

Workshop: Lebenssituation

Wir versuchen in diesem Workshop die Lebensbereiche unseres täglichen Lebens zu überprüfen. Wir wollen die Situationen entdecken, die, sollte man sie nicht beobachten und angemessen beachten zu Leidensfaktoren werden können. Situationen von denen man sich distanziert oder vor denen man davonläuft und an die man paradoxerweise andauernd DENKT, sich darum sorgt, sich aber nicht mit ihnen befasst.

Als Bezugspunkt nehmen wir den [Grundsatz des Verhältnisses](#), der uns sagt: **“Es ist gut, wenn die Dinge zusammen und nicht vereinzelt wirken”**.

Individuelle Arbeit

Wir werden jetzt 12 Bereiche bestimmen, in denen unser Leben stattfindet.

Hier ist es wichtig darauf zu achten, dass wir uns nicht anschauen, wie der äussere Zustand dieser Bereiche ist, sondern schauen welche Empfindung, welchen Eindruck oder welche Erfahrungen wir im Moment in diesen Bereichen machen. Diese Erfahrungen können sich verändern, je nachdem wie wir handeln, hierauf stützt sich der Nutzen dieser Arbeit.

Zum Beispiel:

In dem Bereich “ZU HAUSE - WOHNBEREICH”, interessiert uns nicht, ob dieser groß oder klein ist, ob ich Eigentümer oder Mieter bin. Das Entscheidende ist die Empfindung, die ich in diesem Moment in dieser Umgebung habe, die Gefühle, die er in uns hervorruft. Ob es für mich eine Umgebung ist, die mir Energie gibt, die positiv für mich ist oder eine Umgebung, die mir Energie nimmt.

Ich schaue die Bereiche von folgender Perspektive aus an: Habe ich das Gefühl, dass es gut oder schlecht läuft? Motiviert er mich, macht mir Freude und unterstützt mich oder stört er mich und bringt mir Leiden? Etc.

Im folgenden listen wir beliebige Bereiche auf, man kann diese übernehmen oder andere. Jeder kann sich seine eigene Grafik mit den Bereichen erstellen, die am besten zu ihm passen.

1. LEBENSBEREICHE

1. GESUNDHEIT – KÖRPERLICHER ZUSTAND
2. ZU HAUSE - WOHNBEREICH
3. ARBEIT
4. GELD
5. SEX (hier geht es darum, was ich angesichts meines Geschlechts empfinde und um das was mir mit dem Thema Sex passiert).
6. PARTNERSCHAFT
7. KINDER
8. FAMILIE (erweitert)
9. FREUNDSCHAFTEN
10. AUSBILDUNG – STUDIUM

11. FREIZEIT

12. HANDLUNGEN IM HINBLICK AUF ANDERE (hier sind alle Personen gemeint, die nicht zum Familienkreis gehören).

2. ERSTELLEN EINER GRAFIK, dabei vergibt man jedem Bereich Punkte und nimmt dafür folgende Skala:

10 Expansion (als eine Empfindung des Wachstums und des Glücks)

9

8

7

6

5 neutral (es begünstigt nichts, verhindert nichts, fällt nicht ins Gewicht)

4

3

2

1 größter Widerspruch (Einschränkung, Leiden)

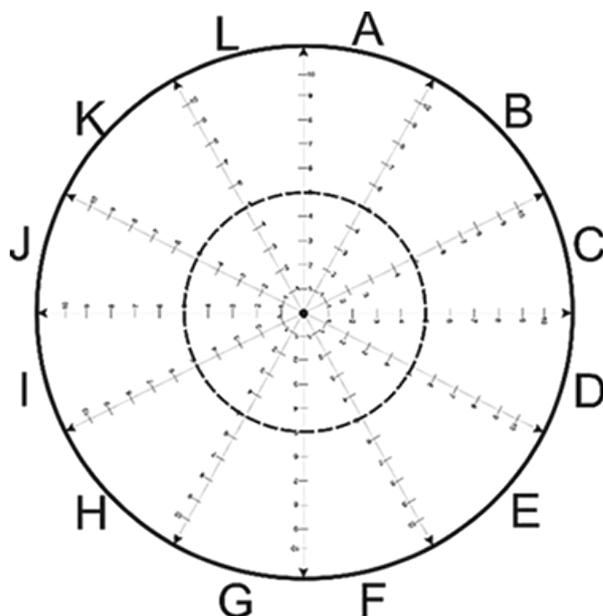
Dann schauen wir uns die Grafik unten an.

Wenn wir jedem Bereich die Punkte von 0 bis 10 vergeben haben, fügen wir die Punktwerte in die Grafik ein:

0 größter Widerspruch (empfunden als Leiden und Einschränkung)

