



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

# Meditationslehrausbildung

## Modul 9 - Heilung

### Erwachsene Gefühle - Kind Emotionen

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um die drei verschiedenen Qualitäten der verschiedenen Ich-Qualitäten, die du schon aus dem letzten Modul kennst. Und zwar das Eltern-Ich, das Kind-Ich und das Erwachsene-Ich. Und es geht darum, welche Gefühls- oder Emotionsqualitäten sich dahinter verbergen. Das ist total entscheidend. Weil es eindeutig einen Unterschied gibt zwischen Kind-Ich und Eltern-Ich-Emotionen und Erwachsenen-Gefühlen. Darauf möchte ich jetzt kurz eingehen. Vielleicht beginnen wir zunächst mit dem Kind-Ich, mit den Kind-Ich-Emotionen. Die Kind-Ich-Emotionen sind Emotionen aus der Vergangenheit, die wir gespeichert haben. Die setzen sich so wie in den Muskeln fest. Und zwar sind es Emotionen, die nicht zu Ende gefühlt wurden. Und zwar ganz oft in Situationen, in denen wir als Kind, in denen es gefühlt ums Überleben ging, in denen wir als Kind nicht in der Lage waren, das was da an Gefühlen war, auszudrücken und zu leben.

die ich da gerade im Hintergrund klingt. Das ist ein Beispiel dafür, was passiert, wenn Freude da ist und sie laut rausgesungen wird. In Situationen, in denen das eben nicht möglich ist, in denen wir ähnliche Situationen erleben, kommt dieses alte Gefühl als Emotion hoch. Es kommt immer wieder hoch und will immer wieder zu Ende gefühlt werden. Und immer wieder, sehr wahrscheinlich ist es so, dass wir immer wieder dieses Gefühl von damals nicht zu Ende fühlen. Und das ist total entscheidend, dass wir es zu Ende fühlen. Dann ist es wie aus den Muskeln raus und aus dem System raus und das Thema ist gelöst.

Das heißt, in alten Kindheitssituationen, in denen wir die Gefühle nicht ausdrücken konnten, in denen wir gewisse Glaubensmuster, Glaubenssätze entwickelt haben, die ganz oft eigentlich immer mit alten Emotionen zusammenhängen. Also in diesen Situationen, in denen es entstanden ist, wird es bis heute, also bis zu dem Zeitpunkt, in dem wir es auflösen, fortgetragen und dann geht es darum, der Bewusstsein zu spüren und es





einfach zu beenden. Also diese unvollendete Emotion zu vollenden. Wie das genau geht, wirst du im Laufe der nächsten Module erleben. Jetzt zu den Erwachsenen-Emotionen. Die Erwachsenen-Emotionen sind oft, was heißt oft, das sind immer, nicht authentische Gefühle. Es sind immer Dinge, die wir von anderen übernommen haben. Also eine Wut oder eine Angst oder eine Traurigkeit, irgendwas von einer Autorität, der wir als Kind begegnet sind. Also unsere Eltern, Lehrer, Menschen in unserem Leben und auch Systeme in unserem Leben, so Religionen, Glaubensgemeinschaften, was auch immer.

Dinge, die wir unbewusst von diesen Instanzen übernommen haben, sind nicht authentisch, weil sie nicht unsere Gefühle sind. Also wir übernehmen manchmal, oder wir haben in Situationen als Kind Dinge übernommen, die nicht unsere sind. Und vielleicht machen wir das auch heute noch, wenn wir sehr empathisch sind und einfach nicht unterscheiden und differenzieren können, ist das jetzt mein Gefühl oder das ist das Gefühl der anderen Person. Das sind dann unauthentische Gefühle. Es sind keine unauthentischen Gefühle, es sind unauthentische Emotionen spreche. Das heißt, wenn zum Beispiel ein Elternteil Angst hat vor Spinnen, übernimmt das Kind ganz oft diese Angst.

