Arbeitsheft TEMENOS

Impulse, Fragen und Räume
zur persönlichen Auseinandersetzung



Sandro Gattei

Eine Einladung zur eigenen Auseinandersetzung

Dieses Arbeitsheft möchte dich dazu einladen, dir Zeit für dich selbst und deine eigenen Gedanken zu nehmen.
Du musst es nicht von vorne bis hinten durcharbeiten. Nimm dir die Fragen und Anregungen vor, die dich gerade ansprechen, und lass anderen Gedanken zunächst ihren Raum.

Manches lässt sich unmittelbar beantworten, anderes braucht Zeit.
Du kannst einzelne Abschnitte mehrfach aufgreifen, Pausen einlegen oder das Arbeitsheft für eine Weile zur Seite legen. Entscheidend ist nicht, wie weit du kommst, sondern was für dich aus der Auseinandersetzung Bedeutung gewinnt.

Es gibt dabei kein richtig oder falsch und keinen vorgegebenen Zeitrahmen. Du entscheidest selbst, worauf du dich einlassen möchtest und wie weit du dabei gehen willst.

1. Die eigene Ausgangssituation

Wo stehe ich gerade?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Es gibt Zeiten, in denen wir spüren, dass etwas in unserem Leben nicht mehr ganz stimmig ist. Vielleicht ist es eine konkrete Situation, eine Beziehung, eine berufliche Frage oder ein Gefühl, das sich nicht so leicht einordnen lässt.

Manchmal wissen wir ziemlich genau, was uns beschäftigt. Manchmal ist es eher eine diffuse Unruhe, eine Unzufriedenheit oder das Gefühl, dass etwas anders werden müsste, ohne dass wir schon sagen könnten, was genau.

Häufig beginnen wir dann unmittelbar nach Lösungen zu suchen. Wir überlegen, was wir verändern könnten, was wir anders machen sollten oder wie wir eine bestimmte Situation möglichst schnell hinter uns bringen.

Doch bevor wir nach Antworten suchen, kann es hilfreich sein, zunächst genauer wahrzunehmen, was eigentlich in uns vorgeht.

Dabei geht es nicht darum, etwas zu bewerten oder sofort zu verstehen. Es geht zunächst nur darum, der eigenen Wahrnehmung etwas Aufmerksamkeit zu schenken.

Vielleicht zeigt sich dabei etwas, das bisher wenig Beachtung gefunden hat. Vielleicht wird etwas deutlicher, das du bereits länger in dir trägst. Oder du stellst fest, dass du noch gar nicht genau weißt, worum es eigentlich geht.

Auch das ist ein Anfang.

1.1 Was beschäftigt mich gerade?

Nimm dir einen Moment Zeit und betrachte deine gegenwärtige Lebenssituation.

Gibt es etwas, das dich besonders beschäftigt? Etwas, das immer wieder in deinen Gedanken auftaucht oder dich emotional bewegt?

Vielleicht gibt es eine Frage, auf die du noch keine Antwort gefunden hast. Vielleicht eine Situation, die sich wiederholt, oder eine Veränderung, die du dir wünschst.

Du musst noch nicht wissen, was du damit anfangen möchtest.

🔎 **Einige Fragen zur Orientierung:**

> Was beschäftigt mich momentan am meisten?
>
> Gibt es etwas in meinem Leben, das sich nicht mehr ganz stimmig anfühlt?
>
> Welche Situationen oder Gedanken kehren immer wieder?
>
> Gibt es etwas, das ich gerne verändern würde, aber bisher nicht angegangen bin?
>
> Was würde ich gerne besser verstehen?

📝 *Hier ist Platz für deine eigenen Gedanken. Du musst nichts ordnen oder besonders gut formulieren.*

1.2 Wahrnehmen, ohne sofort zu verändern

Wenn uns etwas beschäftigt, entsteht häufig der Wunsch, möglichst schnell etwas daran zu ändern. Wir suchen nach Erklärungen, entwickeln Strategien oder überlegen, wie wir uns künftig anders verhalten könnten.

Das ist verständlich. Dennoch kann es hilfreich sein, diesen ersten Impuls für einen Moment zurückzustellen.

Versuche einmal, deine Aufmerksamkeit nicht darauf zu richten, was du verändern möchtest, sondern darauf, wie du die gegenwärtige Situation tatsächlich erlebst.

🔎 Eine kleine Wahrnehmungsübung

Denke an eine Situation, die dich derzeit beschäftigt. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und betrachte sie möglichst aufmerksam.

> Welche Gefühle tauchen auf, wenn du an diese Situation denkst?
>
> Was bemerkst du körperlich? Gibt es Anspannung, Unruhe, Erleichterung oder vielleicht etwas ganz anderes?
>
> Welche Gedanken begleiten die Situation?
>
> Gibt es etwas, das du bisher lieber nicht wahrnehmen wolltest?
>
> Was fällt dir auf, wenn du zunächst darauf verzichtest, eine Lösung zu suchen?

Du musst dabei nichts erzwingen. Wenn dir gerade nichts Besonderes auffällt, ist auch das eine Wahrnehmung.

📝 *Was ist mir dabei aufgefallen? Meine Beobachtungen und Gedanken:*

1.3 Was möchte meine Aufmerksamkeit?

Manchmal zeigt sich erst beim genaueren Hinsehen, dass hinter einem vordergründigen Problem noch etwas anderes liegt.

Eine berufliche Entscheidung kann beispielsweise mit dem Wunsch nach Anerkennung verbunden sein. Ein Konflikt in einer Beziehung kann auf ein Bedürfnis aufmerksam machen, das bisher wenig Raum bekommen hat. Und hinter dem Wunsch nach Veränderung kann sich manchmal auch die Unsicherheit verbergen, etwas Vertrautes loslassen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass jede Situation eine verborgene Bedeutung haben muss. Es geht vielmehr darum, verschiedene Aspekte des eigenen Erlebens wahrnehmen zu können.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Gibt es hinter dem, was mich vordergründig beschäftigt, noch etwas anderes?
>
> Welche Bedürfnisse oder Wünsche könnten dabei eine Rolle spielen?
>
> Was ist mir in dieser Situation besonders wichtig?
>
> Gibt es etwas, das ich mir selbst bisher vielleicht nicht zugestanden habe?
>
> Wenn ich meiner eigenen Wahrnehmung mehr Aufmerksamkeit schenke: Was könnte ich entdecken?

