

Self Love Journey

Selbsterkenntnis – Wer bist Du?



*Entdecke Dich neu &
lerne Dich selbst kennen.*



Self Love Journey



SELBSTERKENNTNIS

Diese Inhalte erwarten Dich in dieser “Exkursion” zum Thema Selbsterkenntnis:

1. Einleitung: Dein wahres Selbst
2. Reflexionsfragen Teil 1: Schön, mich kennenzulernen
3. Reflexionsfragen Teil 2: 16 Personalities
4. Gedankenanstöße für Deine Selbsterkenntnis
5. Reflexionsfragen Teil 3: Wer bist Du, wenn Du wirklich Du bist?
6. Reflexionsfragen Teil 4: Abschlussreflexion
7. Notizen zur 2. Meditation



DEIN WAHRES SELBST

Es gibt eine Version von Dir, die frei ist.

Frei von Ängsten und Einschränkungen, frei von limitierenden Verhaltensmustern und Gedankenkreisen, frei von gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen von außen.

Frei von Zweifeln und Unsicherheit, frei von den Prägungen vergangener Erfahrungen, frei von Schutzmechanismen und Abwehrhaltungen.

Vielleicht kennst Du diese Version von Dir und erlebst sie immer wieder. Vielleicht hast Du nur ganz selten Zugang zu ihr. Vielleicht ist sie Dir auch fremd und Du weißt gar nicht so recht, ob sie überhaupt noch da ist.

Und dennoch gibt es diese Version von Dir ganz bestimmt. Sie ist immer da, tief in Deinem Innersten. Diese Version von Dir ist Dein wahres, heiles Selbst, Deine Essenz.

Mit dieser Version von Dir wollen wir uns in dieser 1. Exkursion der Self Love Journey verbinden.

In der Meditation kannst Du sie treffen, im Journaling näher erforschen. Du wirst Dich Schicht für Schicht selbst entdecken und immer besser differenzieren können, **was wirklich zu Dir gehört und welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen Du Dir nur oberflächlich angezogen hast**. Du wirst Schritt für Schritt zu Dir selbst nach Hause kommen - zu Deinem wahren, authentischen, heilen, höchsten Selbst, das immer da und immer frei ist.

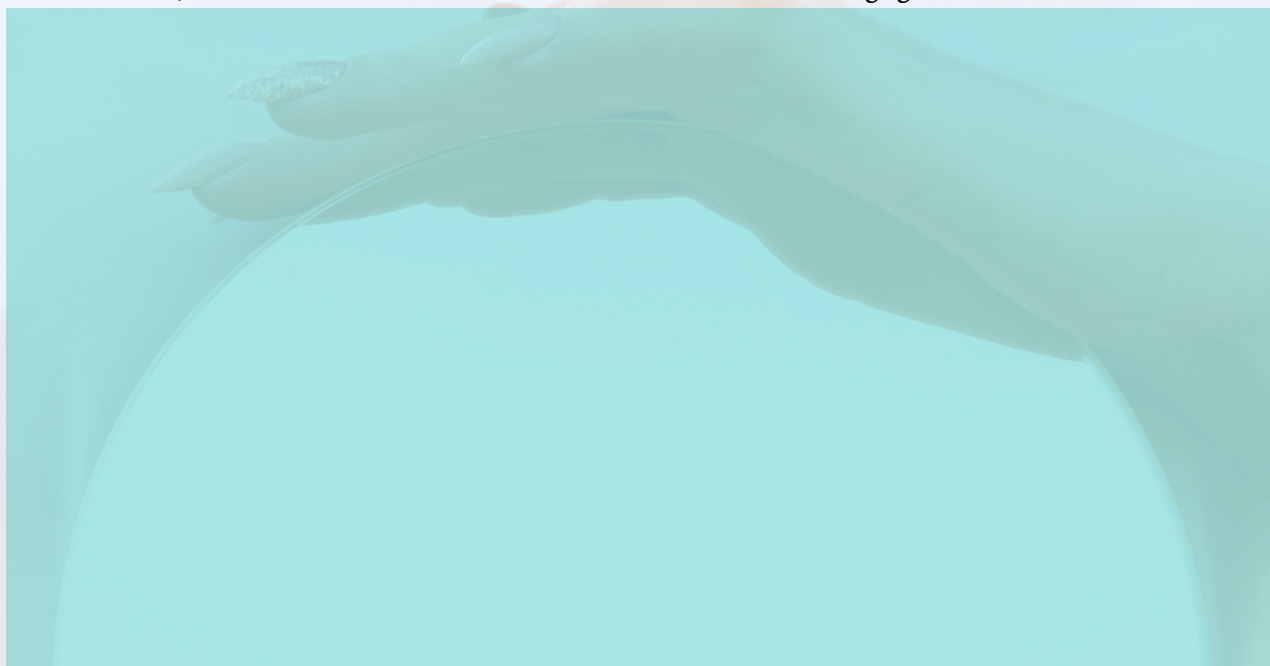
Viel Freude beim Entdecken!