Ich hatte als Kind Angst vor Hunden, weil meine Mutter Angst hatte vor Hunden. Das habe ich übernommen. Es war aber keine authentische Angst, weil es nicht meine war, sondern ich hatte das einfach übernommen. Wir übernehmen Dinge von unseren Eltern und von den Systemen um uns herum aus Liebe. Dann ist es genauso gespeichert wie diese kindliche Emotion. Man hatte sie einen anderen Ursprung. Das eine ist die Emotion, die nicht zu Ende gefühlt wurde. Und das andere ist die Emotion, die nicht authentisch ist, die wir übernommen haben von außen. Genau. Das sind die beiden Gebiete der Emotionen. Und jetzt kommen wir zu den erwachsenen Gefühlen.

Wenn wir ein erwachsenes Gefühl fühlen, dann spüren wir das Gefühl, so wie es durch uns durchfließt. So wie die Freude, von der ich erzählt habe im ersten Video. Die authentische, gefühlte Freude, die in lautes Lachen ausgebrochen ist. Die Freude, die jetzt da ist, die ich jetzt spüre, während ich das Video drehe. Das fließt dann komplett durch, in welche Richtung auch immer es fließt. Und es ist so schön, das zu beobachten, dass dieses Gefühl einfach fließen kann. Es ist die architypische Gefühlskraft. Zu den Archetypen sage ich





noch etwas in den nächsten Modulen. Das ist etwas, was total entscheidend ist. Zu bemerken, was ist die archetypische Kraft hinter einem jeweiligen Gefühl.

Es geht im Wesentlichen darum, die Emotionen und Gefühle aus den gelernten, trainierten, sozialisierten Kontexten herauszunehmen und zu differenzieren und zu spüren, was ist es eigentlich wirklich. Was ist die eigentliche Kraft hinter der Freude? Die eigentliche, archetypische, ursprüngliche Kraft hinter der Freude. Während ich das jetzt gerade spreche und in mich hineinspüre, merke ich, wie diese Freudekraft sich so ganz leise und langsam ausdehnt und immer stärker und kräftiger wird, wenn ich mich noch mehr aufrichte. Und ganz in dieser erwachsenen geführten Freudequalität bin. Weil ich gelernt viel bewusster Inkompetenz und am Ende immer sehr sehr sehr befreiend, was da wirklich passiert im Fühlen. Ja, je mehr uns klar wird, was Gefühle wirklich sind und was die archetypische Kraft von Fühlen bedeutet, je mehr wir differenzieren und unterscheiden können, desto mehr fließt es und desto mehr Freude Meditation.

Viel Freude beim Meditieren und wir sehen uns im nächsten Video.

## Gefühlsvermischung

Die Gefühle haben die Tendenz sich zu vermischen.

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, wieso du dich depressiv fühlst. Oder dich zurückziehst und am Liebsten isolieren möchtest. Oder wie diese Sentimentalität entsteht. Wieso Scham oder Schuld oder Neid sich so völlig unkontrollierbar und schmerzhaft anfühlen. Das wäre eine Erklärung, die für Klarheit sorgt:

Wut + Traurigkeit = Depression

Traurigkeit und Angst = Isolation

Freude und Angst = Leichtsinn

Freude und Wut = Schadenfreude

Wut und Angst = Hysterie

Freude und Traurigkeit = Sentimentalität, Nostalgie

Das Vermischen von 3 Gefühlen führt zu Eifersucht, Habgier, Neid, Scham oder Schuld.

Das Vermischen von 4 Gefühlen führt zu psychologischem Zusammenbruch oder Burnout.





Nehmen wir einmal das Gefühlsgemisch Wut und Traurigkeit näher unter die Lupe:

Das Vermischen von Wut und Traurigkeit ist wie Milch und Kuhmist zu vermischen. Milch hat ihren Nutzen. Kuhmilch hat seinen. Wenn du beides miteinander vermischt, kriegst du bloß Schleim. Das gleiche gilt für Gefühle. Das Vermischen von Wut und Traurigkeit erzeugt automatisch die „Gefühlsschleim“-Erfahrung, genannt „Depression“. Um aus der Depression herauszukommen, fokussiere deine Absicht darauf, deine Wut von deiner Traurigkeit zu unterscheiden. Wie du das machst, erfährst du unten im Experiment.