📝 *Ein Gedanke, den ich weiterverfolgen möchte: Was ist für mich deutlicher geworden?*

1.4 Eine erste Standortbestimmung

Du hast dir nun etwas Zeit genommen, deine gegenwärtige Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

Vielleicht ist dabei etwas klarer geworden. Vielleicht hast du neue Fragen entdeckt. Möglicherweise hat sich an deiner Situation noch gar nichts verändert, aber du nimmst sie inzwischen etwas anders wahr.

Versuche zum Abschluss, drei Dinge festzuhalten:

1. Was ist mir über meine gegenwärtige Situation deutlicher geworden?
2. Was möchte ich besser verstehen?
3. Worauf möchte ich in nächster Zeit besonders achten?

Du brauchst daraus noch keine Ziele abzuleiten. Es genügt, wenn du festhältst, was für dich im Moment Bedeutung hat.

📝 *Meine Gedanken dazu:*



🌱 **Zum Mitnehmen**

Entwicklung beginnt nicht zwangsläufig mit einer Entscheidung oder einem konkreten Veränderungsschritt.

Manchmal beginnt sie damit, dass wir etwas, das bisher eher im Hintergrund geblieben ist, bewusster wahrnehmen.

Wir müssen noch nicht wissen, wohin uns diese Wahrnehmung führen wird. Es genügt zunächst, ihr Aufmerksamkeit zu schenken und ihr etwas Raum zu geben.

2. Der innere Raum

Was geschieht in mir?

Im ersten Abschnitt haben wir uns der gegenwärtigen Lebenssituation zugewandt. Wir haben wahrgenommen, was uns beschäftigt, welche Gefühle und Gedanken damit verbunden sind und worauf unsere Aufmerksamkeit gelenkt wird.

Nun wollen wir etwas näher betrachten, was dabei in unserem Inneren geschieht.

Unser Erleben besteht nicht nur aus bewussten Gedanken. Gefühle, Bedürfnisse, Erwartungen, Erinnerungen und innere Vorstellungen wirken zusammen und beeinflussen, wie wir Situationen wahrnehmen und auf sie reagieren.

Manches davon ist uns unmittelbar zugänglich. Anderes zeigt sich erst allmählich, wenn wir genauer hinsehen und uns Zeit nehmen.

Dabei geht es nicht darum, jede Regung zu analysieren oder für alles eine Erklärung zu finden. Vielmehr können wir lernen, die unterschiedlichen Aspekte unseres Erlebens besser wahrzunehmen und voneinander zu unterscheiden.

Je differenzierter wir unser eigenes Erleben wahrnehmen können, desto mehr Möglichkeiten entstehen, uns selbst und unsere Reaktionen zu verstehen.

2.1 Was nehme ich in mir wahr?

Wenn uns eine Situation beschäftigt, reagieren wir häufig auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Wir denken über sie nach, empfinden etwas, erinnern uns vielleicht an frühere Erfahrungen und entwickeln Erwartungen darüber, was geschehen könnte.

Oft nehmen wir zunächst nur einen Teil davon bewusst wahr.

Versuche einmal, eine Situation aus deinem Leben auszuwählen, die dich emotional sehr bewegt oder beschäftigt.

🔎 **Fragen zur Erkundung:**

> Welche Gefühle verbinde ich mit dieser Situation?
>
> Welche Gedanken tauchen dabei immer wieder auf?

Gibt es Wünsche oder Bedürfnisse, die in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen?

Welche Erwartungen habe ich an mich selbst oder an andere?

Gibt es etwas, das ich mir wünsche, aber bisher kaum ausgesprochen oder zugelassen habe?

 *Meine Wahrnehmungen: Was ist mir deutlich geworden?*

2.2 Gefühle und Bedürfnisse unterscheiden

Gefühle weisen häufig auf etwas hin, das für uns Bedeutung hat. Sie können uns auf unerfüllte Bedürfnisse, persönliche Grenzen, Wünsche oder innere Konflikte aufmerksam machen.

Dabei ist es hilfreich, zwischen dem Gefühl selbst und der Erklärung zu unterscheiden, die wir dafür finden.

Wenn wir beispielsweise Ärger empfinden, bedeutet das nicht automatisch, dass jemand etwas falsch gemacht hat. Vielleicht wurde eine eigene Grenze berührt. Vielleicht haben wir eine Erwartung, die nicht erfüllt wurde. Oder eine Situation erinnert uns an etwas, das wir bereits früher erlebt haben.

Das Gefühl ist zunächst einmal Teil unseres Erlebens. Seine Bedeutung erschließt sich möglicherweise erst durch genaueres Hinsehen.

🔎 Eine kleine Erkundung

Denke an eine Situation, in der du zuletzt eine starke emotionale Reaktion erlebt hast.

> Was habe ich empfunden?
>
> Was könnte dieses Gefühl ausgelöst haben?
>
> Welche Bedeutung hatte die Situation für mich?
>
> Welches Bedürfnis könnte dabei berührt worden sein?
>
> Was hätte ich mir in diesem Moment gewünscht?

> 📝 *Meine Überlegungen: Was erkenne ich, wenn ich mein Gefühl und seine mögliche Bedeutung getrennt betrachte?*

2.3 Innere Spannungen wahrnehmen

Nicht immer erleben wir in uns eine eindeutige Richtung. Manchmal stehen unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse oder Überzeugungen nebeneinander, die sich zunächst widersprechen.

Ein Teil von uns möchte vielleicht etwas verändern, während ein anderer an Vertrautem festhalten möchte. Wir wünschen uns Nähe und ziehen uns gleichzeitig zurück. Wir möchten selbstbestimmt handeln und sehnen uns dennoch nach Sicherheit und Orientierung.

Solche inneren Spannungen sind nicht zwangsläufig ein Zeichen dafür, dass etwas mit uns nicht stimmt. Ganz im Gegenteil. Sie können Ausdruck unterschiedlicher Bedürfnisse und Perspektiven sein, die gleichzeitig Bedeutung haben.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Gibt es in meinem Leben etwas, bei dem ich innerlich hin- und hergerissen bin?
>
> Welche unterschiedlichen Wünsche oder Bedürfnisse stehen sich dabei gegenüber?
>
> Was spricht für die eine, was für die andere Seite?
>
> Gibt es einen Teil meines Erlebens, den ich bisher eher abgewertet oder zurückgedrängt habe?
>
> Was verändert sich, wenn ich beiden Seiten zunächst gleichermaßen Aufmerksamkeit schenke?

Eine innere Spannung, die ich näher betrachten möchte:

📝 *Auf der einen Seite …*

✏️ *Auf der anderen Seite …*

✏️ *Was ich daran besser verstehen möchte …*

2.4 Was geschieht, wenn ich mir selbst zuhöre?

Wir sind es gewohnt, unser Erleben möglichst schnell einzuordnen. Wir erklären uns, warum wir etwas fühlen, bewerten unsere Reaktionen oder versuchen, unangenehme Empfindungen zu überwinden.

