

# **RESILIENZ**

## **- ganzheitliche und spirituelle Selbstfürsorge - in 7 Schritten**

### **Überblick:**

#### **I. Schritt 1. „Aufdecken“ und Annahme**

- ⇒ Wie ist die Verwurzelung mit dem Ur-Vertrauen, dem Irdischen; was gibt Stabilität, was nimmt Stabilität?
- ⇒ Was ist die Ist-Situation - was belastet gerade (Belastungspyramide)
- ⇒ Welche Leid-Sätze (die z.B. aus der Kindheit gelernt wurden) stehen dahinter, welche positiven Leit-Sätze können dazu gefunden werden?
- ⇒ Körper-Signale aufdecken....

#### **II. Schritt 2: Gefühle - Kreativität**

- ⇒ Welche Gefühle steigen in Ihnen auf in der Stress-Situation?
- ⇒ Gibt es einen Platz/eine Region im Körper, wo diese sich zeigen?
- ⇒ kreative Lösungswege

#### **III. Schritt 3: Selbstwirksamkeit - Gedanken und kraftvolles Handeln**

- ⇒ Was sind die Gedanken, wenn Sie sich in dieser Stress-Situation befinden?
- ⇒ Kraftvolles Handeln lernen aus der Selbst (Ich-) Überzeugung nach Außen:  
- „hier stehe ich - das bin ich - das vertrete ich“
- ⇒ Was will ich ? Den eigenen Willen kennen- und kraftvoll vertreten lernen
- ⇒ Selbstwirksamkeit erfahren

#### **IV. Schritt 4: Die Herzenskraft**

- ⇒ Mitgefühl auf dem „Prüfstand“ - Selbst-Empathie entdecken.....
- ⇒ bedingungslose Liebe / Hingabe - bedeutet manchmal, seinen Plan oder seinen Willen zurückzustellen oder anders zu entscheiden
- ⇒ das richtige Mass finden .....im Mitgefühl für Andere

## **V. Schritt 5: Kommunikation mit dem Außen**

- ⇒ Wahrheitsfindung - was ist meine Wahrheit und wie kommuniziere ich sie nach außen
- ⇒ Mut zu haben, sich zu zeigen mit seinem „JA“ und vor allem mit seinem „NEIN“ im Außen
- ⇒ Worte finden - Lösungsorientiertheit
- ⇒ Netzwerkorientierung - andere um Hilfe bitten - welche Menschen hole ich ins Boot?

## **VI. Schritt 6: Vision / Zukunftsvision entwickeln**

- ⇒ Anbindung an meine Intuition
- ⇒ Schöpferkraft (Kreieren und Visualisieren)
- ⇒ Erkenntnisse gewinnen und nutzen lernen für die Zukunft
- ⇒ Verbindung zwischen Intuition und Herzenskraft

## **VII. Das große Ganze - spirituelle Komponente**

- ⇒ Gibt es so etwas wie den „großen Lebensplan“ für mich?
- ⇒ Was kann helfen, sich anzubinden an höhere Kräfte/Energien?
- ⇒ Stille und Meditation als Selbstfürsorge und Resilienz