Wenn du Therapeut oder Coach oder Heiler bist, kannst du diesen Vorgang in die Behandlung deiner Patienten integrieren. Indem du sie dazu anhältst in ihrer Kommunikation ihre Gefühle einzeln voneinander zu trennen. Du wirst überwältigt sein, wie wirksam dadurch ihre Entwicklung unterstützt wird. Deine Ergebnisse könnten die erschreckende Frage aufwerfen: Wie vielen Menschen werden Psychopharmaka verschrieben und wie viele Menschen werden tatsächlich in Anstalten eingesperrt, weil die moderne Kultur noch nicht diese Klarheit über die vier Gefühle und die Vermischung von Gefühlen besitzt.

## Lebensenergie hängt in der Vergangenheit und Zukunft

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um Lebensenergie und vier Perspektiven, woran es liegen kann, dass die Lebensenergie stockt oder nicht fließt, gelenkt wird, die möglicherweise überflüssig ist. Was jetzt eine Bewertung von mir ist, dass das überflüssig ist, dass die Lebensenergie in alte Geschichten hineinfließt. Letztendlich ist es eigentlich nur eine Ursache und eine Wirkung. Wenn wir in alten Themen festhängen, wo auch immer sie herkommen, fließt dort Energie hin, wenn wir sie aufrechterhalten. Dadurch haben wir weniger Lebensenergie für diesen jetzigen Moment und für unser Leben zur Verfügung.

Und damit sind wir auch gleich in dem Kontext der Energie und des Energiefeldes, weil wenn wir jetzt die Gegenwart betrachten, fällt es uns





deshalb so schwer in der Gegenwart zu sein, wo ein Großteil unserer Energie in der Vergangenheit hängt oder ein weiterer großer Teil unserer Energie in der Zukunft hängt. Weil wir in alten Themen, Geschichten, Glaubenssätzen, Emotionen, die sich wirklich sogar physisch manifestiert haben, hängen. Und diese Geschichten uns immer wieder erzählen. Also wir erzählen uns immer wieder diesen Kernglaubens, ich bin nicht gut genug oder Da fließt ganz schön viel Energie hin. Und aus dieser Geschichte heraus projizieren wir eine Zukunft und verwenden unsere Energie dafür, diese Geschichte auf die Zukunft zu übertragen und uns Sorgen über die Zukunft zu machen.

Also wenn wir eine Existenzangst haben, eine alte Existenzangst aus der Vergangenheit, aus einer Situation, in der wir Existenzangst hatten und aber nicht umgehen konnten, diese Emotionen, dieses Gefühl damals nicht zu Ende fühlen konnten. Es hat sich wie in unserem System verankert und verfestigt und da hängen vielleicht verschiedene Gedankenstrukturen dran. Ist es immer noch aktiv und lebendig, unbewusst? Aus dieser Überlebensangst heraus projizieren wir diese Energie in die Zukunft und verschwenden – das ist wieder eine Bewertung, Holger – verwenden diese Energie für unbewusst für die Gestaltung der Zukunft in dem Sinne der Existenzangst, indem wir uns Sorgen über die Zukunft machen.

Ich bin nicht gut genug, was denken die Menschen von mir? Ganz oft hängt auch der Perfektionismus dran, dass wir Dinge perfekt machen wollen, damit wir nicht von außen schlecht bewertet werden. Oder uns lieber zurückziehen, uns lieber nicht zeigen. Vielleicht gibt es auch Gefühlsvermischungen, dass wir uns eher zurückziehen. Oder es entstehen Depressionen oder andere Gefühlsvermischungen. Und unsere ganze Energie fließt da rein in diese Geschichten. Unsere ganze Aufmerksamkeit geht in dieses Erzählen der Geschichten hinein. Wir werden von außen immer wieder getriggert. Das wird von außen getriggert. Unsere Gefühle werden von außen getriggert.

Unsere alten Geschichten werden von außen getriggert. Und die Kunst der Gegenwärtigkeit besteht darin, diese alten Verbindungen zu den alten Themen und Energien aufzulösen und nicht daraus in die Zukunftsprojektion zu gehen, sondern in der Gegenwart zu sein. Und auch diese Gegenwärtigkeit aus dieser Kraft heraus vielleicht in Vision zu haben, sie zu verkörpern und zu spüren und dann immer den nächsten Schritt zu gehen. Leicht in die Zukunft gelehnt,





voranzuschreiten, aus dieser Kraft der Gegenwärtigkeit. Und diese Geschichten, die wir uns immer wieder erzählen, laufen unbewusst ab.