Dabei kann es geschehen, dass wir uns selbst gar nicht richtig zuhören.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, dem eigenen Erleben zunächst Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sofort etwas daraus machen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass wir alles gutheißen oder jede Empfindung für eine verlässliche Orientierung halten müssen. Es bedeutet lediglich, dass wir bereit sind, wahrzunehmen, was in uns geschieht, bevor wir darüber urteilen.

2.5 Ein kleiner Moment der Selbstbegegnung

Nimm dir einige Minuten Zeit. Lass deine Aufmerksamkeit auf das gerichtet sein, was dich gerade innerlich beschäftigt.

🔎 **Du kannst dir dabei folgende Fragen stellen:**

> Was bewegt mich gerade?
>
> Was würde ich vielleicht sagen, wenn ich mich nicht erklären oder rechtfertigen müsste?
>
> Gibt es etwas, das ich mir selbst gegenüber bisher nicht ausgesprochen habe?
>
> Was möchte in mir möglicherweise mehr Aufmerksamkeit bekommen?

Du musst nichts aufschreiben, wenn du lieber einen Moment bei deinen Gedanken bleiben möchtest.

📝 *Was nehme ich aus diesem Moment mit? Meine Gedanken:*

🌱 Zum Mitnehmen

Sich selbst besser kennenzulernen bedeutet nicht, jede innere Regung erklären zu können.

Es bedeutet vielmehr, die unterschiedlichen Aspekte des eigenen Erlebens wahrnehmen zu lernen: Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen und manchmal auch widersprüchliche Impulse.

Je mehr wir davon erkennen und unterscheiden können, desto weniger müssen wir uns von einzelnen Gefühlen oder Gedanken unmittelbar bestimmen lassen.

Wir gewinnen damit nicht automatisch Antworten. Aber wir erweitern die Möglichkeit, uns selbst zu begegnen und unser Erleben bewusster in Beziehung zu setzen.

Eine solche differenziertere Wahrnehmung kann bereits etwas in Bewegung bringen – auch wenn daraus zunächst keine äußere Veränderung entsteht.

Entwicklung muss nicht immer darin sichtbar werden, dass wir etwas tun oder verändern.

Nicht jede Erkenntnis verlangt nach einer unmittelbaren Umsetzung. Manches muss zunächst innerlich seinen Platz finden. Eine neue Sichtweise, ein anderes Verständnis oder eine veränderte Beziehung zu sich selbst können bereits bedeutsame Entwicklungsschritte sein.

Was daraus entsteht, muss sich nicht sofort zeigen. Vielleicht ergibt sich irgendwann ein neuer Handlungsspielraum. Vielleicht verändert sich zunächst nur das eigene Erleben. Beides hat seinen Wert.

3. Beziehungen und Begegnungen

Was geschieht zwischen mir und anderen?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Wir leben nicht unabhängig von anderen Menschen. Beziehungen und Begegnungen prägen unser Erleben, unsere Vorstellungen von uns selbst und die Art, wie wir uns in der Welt bewegen.

Manche Begegnungen geben uns das Gefühl, verstanden und angenommen zu sein. Andere lösen Unsicherheit aus, führen zu Spannungen oder lassen uns an uns selbst zweifeln.

Dabei erleben wir uns nicht immer gleich. In manchen Beziehungen können wir offen und selbstverständlich sein. In anderen passen wir uns stärker an, halten eigene Gedanken zurück oder versuchen, bestimmten Erwartungen gerecht zu werden.

Es kann deshalb aufschlussreich sein, nicht nur die anderen Menschen und ihr Verhalten zu betrachten, sondern auch die eigene Beteiligung am Beziehungsgeschehen wahrzunehmen.

Wie verhalte ich mich in unterschiedlichen Beziehungen? Was geschieht mit mir, wenn ich anderen begegne? Und was zeigt sich dabei über meine eigenen Bedürfnisse, Erwartungen und Grenzen?

Die folgenden Überlegungen laden dazu ein, solchen Fragen etwas näher nachzugehen.

3.1 Wie erlebe ich meine Beziehungen?

Jede Beziehung hat ihre eigene Geschichte und ihre eigene Dynamik. Wir begegnen Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen, Erfahrungen und Vorstellungen davon, wie Nähe, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis entstehen können.

Manche Beziehungen erleben wir als bereichernd und unterstützend. Andere kosten uns Kraft oder beschäftigen uns auch dann noch, wenn die eigentliche Begegnung längst vorbei ist.

Versuche einmal, deine Beziehungen aus einer etwas größeren Distanz zu betrachten.

🔎 **Fragen zur Erkundung:**

In welchen Beziehungen fühle ich mich besonders wohl und kann ich selbst sein?

Gibt es Menschen, bei denen ich mich eher zurückhalte oder gar verstelle?

Welche Begegnungen geben mir Kraft, welche kosten mich eher Energie?

Gibt es Beziehungen, in denen bestimmte Schwierigkeiten immer wieder auftreten?

Was ist mir im Kontakt mit anderen Menschen besonders wichtig?

📝 *Welche Beobachtungen mache ich, wenn ich meine Beziehungen aus dieser Perspektive betrachte?*

3.2 Welche Rolle nehme ich in Beziehungen ein?

In Beziehungen entwickeln sich häufig bestimmte Verhaltensweisen und Rollen. Wir übernehmen Verantwortung, vermitteln bei Konflikten, versuchen es anderen recht zu machen oder ziehen uns zurück, wenn Situationen schwierig werden.

Manches davon geschieht bewusst. Anderes hat sich möglicherweise über lange Zeit entwickelt und ist so selbstverständlich geworden, dass wir es kaum noch bemerken.

Es kann hilfreich sein, die eigene Rolle in unterschiedlichen Beziehungen genauer wahrzunehmen.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

Wie verhalte ich mich, wenn es zwischen mir und einem anderen Menschen zu Spannungen kommt?

Übernehme ich häufig Verantwortung für das Wohlbefinden anderer?

Fällt es mir leicht, eigene Wünsche und Bedürfnisse anzusprechen?

Gibt es Situationen, in denen ich mich stärker anpasse, als mir eigentlich guttut?

Welche Erwartungen anderer Menschen beeinflussen mein Verhalten?

Gibt es Verhaltensweisen, die ich immer wieder zeige, obwohl ich sie manchmal gerne verändern würde?

