



W(oh)er. Wohin

2.2

... Ein Übergang...

Wurzeln Ahnen



Von der genetischen Herkunftsfamilie,
über Legenden und Geschichten,
Gesichter und Geheimnisse,
bewährte Strategien, Glaubenssätze und Überzeugungen,
über gefühlte Verbindungen,
Sympathien und Antipathien

kommst Du zur Wahlfamilie und zu den Menschen, die dich alltäglich begleiten.

Über die Betrachtung der Menschen in deiner Biografie und der Dynamik deines Familiensystems lernst Du dich selbst auf forschend – neugierige Weise zu betrachten und vielleicht auch eigene Gefühle besser zu verstehen.

Das Soziogramm ist beweglich. Es hängt stark mit Deinen Bedürfnissen, Befindlichkeiten und täglichen Anforderungen zusammen. Auch hier gibt es

VERANTWORTUNGEN UND VERANTWORTUNGSGEFÜHLE,

SYMPATHIEN UND ANTIPATHIEN,

ALLTÄGLICHE BEFINDLICHKEITEN UND

BEDÜRFNISSE.

DU KANNST DEIN SOZIOGRAMM NOCH NÄHER BETRACHTEN.

Es macht dir deutlich mit wem Du wo am meisten Zeit verbringst, bzw. verbringen möchtest.

Vor allem macht es deutlich, was Du daran ändern möchtest. Wenn Du könntest. Kannst Du?

Und wenn die Antwort NEIN ist – was hindert Dich daran?

Nimm dir Zeit, sei mutig, schau Dir genau an, was Du spürst, hörst, fühlst. Beobachte Deine

Gedankengänge. **Woher kommen Deine Antworten?** Hast Du den Satz,

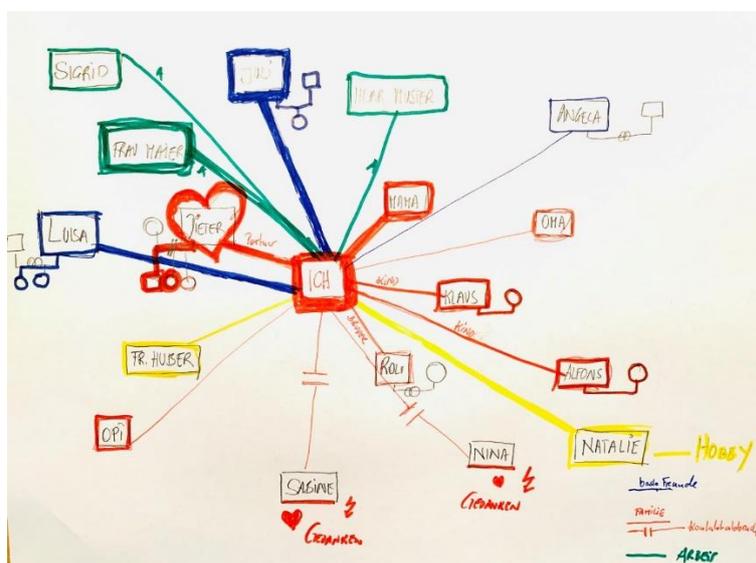
der sich als Gedanke in dir formt, schon mal gehört? Von wem?

Das mutige daran ist nicht, dass Du jetzt gleich etwas verändern wirst. **Das mutige**

daran ist es, deine inneren Antworten zu hören. Am

allermutigsten ist es sie nicht zu bewerten, sondern sie einfach mal anzuerkennen. Und sie zu

lassen. Einmal wahrgenommen werden sie innere Arbeit tun.





*Es macht Sinn diese Gedanken zuzulassen, um Deinen
Bedürfnissen einfach einmal richtig viel Beachtung zu schenken.*

Mit wem verbringst du mehr Zeit als Du Dir wünschen würdest?

Mit wem verbringst Du deutlich weniger Zeit als Du Dir wünschen würdest?