Und verbunden damit sind Emotionen, Mindfucks, Glaubenssätze, Glaubensmuster, Verhaltensweisen. Aus meiner Erfahrung heraus, als Coach, als Therapeut, als Menschenbegleiter, aus meiner eigenen Erfahrung heraus, aus meinen eigenen Themen, gibt es vier Ursachen, vier Quellen, die einfach helfen, Dinge aufzulösen, alte Entscheidungen, die wir getroffen haben, aufzulösen und neue Entscheidungen zu treffen. Es gibt verschiedene Perspektiven, damit umzugehen. Es gibt Möglichkeiten, das aus der Metaperspektive zu betrachten und zum Beispiel in diese alte Emotion gar nicht rein zu gehen, sondern einfach nur wahrzunehmen, was da geschehen ist. Es gibt Möglichkeiten, in diese alte Emotion hineinzugehen und dieses Gefühl zu Ende zu fühlen.

Das liegt an der Methodik und an der Technik, wie wir mit diesen Dingen umgehen. Es gibt auch Möglichkeiten, viel mehr zukunftsorientiert zu sein und einfach Gedankenmuster zum Beispiel zu bemerken und bewusst einen Schritt raus zu machen, um uns dahin zu trainieren, nicht da hineinzufallen. Das heißt, vielleicht geht es gar nicht unbedingt darum, dass wir alte Muster auflösen müssen, sondern wir können einfach in neue Muster, in neue Verhaltensweisen hineingehen. Erfahrungsgemäß ist es leichter, in neue Verhaltensmuster einzutauchen, wenn wir alte Verhaltensmuster auflösen. Für mich ist entscheidend, einen Schritt zu gehen aus dem niederen Drama bewusst auszutreten und ins hohe Drama zu gehen.

Die erste Ursache ist die Biografie, also unsere Kindheit, unsere Jugendzeit. Da nehmen wir unglaublich viel Verhaltensweisen und Glaubenssätze von unseren Eltern, von Autoritäten um uns herum, von Freunden, von dem sozialen System, aus der Sozialisierung heraus. Also da wirkt ganz viel aus der Kindheit, unbewusst auch heute noch. Weil wir auf die Welt kommen und uns das so sehr prägt, ganz tief. Unbewusst, weil wir in den ersten Jahren der Kindheit gar kein Bewusstsein haben. Das entsteht ja erst. Und in dieser Zeit wird alles da so hineingeprägt. Also das ist sozusagen die erste Quelle aus der Biografie heraus. Dann gibt es für mich zwei Sichtweisen. Die eine Sichtweise, man benutzt es als Metapher und die andere Sichtweise, man glaubt es ist Realität. Ich kann mit weitem sehr gut umgehen, weil für mich die





Metapherbetrachtung wie so ein starkes architekptisches Bild wirkt, was auch auf das Unbewusste wirkt, was dazu führt, wenn ich diesen logischen Zusammenhang ergriffen habe und begriffen habe und spüren kann, hilft es mir das aufzulösen.

Was ich damit meine ist die große Biografie. Das heißt, aus der Weltsicht heraus, es gibt eine Seele und die Seele hat schon mehrere Inkarnationen, mehrere Leben gelebt in der Vergangenheit, kann man zurückreisen in verschiedene Lebensabschnitte, sondern einzelne Leben in der Vergangenheit. Das heißt, wenn man aus dieser Perspektive heraus Leid oder Mangel oder Lockhaben betrachtet, reist man eben nicht nur in der kleinen Biografie zurück, also bis zur Geburt oder bis in die Mutterlapin rein, sondern im vergangenen Leben zurück. Das heißt, man entdeckt, dass man als heilender Wanderer durch die Weltgeschichte gereist ist und Menschen geheilt hat und dafür kein Geld bekommen hat. Das könnte möglicherweise eine Ursache dafür sein, weshalb man für das, was man heute macht, kein Geld verdient. Das heißt, da könnte die Quelle für eine Blockade liegen. Und das kann man auch metaphorisch sehen. Also wenn das Unbewusste diese Metapher findet und sagt, naja, da ist diese innere Haltung von Nicht-Wanderer als heilender Wanderer durch die Welt, man nimmt dafür kein Geld, hilft es, den Kontext dieser Ursache zu betrachten. Also das habe ich über die Jahre festgestellt in der eigenen Arbeit, in der Arbeit mit Menschen. Für mich ist es noch total entscheidend, das ist jetzt meine eigene Meinung dazu, natürlich kann man jetzt zu jemandem gehen, der das kann, also der sozusagen im früheren Leben zurückschauen kann, und bewusst zu sagen, ich mache das jetzt, weil ich denke, dass es sinnvoll ist und ich würde es gerne einfach mal erleben, wer war ich denn im früheren Leben?