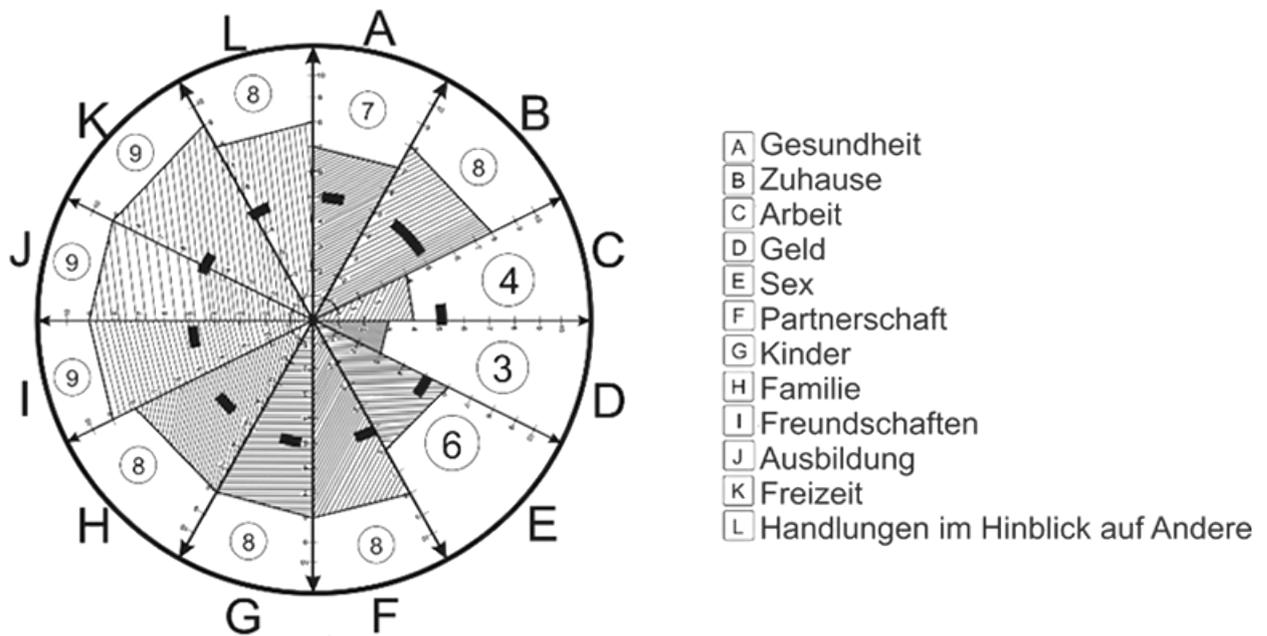
5 Neutralität (nicht gut und nicht schlecht)

10 Expansion (erfahren als Wachstum und Glück)



- A Gesundheit
- B Zuhause
- C Arbeit
- D Geld
- E Sex
- F Partnerschaft
- G Kinder
- H Familie
- I Freundschaften
- J Ausbildung
- K Freizeit
- L Handlungen im Hinblick auf Andere

Beispiel:



3. Das Rad

Synthese: das grafische Rad zeigt uns, wo wir im Leben stehen und wie die ungelösten Dinge unser Leben blockieren. Es zeigt auch, wie diese Dinge, sollten wir keine Antwort geben, zu einer Krise führen können, die man später dann nur schwer überwinden kann.

4. Individuelle Arbeit: Das Handeln in der Welt

Folgerichtige Reflexion, um zu entdecken, was uns daran hindert zu tun, was ich tun muss. Wenn die Hindernisse meine Kräfte übersteigen, dann empfiehlt es sich die Menschen, die uns am nächsten stehen oder denen wir am meisten Vertrauen, um Hilfe zu bitten. Zum Beispiel: wenn es mir im gesundheitlichen Bereich schwer fällt zum Arzt zu gehen und ich immer eine Ausrede finde, dies nicht zu tun, dann bitte ich einen nahe stehenden Menschen, mir einen Termin zu machen und mich zu begleiten. Jeder Mensch besitzt ein Netz von Personen, die in der Krise aktiviert werden können. Es handelt sich um eine Gesamtheit an Personen, die glücklich wären helfen zu können. Was empfinden wir, wenn jemand der uns nahe steht uns um Hilfe bittet? Es gibt Faktoren, die nicht mehr von mir abhängig sind, wenn ich aber alles tue was möglich ist, um diese Situation zu meistern, dann erfährt mein Bewusstsein ein Gefühl der Erleichterung, selbst wenn ich es nicht schaffe, da ich alles getan habe, was möglich war.

WAS HINDERT MICH DARAN EINIGE ASPEKTE UND SOMIT DIESE SITUATION ZU VERÄNDERN, DIE MICH SEHR LEIDEN LÄSST UND WENN ICH NICHTS UNTERNEHME MICH IN RICHTUNG EINER KATASTROPHE FÜHRT?

Planung einer minimalen Handlung, um anzufangen auf diese Schwierigkeit einzuwirken. Dann macht man eine einfache Mediation, die daraus besteht darüber nachzudenken, was mich erneut gehindert hat, diese Handlung durchzuführen. Diese Dinge notiert man und zieht sie bei der nächsten Planung in Betracht. Dieses Vorgehen wiederholt man, bis das Hemmnis

durchbrochen ist. Wenn diese anfängliche Schwierigkeit überwunden wurde, dann laufen die späteren Schritte ganz anders.

Gleichzeitig sollte man darauf schauen, was in den verschiedenen Bereichen “gut oder sehr gut läuft” (über 5 Punkte) um zu sehen, dass es im Allgemeinen wenige Bereiche sind, in denen man ungelöste Dinge hat. Also sollte dies keinen so großen Einfluss und kein so großes Gewicht in unserem Leben haben. In diesem Zusammenhang wird die kleine oder minimale Handlung, die ich durchführen werde, um diese Dinge zu verändern, als Begleiterscheinung ein Gefühl der großen Erleichterung mit sich bringen, auch wenn ich die Situation nicht lösen kann, denn in meinem Gedächtnis verbleibt, dass ich alles getan habe, was möglich war, um es zu ändern.