

Ich begleite

- im Wunsch nach Neuausrichtung
- in Zeiten der Verunsicherung

und unterstütze das Selbst

- sich anzunehmen
- sich kraftvoll zu fühlen
- sich authentisch auszudrücken
- sich abgrenzen zu können
- sich selbst zu lieben

und Du entdeckst ...

- ich entfalte mich,
- ich fühle mich frei,
- bin mit mir selbst verbunden,
- bin mit dem anderen verbunden.



Themen:

Inneres Kind, Selbstliebe, Beziehungen, Trauer, Trauma, Ziel- und Wertefindung, Bewusstheit, Spiritualität

Techniken:

Gespräch, Essenz-Exploration gem. Almaas, Bioenergetik, IFS = Internal Family System, EMDR = Desensibilisierung und Wieder-Integration durch Augenbewegungen), Enneagramm, Meditation, Paartherapie

*Das Leben ist kein Problem, das gelöst werden muss,
sondern ein Mysterium, das gelebt werden will.*

Osho

Achtsamkeit + Inquiry am Sonntag

Thema:

... Mut?

Was ist das? ...

Bettina Goßlich Ass. jur.

HP Psychotherapie (HeilprG)

www.bettinagosslich.de

Thema: Mut? Was ist das?

Wahrscheinlich haben wir alle eine Vorstellung davon, was wir tun würden, wenn wir unbegrenzten Mut hätten. Ob dann das Resultat genau das ist, was wir erreichen wollten, sei dahingestellt. Aber es zu wagen, das sehen die meisten als Mut an. Genauso finden wir manches, was andere tun oder auch mal das, was wir getan haben, mutig. Aber was ist Mut eigentlich? Wozu brauchen wir ihn? Und welche Motivationen liegen darunter, unter einer „mutigen“ Handlung.

Etymologisch bezeichnete ‚Mut‘ ursprünglich nur die inneren Triebkräfte und Empfindungen des Gefühls im Gegensatz zum Verstand. Es gab auch das Verb ‚muten‘, was bedeutete „seinen Sinn auf etwas richten, begehren“. Aber der Verstand hat natürlich immer lauende Gefahren darin gesehen, unsere Gefühle mal Überhand nehmen zu lassen. Erst später ist dem Mut eine engere Bedeutung gegeben worden im Sinne einer unerschrockenen Haltung eines Menschen gegenüber Gefahr. An diesem Sonntag geben wir uns die Möglichkeit unseren Mut näher kennenzulernen. Sollte man eigentlich unerschrocken sein? Was tun wir, wenn wir mutig sind und was, wenn nicht? Welche Sicht haben wir dann auf uns selbst und die möglichen Konsequenzen?

In dieser Gruppe kommen wir uns selbst nahe. Um Bewusstheit zu üben, wenden wir uns meistens allein nach innen. Das Ziel ist es aber, in allen Situationen des Lebens bewusst sein zu können, auch in Anwesenheit von anderen. In diesem Seminar helfen wir uns gegenseitig zu mehr Präsenz durch eine spezielle Meditations-Art. Ch. Berner mit den ‚Dyaden‘ und später A. H. Almaas mit dem ‚Inquiry‘

haben diese Form der „Zu-zweit“-Meditation neu zum Leben erweckt.

Dyaden reinigen unseren ‚Mind‘, die „Festplatte des Verstandes“, mit allen Konzepten. Die Rollen des Fragenden und Antwortenden wechseln ab: aber jeder ist mit sich selbst, reagiert nicht auf den anderen, niemand unterbricht! Die zusätzliche Präsenz des anderen hilft, in sich hineinschauen zu können. Im **Inquiry** werden nicht nur die auftauchenden Gedanken ausgedrückt, sondern das Bewusstsein auf das gerichtet, was im Moment innen passiert. Das Erleben wechselt - aus Trauer wird Lebendigkeit, aus Ablehnung Interesse, dann plötzlich ein neues Gefühl... starre Vorstellungen über sich selbst und das Leben lösen sich so auf.

Es entsteht ein Gefühl von ‚Das-bin-ich - hier und jetzt‘!

Es geht nicht um intelligente Gedanken oder gebildeten Ausdruck! Was immer innen passiert ist gut: ich nehme mich bewusst lebendig wahr und möchte mich darin ausdrücken! Und wenn ich das nicht möchte, dann drücke ich das aus!

Oft sagen Teilnehmer: „Das hat Freude gemacht!“ Ja, es schafft tiefe Entlastung - inneres Leicht-Sein.

Sonntag, 04. Mai 2025: 10 - 16 Uhr

40 Min. Mittagspause!

Bitte bringen Sie sich einen kleinen Snack mit!

Preis: 50 Euro

Ort: 65185 Wiesbaden, ITF, Mainzer Str. 50

Bitte anmelden per Email!

Einzel Sitzungen

Sitzung = 90 Minuten / 120,- Euro

In einem Vorgespräch lernen wir uns kennen, klären die Art der Unterstützung und finden einen gemeinsamen Therapieansatz.

Meditation

verschiedene Techniken: aktive, buddhistische, Sufi u.a. mit Einführung siehe VHS Wiesbaden und Mainz Einführungs-Seminare

**Bettina Goßlich
c/o ITF**

**Institut f. Therapie u. Fortbildung
Mainzer Str. 50
65185 Wiesbaden**

0179 - 79 111 47

www.bettinagosslich.de
bettinagosslich@web.de

**Telefonzeiten
Mittwoch 8 – 9 Uhr**