Und es gibt da eine Perspektive von, es zeigt sich einfach dem Heiler oder dem Coach oder dem Therapeuten in dem Moment, ob es sinnvoll ist, das anzuschauen oder nicht. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Zweite für mich mehr Sinn macht. Wenn es sich zeigt, zeigt es sich. Da reicht ganz oft auch einfach ein Bild, ein einziges Bild und vielleicht eine Zeitepoche, um die Metapher zu verstehen oder das, was in dem Leben geschehen ist, zu verstehen. Weil ganz oft wiederholt sich das eben auch in der eigenen Biografie, in der Kindheit. Wenn es notwendig ist, das zu betrachten, um eine Blockade aufzulösen, dann zeigt es sich im Dialog, im Heilungsprozess.





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Zumindest ist es meine Erfahrung. Es gibt die kleine Biografie, die große Biografie, die man als Metapher betrachten kann oder als Realität, je nachdem ob man daran glaubt oder nicht. Dann gibt es das Kollektiv. Wenn man in das Kollektiv schaut, zum Beispiel das deutsche Kollektiv.

Es geht darum zu spüren, was ist da eigentlich gerade in diesem Kollektiv, also was verarbeitet das Land, das kollektive Volk aus der Vergangenheit, sozusagen aus der eigenen Biografie des Volkes oder des Kollektivs. Das ist einfach nur ein Beispiel. Jeder, der in dieser Kultur lebt, in der deutschen Kultur, ist unmittelbar damit konfrontiert, egal wie er das betrachtet. Das heißt, das Kollektiv kann Ursache, wenn man vier Felder betrachtet. Und das ist die DNA und die Ahnenlinie. Das heißt, man kann sozusagen aus der Mutter- oder Vater-Ahnenlinie, wenn man da zurückgeht, kann man zum Beispiel die männliche Linie oder die weibliche Linie zurückverfolgen.

Und man bekommt irgendwann die Idee dafür, dass es in der Ahnenlinie ein klassisches Problem gegeben hat, da gibt es irgendwann die Ursache, weil da jemand gestorben ist aus irgendeinem Grund und jemand fühlte sich dafür verantwortlich oder schuldig. Und dieses Thema zieht sich quasi durch die Generationen durch. Ganz oft hat das auch was mit der Rolle von Mann und Frau zu tun. Wenn wir zurück schauen in unsere DNA, ist die Rollverteilung von Mann und Frau einfach total stark in unserer DNA verankert. Und wir in der heutigen Zeit entwickeln wir uns eben aus dieser starken Ahnenlinie heraus, weil es eine differenzierte Aufteilung der jeweiligen Rolle gibt. Auch hier kann man eben schauen, wo kommt das her. Nicht nur in der kleinen Biografie zu schauen, das ist von Mutter und Vater.

Typischerweise sind es Mutter und Vater, wo es dann herkommt. Oder aus der Schule oder von anderen Autoritäten. Meistens sind es die Eltern. Und dann kann man eben da noch weiter zurückschauen. Also wenn man dann sozusagen versteht, wieso die Mutter oder der Vater sich so verhält, weil deren Eltern sich so verhalten haben und in der Generation zurück war es auch so. Entweder durch Erzählungen oder durch intuitives Wahrnehmen kann man dann das einfach zurückgeben und sagen, hey, es ist nicht meins. Und ich durchbreche jetzt hier diese Qualität. Für mich geht es hier darum, Augenhöhe zu leben und kein Machtverhältnis zwischen was auch immer. Also indem man bewusst einfach hier dieses Thema zurück gibt an die Ahnenlinie, wie





auch immer das ist, das kann man sogar völlig spüren. Man kann sich zum Beispiel auch in Coaching oder Trainings oder Therapie-Kontext einfach umdrehen und diese Qualität, die man quasi übernommen hat, über die Generationen einfach zurückgeben. Also wenn man zum Beispiel einen hysterischen Und diese Hysterie, die sich übertragen hat an den Vater, und man selbst diese Qualität auch erlebt, kann man das sozusagen zurückverfolgen bis zur Quelle der Hysterie.