Du musst solche Verhaltensweisen nicht gleich bewerten. Es geht zunächst darum, sie überhaupt wahrzunehmen und besser zu verstehen.

📝 *Welche Rolle nehme ich in meinen Beziehungen häufig ein, und was könnte dahinterstehen?*

3.3 Nähe, Distanz und persönliche Grenzen

In Beziehungen bewegen wir uns immer wieder zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Bedürfnis nach Eigenständigkeit.

Wir möchten verstanden werden, uns verbunden fühlen und anderen vertrauen können. Gleichzeitig brauchen wir Raum für uns selbst, möchten eigene Entscheidungen treffen und nicht vereinnahmt werden.

Diese Bedürfnisse müssen sich nicht widersprechen. Dennoch kann es schwierig sein, ein für uns stimmiges Verhältnis zwischen Nähe und Distanz zu finden.

Manchmal fällt es uns schwer, Grenzen zu setzen. In anderen Situationen ziehen wir uns möglicherweise zurück, obwohl wir uns eigentlich mehr Nähe wünschen.

🔎 **Fragen zur eigenen Wahrnehmung:**

> Wie viel Nähe und wie viel Eigenständigkeit brauche ich in meinen Beziehungen?
>
> Fällt es mir leicht, meine persönlichen Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken?
>
> Gibt es Situationen, in denen ich etwas zulasse, obwohl es sich für mich nicht richtig anfühlt?
>
> Wann ziehe ich mich zurück, und was könnte mich dazu bewegen?
>
> Kann ich anderen Menschen nahe sein, ohne dabei meine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren?

🔎 **Eine kleine Erkundung:**

Denke an eine konkrete Begegnung, in der du deine persönlichen Grenzen oder dein Bedürfnis nach Nähe besonders deutlich gespürt hast.

Betrachte dabei nicht nur das Verhalten des anderen Menschen, sondern auch deine eigene Reaktion.

> Was habe ich in dieser Situation empfunden?
>
> Was hätte ich mir eigentlich gewünscht?

Habe ich meine Bedürfnisse zum Ausdruck gebracht oder eher zurückgehalten?

Was hätte ich möglicherweise gebraucht, um mich in dieser Begegnung wohler zu fühlen?



Was wird mir über meine eigenen Bedürfnisse nach Nähe, Distanz und Abgrenzung deutlich?

3.4 Was geschieht in Begegnungen mit anderen Menschen?

Begegnungen können etwas in uns berühren, das über die konkrete Situation hinausgeht.

Manchmal reagieren wir überraschend stark auf das Verhalten eines anderen Menschen. Bestimmte Äußerungen treffen uns besonders, wir fühlen uns schnell kritisiert oder erleben eine Vertrautheit, die wir zunächst gar nicht erklären können.

Dabei spielen nicht nur die aktuellen Umstände eine Rolle. Auch eigene Erfahrungen, Erwartungen und innere Vorstellungen können beeinflussen, wie wir eine Begegnung erleben.

Das bedeutet nicht, dass unsere Wahrnehmung dadurch grundsätzlich unzuverlässig wäre. Es eröffnet vielmehr die Möglichkeit, genauer hinzusehen und zwischen dem tatsächlichen Geschehen und der eigenen Reaktion darauf zu unterscheiden.

🔎 **Fragen zur Reflexion:**

Gibt es Menschen, auf deren Verhalten ich besonders empfindlich reagiere?

Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen anderer lösen bei mir starke Reaktionen aus?

Erinnert mich eine bestimmte Begegnung möglicherweise an frühere Erfahrungen?

Was nehme ich tatsächlich am anderen Menschen wahr, und was könnte durch meine eigenen Erwartungen beeinflusst sein?

Gibt es etwas, das ich in einer Begegnung über mich selbst erfahren kann?

📝 *Was kann mir eine Begegnung über mich selbst zeigen?*



🌱 Zum Mitnehmen

Unsere Beziehungen sind nicht nur Begegnungen mit anderen Menschen. In ihnen begegnen wir auch uns selbst.

Wir erfahren etwas über unsere Bedürfnisse, Erwartungen und Grenzen. Wir entdecken Verhaltensweisen, die uns vertraut geworden sind, und manchmal auch Seiten an uns, die wir bisher wenig wahrgenommen haben.

Wenn wir beginnen, unsere eigene Beteiligung am Beziehungsgeschehen bewusster zu erkennen, können neue Möglichkeiten entstehen.

Wir müssen andere Menschen deshalb nicht anders beurteilen oder jede Beziehung verändern. Manchmal genügt es zunächst, besser zu verstehen, was in uns geschieht und welchen Anteil wir selbst an unseren Begegnungen haben.

4. Innenwelt und Außenwelt

Wie erlebe ich die Wirklichkeit – und was wirkt auf meine Wahrnehmung ein?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Wir nehmen die Welt nicht einfach so wahr, wie sie ist. Was wir erleben, wird immer auch durch unsere eigenen Erfahrungen, Erwartungen, Überzeugungen und Gefühle geprägt.

Zwei Menschen können sich in derselben Situation befinden und sie dennoch ganz unterschiedlich erleben. Was für den einen selbstverständlich erscheint, kann für den anderen Unsicherheit oder Irritation auslösen. Was jemand als Kritik versteht, empfindet ein anderer vielleicht als hilfreiche Rückmeldung.

Unsere Innenwelt beeinflusst, worauf wir achten, welche Bedeutung wir einer Situation geben und wie wir darauf reagieren. Gleichzeitig wirkt die äußere Wirklichkeit auf uns ein. Menschen, Ereignisse und Lebensumstände können unsere Vorstellungen bestätigen, infrage stellen oder verändern.

Es kann deshalb hilfreich sein, beide Seiten bewusster wahrzunehmen: das, was tatsächlich geschieht, und das, was wir selbst daraus machen.

Dabei geht es nicht darum, die eigene Wahrnehmung infrage zu stellen oder jedes Erleben auf subjektive Einflüsse zurückzuführen. Vielmehr können wir lernen, zwischen äußeren Gegebenheiten und unserer inneren Reaktion darauf besser zu unterscheiden.

Je klarer uns diese Unterscheidung gelingt, desto mehr Möglichkeiten entstehen, die eigene Situation differenziert zu betrachten und sich zur Wirklichkeit in Beziehung zu setzen.

4.1 Wie nehme ich die Welt wahr?

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens eigene Vorstellungen davon, wie die Welt funktioniert, worauf man sich verlassen kann und was von anderen Menschen zu erwarten ist.

