beschäftigt, befriedet an. Ich danke Dir von Herzen.

Wenn auch du den Wunsch verspürst, ganz zu dir selbst zu kommen, zu dir stehen zu können und in Freiheit dich mit anderen verbunden zu fühlen, freue ich mich darauf, dich begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*„Erlaube dir das Wunder aufzuspüren, das Geheimnis, das du bist!
Das Geheimnis - etwas, was mit Worten kaum vermittelt
und doch plötzlich erfahren werden kann.“*