Reflexionsfragen "Selbsterkenntnis"

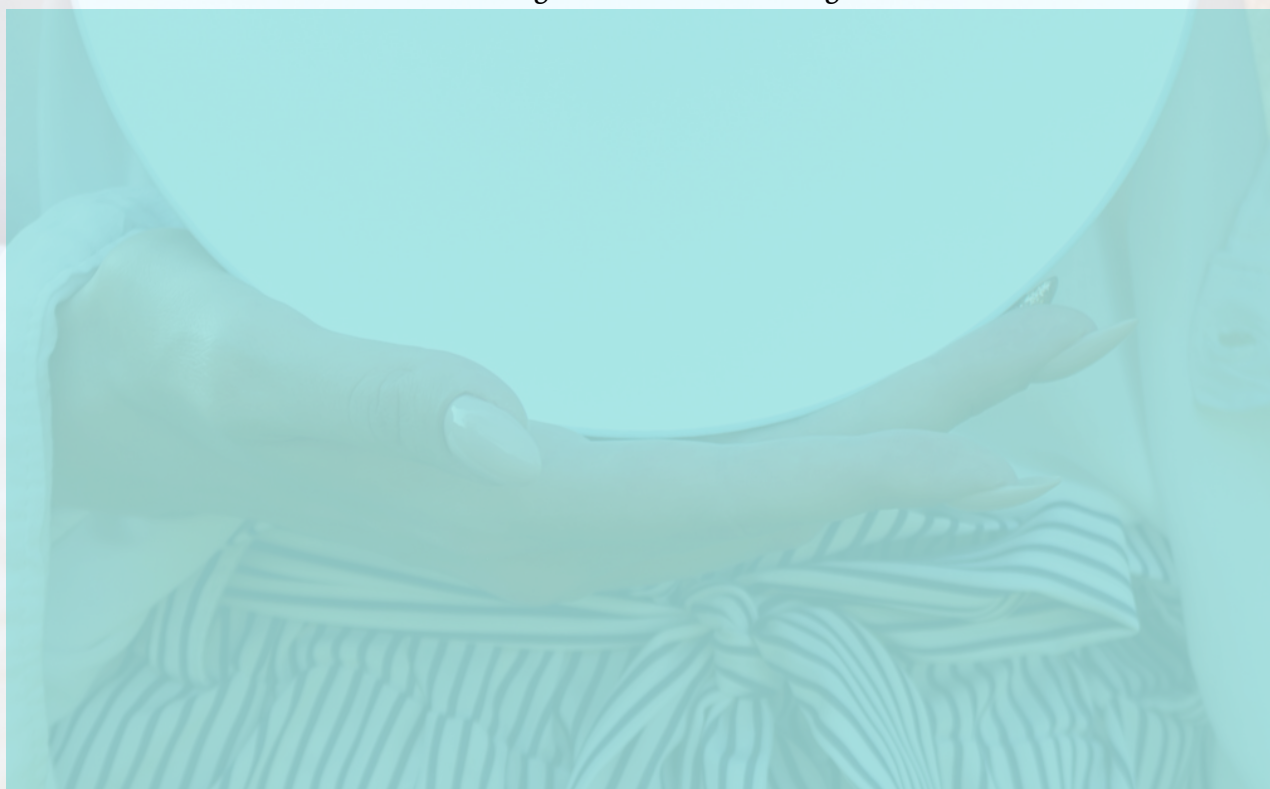
TEIL I: "SCHÖN, MICH KENNENZULERNEN"

Wie verhältst Du Dich, wenn Du jemanden besser kennenlernen möchtest?
Was tust Du, um diese Person näher kennenzulernen? Wie begegnest Du ihr?



Wie kannst Du Dich selbst diese Woche besser kennenlernen?

Welche von den oben genannten Verhaltensweisen kannst Du Dir selbst gegenüber ausprobieren? Erlaube Dir, neugierig Dir selbst gegenüber zu sein und Dich ganz neu kennenzulernen - als hättest Du Dich gerade das erste Mal getroffen. Viel Freude dabei!





Reflexionsfragen "Selbsterkenntnis"

TEIL 2: 16 PERSONALITIES



Nimm' Dir ca. 12 Minuten Zeit und mache den **"16 Personalities Test" (Link)**. Lies Dir in Ruhe die Ergebnisse durch und lass' sie auf Dich wirken, bevor Du weitermachst.



In welchen Bereichen fühlst Du Dich durch diesen Test bestätigt? Wo stimmt das Ergebnis damit überein, wie Du Dich selbst wahrnimmst? Welche der genannten Eigenschaften sehen auch andere in Dir?



Wo haben die Ergebnisse Dich überrascht? Was ist Dir neu? Wo stimmst Du nicht zu? Was kannst Du aus diesem Test über Dich lernen?



Gedankenanstöße

FÜR DEINE SELBSTERKENNTNIS

Wir Menschen sind extrem anpassungsfähig. Wir passen uns an unser Umfeld an, schlüpfen in **verschiedene Rollen** und verändern uns laufend. Außerdem haben wir **unterschiedliche Anteile** in uns, die verschiedenste (manchmal sogar konträre) Dinge wollen (mehr dazu in der 3. Exkursion der SLJ ("Selbstannahme")). Das ist vollkommen normal.