Solche inneren Vorstellungen geben uns Orientierung. Sie helfen uns, Erfahrungen einzuordnen und Situationen einzuschätzen. Gleichzeitig können sie unseren Blick auf das begrenzen, was tatsächlich geschieht.

Manchmal nehmen wir vor allem das wahr, was wir bereits kennen oder erwarten. Andere Aspekte einer Situation geraten dabei möglicherweise in den Hintergrund.

Versuche einmal, eine konkrete Situation aus deinem Alltag zu betrachten, die du in letzter Zeit als schwierig, unangenehm oder irritierend erlebt hast.

🔎 **Fragen zur Erkundung:**

Was ist in dieser Situation tatsächlich geschehen?

Was habe ich unmittelbar wahrgenommen?

Welche Gedanken und Bewertungen sind dabei entstanden?

Welche Erwartungen hatte ich an die Situation oder an die beteiligten Menschen?

Könnte ich dieselbe Situation auch aus einer anderen Perspektive betrachten?

📝 *Was entdecke ich, wenn ich zwischen dem tatsächlichen Geschehen und meiner eigenen Wahrnehmung unterscheide?*

4.2 Die eigene Wirklichkeit und die äußeren Gegebenheiten

Unsere innere Wirklichkeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Erlebens. Gefühle, Erinnerungen und persönliche Überzeugungen beeinflussen, wie wir Situationen verstehen und auf sie reagieren.

Dennoch ist unsere Innenwelt nicht mit der gesamten Wirklichkeit gleichzusetzen.

Es gibt äußere Bedingungen, die unabhängig davon bestehen, wie wir sie erleben. Andere Menschen haben eigene Bedürfnisse und Vorstellungen. Manche Lebensumstände können wir beeinflussen, andere müssen wir zunächst als gegeben erkennen.

Schwierigkeiten können entstehen, wenn wir unsere eigenen Vorstellungen mit der äußeren Wirklichkeit verwechseln. Vielleicht erwarten wir etwas, das andere Menschen gar nicht leisten können oder wollen. Vielleicht halten wir an einer Vorstellung fest, obwohl die tatsächlichen Umstände längst andere geworden sind.

Es kann hilfreich sein, genauer hinzusehen, wo die eigene Vorstellung endet und die äußere Wirklichkeit beginnt.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Gibt es eine Situation, in der meine Erwartungen und die tatsächlichen Gegebenheiten auseinanderliegen?
>
> Welche Vorstellungen habe ich darüber, wie etwas sein sollte?
>
> Was davon entspricht den tatsächlichen Umständen?
>
> Gibt es etwas, das ich bisher nur schwer als gegeben annehmen konnte?
>
> Wo versuche ich möglicherweise, etwas zu beeinflussen, das nicht in meiner Hand liegt?
>
> Und wo hätte ich tatsächlich Möglichkeiten, etwas zu verändern?

📝 *Wo unterscheiden sich meine Vorstellungen von dem, was tatsächlich gegeben ist?*

4.3 Wenn eigene Überzeugungen den Blick bestimmen

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir Überzeugungen darüber, wer wir sind, wie andere Menschen sind und was wir von uns selbst und der Welt erwarten können.

Manche dieser Überzeugungen geben uns Halt und Orientierung. Andere können uns einschränken, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Vielleicht haben wir gelernt, dass wir immer funktionieren müssen, dass wir keine Schwäche zeigen dürfen oder dass wir es anderen recht machen sollten. Solche Vorstellungen können unser Verhalten lange Zeit beeinflussen.

Nicht jede Überzeugung muss deshalb falsch oder hinderlich sein. Es kann jedoch sinnvoll sein, gelegentlich zu überprüfen, ob sie noch zu unserer gegenwärtigen Lebenssituation passt.

🔎 **Fragen zur Selbstreflexion:**

Welche Überzeugungen über mich selbst begleiten mich schon lange?

Gibt es Vorstellungen darüber, wie ich sein oder mich verhalten sollte?

Welche Erwartungen habe ich an andere Menschen?

Gibt es Überzeugungen, die mein Verhalten beeinflussen, ohne dass ich sie regelmäßig hinterfrage?

Welche meiner bisherigen Vorstellungen haben mir Orientierung gegeben?

Gibt es etwas, das ich heute anders sehe als früher?

📝 *Welche meiner Überzeugungen möchte ich einmal genauer betrachten?*

4.4 Offen bleiben für andere Perspektiven

Unsere Wahrnehmung ist immer eine Perspektive auf die Wirklichkeit. Sie kann uns wichtige Hinweise geben, bildet aber nicht zwangsläufig alle Aspekte einer Situation ab.

Wenn wir bereit sind, auch andere Sichtweisen einzubeziehen, kann sich unser Verständnis erweitern.

Das bedeutet nicht, dass wir die eigene Wahrnehmung aufgeben oder jede andere Meinung übernehmen müssen. Es geht vielmehr darum, die Möglichkeit offenzuhalten, dass eine Situation auch anders verstanden werden kann.

Manchmal verändert bereits eine zusätzliche Perspektive unseren Blick auf eine Situation. Wir erkennen Zusammenhänge, die uns zuvor entgangen sind, oder verstehen besser, warum andere Menschen anders handeln, als wir es erwartet hätten.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Gibt es eine Situation, die ich bisher ausschließlich aus meiner eigenen Perspektive betrachtet habe?
>
> Wie könnte ein anderer Mensch diese Situation erleben?

Welche Aspekte habe ich möglicherweise bisher wenig berücksichtigt?

Was könnte ich entdecken, wenn ich meine bisherige Sichtweise für einen Moment erweitere?

Gibt es etwas, das ich aufgrund einer neuen Perspektive anders beurteilen würde?

✏️ *Was könnte sich verändern, wenn ich bereit bin, meine bisherige Sichtweise zu erweitern?*



🌱 Zum Mitnehmen

Unsere Wahrnehmung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer inneren Wirklichkeit. Sie hilft uns, Erfahrungen einzuordnen und uns in der Welt zu orientieren.

Gleichzeitig ist sie nicht mit der äußeren Wirklichkeit gleichzusetzen. Zwischen dem, was geschieht, und dem, wie wir es erleben, können Unterschiede bestehen.

Wenn wir beginnen, diese Unterschiede bewusster wahrzunehmen, gewinnen wir einen größeren Spielraum im Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt.

Wir müssen deshalb nicht jede bisherige Überzeugung aufgeben oder unsere Sichtweise ständig infrage stellen. Es genügt zunächst, offen dafür zu bleiben, dass unsere bisherige Wahrnehmung nicht immer alle Möglichkeiten erfasst.