Würdest Du daran gerne etwas ändern?

Könntest Du daran etwas ändern?

Was fällt Dir spontan konkret dazu ein?

Hindert dich etwas daran diese Schritte zu unternehmen?

Was hindert Dich daran etwas zu ändern?

Was würde passieren, wenn Du etwas änderst?

Was wird sein, wenn Du alles so lässt, wie es ist?

Es gibt kein „Das darf ich nicht denken“ und schon gar nicht gibt es ein „Das darf ich nicht fühlen“ Diese Fragen zuzulassen bedeutet nicht Veränderungen unternehmen zu müssen. Du befragst Deinen innersten Kern. Er wird es Dir danken. Allein, dass du dir diese Frage erlaubst, bringt dein Innerstes zum Lächeln. Niemand anderer kann ehrlicher zu Dir sein, niemand

kennt Dich besser. **Kennst DU ihn?**

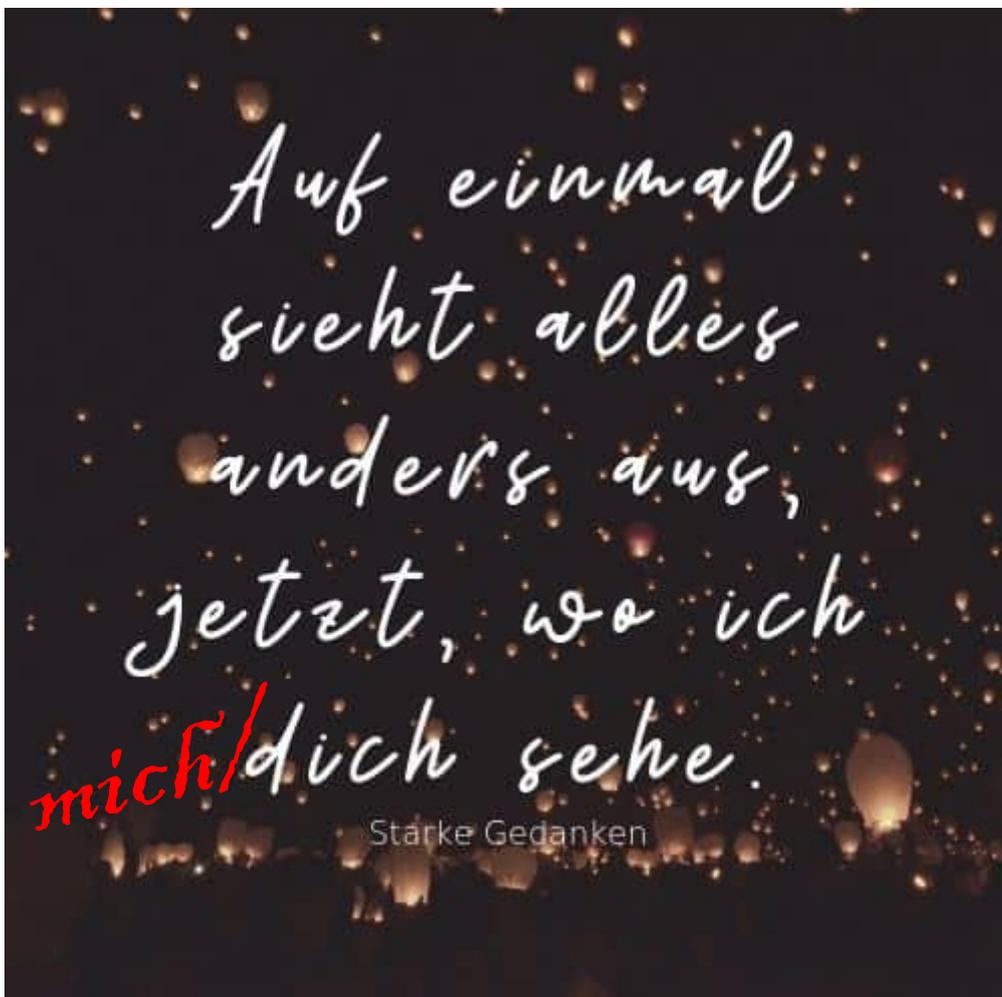


Könnte sein, dass Dir wohlig warm wird im Bauch. Könnte sein, dass Du anders träumst.

