

Ebene 1: Gefangen im Drama

Typische Aussagen sind:

„Das Leben ist hart.“

„Daran kann man nichts ändern.“

„Die Welt ist schlecht.“

Welche anderen Aussagen fallen dir ein?

Bronnie Ware: „Die fünf Dinge die Sterbende am meisten bedauern“

1. Ich wünschte, ich hätte _____

2. Ich wünschte, ich hätte _____
3. Ich wünschte, ich hätte _____

4. Ich wünschte, ich hätte _____

5. Ich wünschte, ich hätte _____

Aber auch wenn wir die meiste Zeit nicht mehr auf dieser Ebene aufhalten, gibt es doch Anteile in uns, die dort feststecken, oder Lebensbereiche, die noch nicht stabil sind. Und sie schaffen es immer mal wieder uns zurückzuziehen ins Drama – egal ob nur in Gedanken oder auch im tatsächlichen Handeln. Dann fallen wir aus unserer Mitte und reagieren automatisch auf eine Art und Weise, die wir bewusst nicht wählen würden.

Welche Themen triggern dich immer wieder an?

Welche Lebensbereiche sind noch nicht in Balance?

Während wir diese Ebenen, diese inneren Landschaften erkunden, beobachte deine Gedanken, Gefühle und auch deine Körperempfindungen. Was nimmst du wahr? Wurden Erinnerungen wach? Aha-Momente?

Hier ist Raum für deine Notizen.