Manchmal entsteht gerade dadurch eine neue Form von Orientierung: Wir können unsere eigene Sichtweise ernst nehmen und gleichzeitig offen bleiben für das, was uns die Wirklichkeit und andere Menschen zeigen.

5. Innenwelt, Anpassung und Außenwelt

Wie finde ich mein eigenes Verhältnis zwischen mir und meiner Umwelt?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Wir entwickeln uns nicht unabhängig von unserer Umwelt. Von Anfang an sind wir auf andere Menschen angewiesen und lernen, uns in unserem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld zurechtzufinden.

Wir übernehmen Vorstellungen, Werte und Verhaltensweisen. Wir lernen, was von uns erwartet wird, welches Verhalten Anerkennung findet und wo wir möglicherweise auf Widerstand stoßen.

Diese Anpassungsleistungen sind ein selbstverständlicher Bestandteil menschlicher Entwicklung. Sie ermöglichen uns, Beziehungen einzugehen, Gemeinschaft zu erleben und uns in unterschiedlichen Lebenssituationen zurechtzufinden.

Gleichzeitig können dabei Spannungen entstehen. Denn nicht alles, was von außen an uns herangetragen wird, entspricht dem, was wir selbst empfinden, brauchen oder für richtig halten.

Manchmal passen wir uns an, obwohl wir innerlich etwas anderes möchten. Wir halten eigene Wünsche zurück, übernehmen Erwartungen anderer oder orientieren uns stärker daran, was von uns verlangt wird, als an dem, was sich für uns selbst stimmig anfühlt.

Dabei geschieht vieles so selbstverständlich, dass wir es kaum bewusst wahrnehmen.

Es kann deshalb hilfreich sein, das eigene Verhältnis zwischen Anpassung und Selbstbestimmung genauer zu betrachten. Wo ist Anpassung für mich sinnvoll und bereichernd? Wo verliere ich möglicherweise den Kontakt zu mir selbst? Und woran erkenne ich, dass ich mich in einer Weise verhalte, die nicht mehr meiner eigenen inneren Orientierung entspricht?

5.1 Wie passe ich mich meiner Umwelt an?

Wir alle passen unser Verhalten an unterschiedliche Situationen und Menschen an. Wir verhalten uns im beruflichen Umfeld möglicherweise anders als im privaten Bereich. Wir berücksichtigen die Bedürfnisse anderer, halten uns an gemeinsame Regeln und verändern manchmal auch unsere Ausdrucksweise, um einer Situation gerecht zu werden.

Das ist nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass wir uns selbst verleugnen. Anpassung kann Ausdruck von Rücksichtnahme, Flexibilität und sozialer Kompetenz sein.

Interessant wird es, wenn wir genauer betrachten, welche Anpassungsleistungen wir erbringen und was uns dabei bewegt.

🔎 **Fragen zur Erkundung:**

In welchen Lebensbereichen passe ich mein Verhalten besonders stark an?

Gibt es Menschen, in deren Gegenwart ich mich anders verhalte als sonst?

Welche Erwartungen anderer Menschen berücksichtige ich besonders?

Fällt es mir leicht, auch einmal anderer Meinung zu sein?

Gibt es Situationen, in denen ich eigene Wünsche zurückstelle, um Konflikte zu vermeiden?

Wo erlebe ich Anpassung als sinnvoll und wo eher als Belastung?

📝 *In welchen Situationen passe ich mich gerne an, und wann fühlt es sich für mich eher nach einer Einschränkung an?*

5.2 Wenn äußere Erwartungen das eigene Erleben bestimmen

Im Laufe unseres Lebens begegnen wir zahlreichen Erwartungen. Manche werden offen ausgesprochen, andere vermitteln sich eher indirekt durch das Verhalten und die Reaktionen unserer Mitmenschen.

Wir lernen beispielsweise, welche Eigenschaften geschätzt werden, welches Verhalten Anerkennung findet und was möglicherweise zu Ablehnung führt.

Solche Erfahrungen können unser Selbstbild und unser Verhalten nachhaltig beeinflussen.

Vielleicht haben wir gelernt, besonders zuverlässig zu sein, keine Schwäche zu zeigen, es anderen recht zu machen oder möglichst wenig Raum einzunehmen. Was ursprünglich eine hilfreiche Anpassung an bestimmte Lebensumstände gewesen sein mag, kann später zu einer festen Erwartung an uns selbst werden.

Dabei kann es geschehen, dass wir gar nicht mehr genau unterscheiden, was wir tatsächlich möchten und was wir glauben, tun zu müssen.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Welche Erwartungen anderer Menschen haben mein Leben besonders geprägt?
>
> Gibt es Vorstellungen darüber, wie ich sein sollte, die ich weitgehend übernommen habe?
>
> Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen werden von mir erwartet?

Gibt es etwas, das ich tue, obwohl es meinen eigenen Bedürfnissen eigentlich widerspricht?

Wo fällt es mir schwer, Erwartungen anderer Menschen nicht zu erfüllen?

Welche dieser Erwartungen möchte ich heute noch mittragen?



Welche Erwartungen bestimmen mein Verhalten möglicherweise stärker, als mir bisher bewusst war?

5.3 Zwischen Zugehörigkeit und Eigenständigkeit

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit gehört zu den grundlegenden menschlichen Erfahrungen. Wir möchten angenommen werden, uns verbunden fühlen und einen Platz in unserem sozialen Umfeld haben.

Gleichzeitig möchten wir als eigenständige Menschen wahrgenommen werden. Wir haben eigene Vorstellungen, Bedürfnisse und Überzeugungen, die nicht immer mit denen anderer übereinstimmen.

Zwischen diesen beiden Bedürfnissen kann eine Spannung entstehen.

Vielleicht halten wir an einer Meinung fest, obwohl wir merken, dass sie in unserem Umfeld wenig Zustimmung findet. Vielleicht vermeiden wir es, etwas anzusprechen,

weil wir befürchten, dadurch eine Beziehung zu gefährden. Oder wir stellen fest, dass wir uns in bestimmten Gemeinschaften zunehmend fremd fühlen.

Solche Erfahrungen können Anlass sein, das eigene Verhältnis zwischen Zugehörigkeit und Eigenständigkeit genauer zu betrachten.

🔎 **Fragen zur Reflexion:**

Wo fühle ich mich wirklich zugehörig und angenommen?

Kann ich in meinen Beziehungen und Gemeinschaften auch unterschiedliche Ansichten vertreten?

Gibt es Situationen, in denen ich meine eigene Meinung zurückhalte, um dazuzugehören?

Wie gehe ich damit um, wenn meine Vorstellungen von denen anderer Menschen abweichen?