Könnte sein, dass Du ein wenig berührt bist und dünnhäutig. Könnte sein, dass den Menschen Deiner nahen Umgebung eine Veränderung auffällt, ohne dass Du etwas beabsichtigt hast



Könnte sein, dass Du jemandem anders begegnest.



Walt Disney

Wenn Du nun dabei bist Dir zu erlauben nach Deinen Bedürfnissen zu forschen....

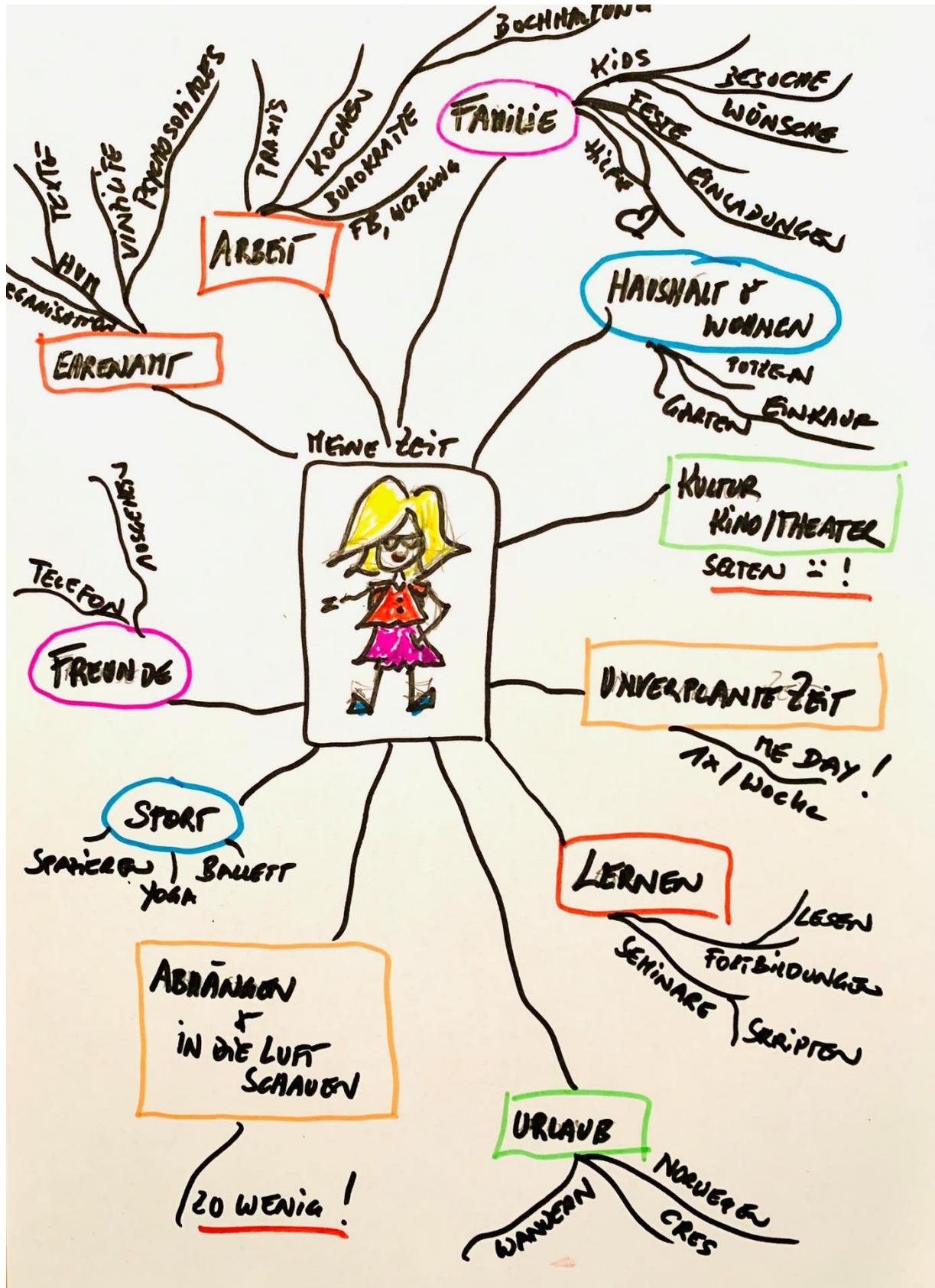
... Ein Übergang...