Und bemerken, okay, das hat mir jetzt geholfen, gewisse Dinge zu lernen und damit umzugehen. Und jetzt brauche ich das nicht mehr, ich kann es zurückgeben. geben. Ich stoppe das jetzt im weiteren Verlauf der DNA-Linie, die mir folgt. Das ist die vierte Quelle für die Geschichten, die wir uns erzählen, für die Lebensenergie, die drauf geht dafür, dass wir alte Geschichten immer wieder neu erzählen. Es wird total einfach zu wissen, wo es herkommt, um einfach eine andere Entscheidung zu treffen oder in eine andere Qualität hineinzutauchen. Genau, das sind die verschiedenen Quellen für Energieräuber. In diesem Sinne, bis zum nächsten Video.

## Partnerübung

### **ZEITRAHMEN ca. 40 Minuten**

Step 1 – 1 Minute Einstimmung in die Meditation (zentrieren und alle Essenzelemente aussprechen)

Step 2 – 10 Minuten Traurigkeit-Dialog-Meditation anleiten

Step 3 – 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 – Gemeinsame Reflexion

### **Inhalt und Fokus für die Meditation**

#### **Entdecken der Traurigkeitskraft**

##### **Step 1**

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine Essenzelemente laut aus. In dem Bewusstsein, dass sie in den energetischen Raum fließen.





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## **Step 2**

👉 Einstieg und Ausstieg in die Meditation über das Atmen.

👉 Hauptteil der Meditation = Dialog mit der Traurigkeit.

(Ein kurzes anleiten über das Atmen in die Stille. Etwa 1 Minute. Dann bewusst durch den Körper fühlen und in den inneren Dialog mit der Traurigkeit gehen:

Wenn du an Traurigkeit denkst, wo fühlst du sie im Körper?

Wie fühlt sie sich an?

Was spürst du?

Welche Frage hast du an die Traurigkeit? z.B. wofür bist du da? Wie kann ich deine Kraft besser nutzen? In welchen Situationen kannst du hilfreich sein?

Wie kann ich dich bewusster fühlen?

Schau, welche weiteren Impulse kommen im Dialog mit der Traurigkeit.

👉 Nach 10 Minuten zurückholen und überleiten in..

## **Step 3 – Feedback**

Jetzt bekommst du ein Feedback über den Prozess der Meditation.

Folgende Fragen kannst du stellen:

Wie war die Meditation für dich?

Wie war der Verlauf der Meditation für dich (Sprechgeschwindigkeit, Pausen, Lautstärke)?

Wie fühlst du dich jetzt?

Was war das Highlight der Meditation für dich?

## **Step 4 – Gemeinsames Reflektieren**

Gemeinsamer Austausch über die Meditation





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Reflexionsfragen

Jippie 🎉 das neunte Modul ist geschafft 😊

Es folgen ein paar Reflexionsfragen die du gerne schriftlich in Journaling-Form beantworten kannst:

### **Inhaltsfragen:**

- 👉 Wie nimmst du jetzt deine Gefühlsklarheit (unterscheiden der Gefühle) im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Gefühlsbewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung zu den einzelnen Gefühlen (Wut, Angst, Traurigkeit, Freude)?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des neunten Moduls?

### **Prozessfragen:**

- 👉 Welches war deine Lieblingsmeditation?
- 👉 Was ist eine gute Integration der Inhalte in den Alltag für dich?
- 👉 Wie ging es dir mit der Partnerübung?
- 👉 Wofür bist du dir selbst dankbar?
  
- 👉 Wofür kannst du dir selbst Wertschätzung entgegenbringen?