Wo wünsche ich mir mehr Eigenständigkeit?

Gibt es Bereiche meines Lebens, in denen ich mich stärker zeigen möchte, wie ich tatsächlich bin?

📝 *Wo gelingt es mir, mich zugehörig zu fühlen und gleichzeitig ich selbst zu bleiben?*

5.4 Was bedeutet es für mich, mir selbst treu zu bleiben?

Sich selbst treu zu bleiben bedeutet nicht, sich grundsätzlich von den Erwartungen anderer unabhängig zu machen oder jede Form von Anpassung abzulehnen.

Wir sind soziale Wesen und bewegen uns immer in Beziehungen und äußeren Zusammenhängen. Rücksichtnahme, Kompromisse und die Bereitschaft, eigene Vorstellungen zu überprüfen, gehören dazu.

Dennoch kann es wichtig sein, einen inneren Bezug zu den eigenen Bedürfnissen, Überzeugungen und Werten zu bewahren.

Manchmal bedeutet das, eine eigene Meinung auszusprechen. In anderen Situationen vielleicht, eine Grenze zu setzen oder eine Erwartung nicht mehr erfüllen zu wollen.

Es kann aber auch bedeuten, zu erkennen, dass eine bestimmte Anpassung für uns sinnvoll und stimmig ist.

Entscheidend ist weniger, ob wir uns anpassen, sondern ob wir dabei noch in einem bewussten Verhältnis zu uns selbst stehen.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Woran erkenne ich, dass mein Verhalten mit meinen eigenen Überzeugungen übereinstimmt?
>
> In welchen Situationen fühle ich mich besonders authentisch?
>
> Gibt es etwas, das ich anderen gegenüber häufiger zum Ausdruck bringen möchte?
>
> Wo möchte ich mich weniger von äußeren Erwartungen bestimmen lassen?
>
> Welche Formen der Anpassung entsprechen meinen eigenen Vorstellungen und Werten?
>
> Was könnte mir helfen, auch in schwierigen Situationen den Kontakt zu mir selbst zu bewahren?

✏️ *Was bedeutet es für mich ganz persönlich, mir selbst treu zu bleiben?*

🌱 Zum Mitnehmen

Anpassung gehört zu unserem Leben. Sie ermöglicht uns, Beziehungen zu gestalten, Gemeinschaft zu erleben und uns auf unterschiedliche Situationen einzustellen.

Sie muss deshalb nicht im Widerspruch zur eigenen Entwicklung stehen.

Schwierig kann es werden, wenn wir uns so stark an äußeren Erwartungen orientieren, dass wir zunehmend den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen und Überzeugungen verlieren.

Sich selbst näher zu kommen bedeutet daher nicht, unabhängig von anderen Menschen zu werden. Es bedeutet vielmehr, die eigenen Empfindungen und Vorstellungen auch innerhalb bestehender Beziehungen und Lebenszusammenhänge wahrnehmen und berücksichtigen zu können.

Vielleicht besteht eine wichtige Entwicklungsbewegung gerade darin, beides zunehmend miteinander zu verbinden: die Fähigkeit, sich auf andere und die Welt einzulassen, und die Möglichkeit, dabei in Beziehung zu sich selbst zu bleiben.

6. Die eigene Entwicklungsbewegung

Was möchte sich in meinem Leben verändern?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Wenn wir beginnen, uns selbst und unsere Lebenssituation bewusster wahrzunehmen, kann sich allmählich etwas verändern.

Manchmal erkennen wir Zusammenhänge, die uns bisher nicht bewusst waren. Wir entdecken Bedürfnisse, die wenig Beachtung gefunden haben, oder bemerken, dass bestimmte Vorstellungen und Verhaltensweisen nicht mehr zu unserer gegenwärtigen Lebenssituation passen.

Aus solchen Wahrnehmungen können neue Fragen entstehen. Vielleicht wächst der Wunsch, etwas anders zu gestalten. Vielleicht wird deutlicher, was wir nicht länger möchten. Oder wir entdecken Möglichkeiten, die wir bisher kaum in Betracht gezogen haben.

Entwicklung verläuft dabei nicht immer geradlinig. Sie muss auch nicht immer mit einer bewussten Entscheidung beginnen. Manchmal verändert sich zunächst nur die eigene Sichtweise. Manchmal entsteht ein neues Verständnis für eine vertraute Situation. Und manchmal braucht es Zeit, bis aus einer inneren Bewegung ein konkreter Schritt wird.

Es kann deshalb hilfreich sein, nicht nur darauf zu achten, was sich verändern soll, sondern auch darauf, was sich bereits in Bewegung befindet.

Die folgenden Fragen laden dazu ein, die eigene Entwicklungsrichtung etwas genauer wahrzunehmen – ohne sie schon festlegen oder beschleunigen zu müssen.

6.1 Was hat sich in meinem Blick bereits verändert?

Entwicklung beginnt nicht immer mit einer äußeren Veränderung. Häufig verändert sich zunächst die Art, wie wir uns selbst, andere Menschen oder bestimmte Lebenssituationen wahrnehmen.

Was uns früher selbstverständlich erschien, betrachten wir vielleicht inzwischen anders. Wir erkennen Zusammenhänge, die uns zuvor entgangen sind, oder bemerken, dass bestimmte Reaktionen und Verhaltensweisen nicht mehr zu uns passen.

Solche Veränderungen können zunächst unscheinbar sein. Dennoch können sie eine wichtige Bedeutung für die weitere Entwicklung haben.

🔎 **Fragen zur Erkundung:**

Gibt es etwas, das ich heute anders sehe als noch vor einiger Zeit?

Habe ich in den bisherigen Überlegungen etwas über mich erkannt, das mir vorher nicht so deutlich war?

Gibt es Situationen, auf die ich inzwischen anders reagiere?

Haben sich bestimmte Erwartungen oder Vorstellungen verändert?

Gibt es etwas, das ich früher selbstverständlich hingenommen habe und heute stärker hinterfrage?

Was ist mir über mich selbst bewusster geworden?

📝 *Was hat sich in meiner Wahrnehmung bereits verändert?*

6.2 Was möchte in meinem Leben mehr Raum bekommen?

Wenn wir uns selbst bewusster wahrnehmen, können auch Wünsche und Bedürfnisse deutlicher hervortreten, die bisher wenig Beachtung gefunden haben.

Vielleicht entsteht der Wunsch nach mehr Eigenständigkeit, nach lebendigeren Beziehungen oder nach einer Tätigkeit, die den eigenen Interessen stärker entspricht. Vielleicht möchten wir uns mehr Zeit für uns selbst nehmen oder etwas wieder aufnehmen, das im Laufe der Jahre in den Hintergrund geraten ist.