... gehst Du mutig dazu über Dich und Deine Anforderungen, Erwartungen, Freuden, Verpflichtungen, Interessen und Beziehungen zu betrachten.

Das ist nicht so selbstverständlich, wie man meinen möchte. Sich zu erlauben ausreichend Zeit und Interesse für sich selbst zu aufzubringen – darf man das?



UM NOCH KLARER ZU SEHEN, WANN DU WIEVIEL ZEIT WOMIT, WIE UND MIT WEM VERBRINGST: WERDE KREATIV:





Jetzt lehne Dich zurück und lass das auf Dich wirken.

Da ist ganz schön was los in (d)einem Leben!

Was geschieht, wenn Du Dir erlaubst, Dich zu sehen?



"Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben." (Seneca)

LIEBE IST VERANTWORTUNG EINES ICH FÜR EIN DU." MARTIN BUBER

Du bringst unbewusstes in Dir an die Oberfläche.

*Du kannst Deine Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken in
Worte fassen.*

*Du kannst anderen Menschen klar und liebevoll
gegenübertreten.*

*Du bringst andere nicht in die Lage interpretieren oder
raten zu müssen, was Dich und deine Bedürfnisse und
Vorstellungen betrifft.*



DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET DICH SELBST ERST
MAL SICHTBAR MACHEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET GESEHEN WERDEN KÖNNEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET ANDERE SEHEN KÖNNEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET ANDEREN MIT WERTSCHÄTZUNG BEGEGNEN KÖNNEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET VON ANDEREN IN DEINEM WERT GESCHÄTZT WERDEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET ANDEREN VERZEIHEN KÖNNEN, DIE DEN MUT ZU SICH SELBST NOCH NICHT
GEFUNDEN HABEN.

DICH SELBST ZU SEHEN, BEDEUTET AUCH ANZUERKENNEN, DASS ES DINGE GIBT, DIE DU NICHT VERÄNDERN
KANNST UND DU DARÜBER TRAUERIG SEIN DARFST.

DICH SELBST ZU SEHEN, SCHAFFT GEDULDIG RAUM FÜR VERSÖHNUNG – WENN DENN ZEIT DAFÜR GEKOMMEN
SEIN WIRD.

DICH SELBST ZU VERSTEHEN, BEDEUTET VERSTANDEN WERDEN KÖNNEN.

*ES IST ÜBERRASCHEND, WIE VIELE MENSCHEN DURCHS LEBEN GEHEN, OHNE JEMALS ZU
ERKENNEN, DASS IHRE GEFÜHLE GEGENÜBER ANDEREN MENSCHEN WEITGEHEND DURCH IHRE
GEFÜHLE FÜR SICH SELBST BESTIMMT SIND, UND WENN SIE SICH SELBST NICHT WOHL
FÜHLEN, KÖNNEN SIE SICH AUCH NICHT MIT ANDEREN WOHL FÜHLEN*

(SIDNEY J. HARRIS)