Wenn Dir also auffällt, dass Du Dich je nach Situation oder Umgebung anders verhältst, heißt das nicht zwingend, dass Du nicht authentisch bist. Es heißt einfach nur, dass unter **unterschiedlichen Umständen unterschiedliche Versionen** von Dir zum Vorschein kommen.

Schicht für Schicht darfst Du entdecken, welche dieser Versionen wirklich Du bist und welche davon **Rollen** sind, die Du aus unterschiedlichsten Gründen spielst oder **Reaktionen**, die Du Dir aufgrund bestimmter Erfahrungen angewöhnt hast.

Erlaube Dir, neugierig zu sein und Dich frei von Konzepten und Kategorisierungen immer wieder neu zu entdecken. Du kannst mal laut, mal leise, mal extrovertiert, mal eher zurückgezogen, mal voller Freude, mal traurig und auch mal beides - alles - zugleich sein. Ich lade Dich ein, Dich vom "entweder ..., oder..."-Denken zu befreien. Denn Du bist so viel mehr.

Ganz besonders achtsam darfst Du in die Bereiche schauen, in denen Du Dinge wie **"Ich bin halt so..."** sagst. Bist Du *wirklich* so? Bist Du *ausnahmslos immer* so? Oder ist es vielleicht doch nur eine Gewohnheit, eine Tendenz oder eine Anpassung an Deine Umgebung? Bleibe so neugierig und offen wie möglich. Jeder Persönlichkeitstest, jedes Horoskop, jedes Human Design und jede sonstige Kategorisierung ist nur das: eine Kategorisierung anhand bestimmter Merkmale. All diese Dinge können uns helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen. Und trotzdem bist Du so viel größer, so viel weiter, so viel tiefer als selbst das umfassendste System. Du bist Du. Und Du bist ständig im Wandel. **Erlaube Dir, all das zu sein und zu werden, was Du bist.**





Reflexionsfragen „Selbsterkenntnis“

TEIL 3: WER BIST DU, WENN DU WIRKLICH DU BIST? 1/3

“Bin das wirklich ich?” Welche Aspekte Deines “Charakters” oder Deiner “Persönlichkeit” gehören eigentlich gar nicht zu Dir? Wo hast Du Dich angepasst oder verändert, um Dich zu schützen oder dazuzugehören?



*“Ich bin nicht meine Gedanken,
Emotionen, Sinneseindrücke und
Erfahrungen. Ich bin nicht der Inhalt
meines Lebens. Ich bin das Leben selbst.
Ich bin der Raum, in dem alle Dinge
passieren. Ich bin Bewusstsein. Ich bin
das Jetzt. Ich bin.” - Eckhart Tolle*

*Wer bist Du,
wenn Du wirklich
Du bist?*





Reflexionsfragen „Selbsterkenntnis“

TEIL 3: WER BIST DU, WENN DU WIRKLICH DU BIST? 2/3

“Wann bin ich wirklich ich?” Bei welchen Aktivitäten, in welchen Situationen, an welchen Orten, mit welchen Menschen fühlst Du Dich authentisch? Wann & wo erlaubst Du Dir, Dein wahres Gesicht ganz ungefiltert zu zeigen?



“Wer bin ich, wenn ich wirklich ich bin?” Wie verhältst Du Dich, wenn Du authentisch bist? Welche Charaktereigenschaften hat Dein wahres Selbst? Beschreibe so detailliert wie möglich und erschaffe Dir gerne auch ein konkretes Bild von Deinem authentischen Selbst (Zeichnung, Foto, Collage,...).



Reflexionsfragen "Selbsterkenntnis"

TEIL 3: WER BIST DU, WENN DU WIRKLICH DU BIST? 3/3

"Wie fühle ich mich, wenn ich wirklich ich bin?" Wie fühlt es sich für Dich an, ganz Du selbst zu sein? Was passiert dabei in Deinem Körper? Welche Gedanken & Emotionen hast Du als die authentischste Version Deiner Selbst?



***"Schön, mich
kennenzulernen."***





Reflexionsfragen "Selbsterkenntnis"

TEIL 4: ABSCHLUSSREFLEXION

Nachdem Du Dir einige Tage (gerne auch länger) bewusst Zeit genommen hast, Dich selbst kennenzulernen, nimm' Dir nochmals kurz Zeit, um zu reflektieren: Was hast Du in dieser Zeit über Dich gelernt? Welche neuen Facetten hast Du an Dir entdeckt? Was weißt Du jetzt über Dich, das Du vor einer Woche noch nicht wusstest? Wie hast Du es empfunden, Dich ganz bewusst selbst kennenzulernen?





Notizen zur 2. Meditation

**So habe ich die 2. Meditation erlebt; das habe ich wahrgenommen;
so habe ich mich davor und danach gefühlt; das wurde mir bewusst,...**

