

BECOME - Selbstliebe

Selbstwahrnehmung zu Rolle & Identität

Unsere Rollen sind nicht falsch, sie hatten einmal eine Aufgabe. Doch wenn wir beginnen, sie bewusst wahrzunehmen, entsteht die Freiheit, uns selbst authentisch zu begegnen und zu zeigen.

Leitgedanke

Verstehen geht Veränderung voraus.

Einstieg

Heute möchte ich euch keine neue Version von euch zeigen.

Ich möchte euch einladen, die Version zu entdecken, die vielleicht schon immer da war.

Denn bevor wir etwas verändern, müssen wir verstehen.

Verstehen geht Veränderung voraus.

Fragen

- Welche Rolle spielst du gerade am häufigsten?
- Wer glaubst du sein zu müssen?
- Für wen trägst du diese Rolle? (Beginnend immer für uns selbst)
- Wann hast du begonnen, sie zu übernehmen?
- Was schenkt dir diese Rolle?
- Was schützt sie?
- Was würde passieren, wenn du sie für einen Moment loslassen würdest?
- Weißt du überhaupt noch, dass es eine Rolle ist?

Persönliches Beispiel

Lange dachte ich, ich müsste die perfekte Yogalehrerin sein.

Mit Om. Mit Namasté. Mit Mantren. Mit einer bestimmten Art zu unterrichten.

Irgendwann habe ich gemerkt:

Das bin gar nicht ich.

Yoga hat mich nicht gelehrt, Yogalehrerin zu werden.

Yoga hat mich gelehrt, immer weniger eine Rolle spielen zu müssen.

Diese Rolle hat mich sichtbar gemacht.

Sie hat mir Bestätigung geschenkt.

Sie hat mich aus meiner Komfortzone gebracht.

Doch irgendwann wurde mir klar:
Die Menschen brauchen keine perfekte Yogastunde.
Sie brauchen jemanden, der sie wahrnimmt.

Heute frage ich zuerst:
Wer sitzt vor mir?
Wie atmen diese Menschen?
Was brauchen sie heute wirklich?

Schlüsselmoment

Die Rolle entsteht durch die Persönlichkeit, die Erfahrungen und das Nervensystem.

Beruf -Was ich gelernt habe.

Rolle -Wer ich glaube sein zu müssen.

Berufung -Wie ich dem Leben diene.

Wesen -Wer ich bin, wenn ich nichts davon brauche.

Atempraxis

Ocean Breath (Ujjayi) – Meeresrauschen Atmung

(keine aktivierende Praxis wählen, Das Thema ist Identität. Dafür braucht es Sicherheit.⁹)

4 Zählzeiten ein.
4 Zählzeiten aus.
Ohne Atempause.
8–10 Minuten.

Impulse:

- Wer bist du, wenn gerade niemand etwas von dir erwartet?
- Welche Rolle darf heute Pause machen?
- Muss sie wirklich immer da sein?
- Was bleibt, wenn du nichts leisten musst?

Abschluss

Vielleicht geht es im Leben gar nicht darum, immer mehr zu werden.
Vielleicht geht es darum, immer weniger spielen zu müssen.

Bis eines Tages nicht mehr die Rolle spricht.
Sondern du.

Klarheits-Insel

Eine Rolle ist oft der erste Schritt in unsere Entwicklung.
Doch sie sollte niemals unser Zuhause werden.

Sie hat uns geschützt.
Sie hat uns Anerkennung gegeben.
Sie hat uns Zugehörigkeit ermöglicht.

Das Problem beginnt erst dann, wenn wir vergessen, dass sie nur eine Rolle ist.
Denn irgendwann halten wir sie für unsere Persönlichkeit.

Und genau dort verlieren wir den Kontakt zu dem, was wir wirklich sind.

Begegnung mit dir.

Wenn ich dir heute deinen Beruf wegnehmen würde ...

...wer wärest du dann?

Wenn ich dir auch noch deine Ausbildung wegnehmen würde ...

...wer wärest du dann?

Wenn ich dir deine Titel nehmen würde ...

...wer wärest du dann?

Wenn dir niemand mehr Beifall klatscht ...

...wer wärest du dann?

Und wenn niemand mehr deinen Namen kennt ...

...wer bleibt?

Genau dort beginnt die eigentliche Begegnung mit uns selbst.