Nicht jeder Wunsch muss unmittelbar umgesetzt werden. Manchmal genügt es zunächst, ihn überhaupt ernst zu nehmen und ihm Aufmerksamkeit zu schenken.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

Gibt es etwas, dem ich in meinem Leben gerne mehr Raum geben würde?

Welche Bedürfnisse oder Wünsche sind in letzter Zeit deutlicher geworden?

Gibt es Interessen oder Fähigkeiten, die ich bisher wenig entfaltet habe?

Was vermisse ich möglicherweise in meiner gegenwärtigen Lebenssituation?

Gibt es etwas, das ich gerne wieder stärker in mein Leben integrieren würde?

Was davon hat für mich im Moment besondere Bedeutung?

📝 *Was möchte in meinem Leben künftig mehr Raum bekommen?*

6.3 Was möchte ich hinter mir lassen?

Entwicklung bedeutet nicht nur, etwas Neues zu entdecken oder hinzuzugewinnen. Manchmal wird auch deutlich, dass bestimmte Vorstellungen, Verhaltensweisen oder Lebensumstände nicht mehr zu uns passen.

Vielleicht halten wir an Erwartungen fest, die wir längst nicht mehr erfüllen möchten. Vielleicht wiederholen wir Verhaltensweisen, obwohl wir inzwischen erkennen, dass sie uns einschränken. Oder wir merken, dass wir etwas weitertragen, das für eine frühere Lebensphase einmal sinnvoll war, heute aber seine Bedeutung verloren hat.

Dabei geht es nicht darum, die eigene Vergangenheit abzuwerten. Was uns früher geholfen hat, kann damals durchaus eine wichtige Funktion erfüllt haben. Dennoch dürfen wir überprüfen, ob es auch heute noch zu uns passt.

🔎 **Fragen zur Selbstreflexion:**

> Gibt es Verhaltensweisen, die ich gerne verändern würde?
>
> Welche Erwartungen an mich selbst möchte ich möglicherweise nicht länger erfüllen?
>
> Halte ich an etwas fest, obwohl es mir inzwischen nicht mehr guttut?
>
> Gibt es Überzeugungen, die ich heute anders bewerte als früher?
>
> Was fällt mir schwer loszulassen?
>
> Was könnte sich verändern, wenn ich mir erlauben würde, etwas nicht mehr auf dieselbe Weise fortzuführen?

📝 *Was darf sich verändern oder möglicherweise auch zu Ende gehen?*

6.4 Welche Richtung fühlt sich für mich stimmig an?

Wenn wir unterschiedliche Aspekte unserer Lebenssituation betrachten, können sich allmählich erste Vorstellungen davon entwickeln, was für uns künftig bedeutsam sein könnte.

Dabei muss noch kein konkretes Ziel entstehen. Es kann zunächst eine Richtung sein, ein Wunsch oder eine Ahnung davon, wie sich das eigene Leben stimmiger anfühlen könnte.

Manchmal wissen wir ziemlich genau, was wir möchten. In anderen Situationen bleibt vieles noch offen. Auch das gehört zur Entwicklung. Nicht jede innere Bewegung lässt sich sofort in Worte oder Entscheidungen übersetzen.

Es kann deshalb hilfreich sein, weniger nach einem fertigen Plan zu suchen und stattdessen darauf zu achten, was sich im eigenen Erleben als bedeutsam und stimmig zeigt.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

Was wäre mir in meinem Leben künftig besonders wichtig?

Welche Veränderungen würden meinem eigenen Empfinden von Stimmigkeit entsprechen?

Gibt es eine Richtung, die mich zunehmend interessiert oder anzieht?

Was fühlt sich für mich richtig an, auch wenn ich noch nicht genau weiß, wie ich es umsetzen könnte?

Welche Möglichkeiten möchte ich vielleicht noch genauer erkunden?

Was brauche ich, um meiner eigenen Wahrnehmung dabei vertrauen zu können?

✏️ *Welche Richtung zeichnet sich für mich ab, auch wenn der Weg noch nicht klar ist?*

6.5 Was könnte ein erster Schritt sein?

Eine innere Veränderung muss nicht unmittelbar zu einer äußeren Handlung führen. Manchmal zeigt sie sich zunächst darin, dass wir eine Situation anders erleben, etwas mit anderen Augen betrachten oder uns selbst gegenüber eine neue Haltung entwickeln.

Vielleicht fällt es uns leichter, etwas anzunehmen, das wir zuvor abgelehnt haben. Vielleicht entsteht mehr Verständnis für eine eigene Reaktion. Oder wir bemerken, dass etwas, das uns lange beschäftigt hat, inzwischen weniger Raum einnimmt.

Solche Veränderungen sind nicht immer unmittelbar sichtbar. Dennoch können sie für die eigene Entwicklung von Bedeutung sein.

Es kann deshalb hilfreich sein, auch auf jene Veränderungen zu achten, die zunächst nur im eigenen Erleben stattfinden.

Nicht jede Erkenntnis muss unmittelbar in eine Veränderung oder Handlung münden. Manches braucht zunächst Zeit, um innerlich verstanden und eingeordnet zu werden. Vielleicht verändert sich zunächst nur die eigene Sichtweise oder die Beziehung zu einer bestimmten Erfahrung. Auch wenn daraus vorerst keine äußere Veränderung entsteht, kann sich im Inneren bereits etwas Wesentliches bewegt haben.

Wenn wir zu früh danach fragen, was wir aus einer Erkenntnis machen oder wie wir sie umsetzen können, übergehen wir möglicherweise etwas, das zunächst noch Raum und Zeit benötigt.

🔎 **Fragen zur Orientierung:**

Gibt es etwas, das sich für mich inzwischen anders anfühlt als früher?

Betrachte ich eine bestimmte Situation mittlerweile mit mehr Abstand oder Verständnis?

Hat sich meine Haltung mir selbst oder anderen gegenüber verändert?

Gibt es etwas, das ich heute leichter annehmen kann?

Fühlt sich eine bisher schwierige Situation möglicherweise nicht mehr ganz so belastend an?

Was hat sich in meinem inneren Erleben verändert, auch wenn sich äußerlich noch nichts bewegt hat?

📝 *Was fühlt sich heute anders an als noch vor einiger Zeit?*



🌱 **Zum Mitnehmen**

Entwicklung muss nicht immer darin sichtbar werden, dass wir etwas tun oder verändern.

Manchmal liegt eine wesentliche Veränderung zunächst darin, dass wir etwas anders wahrnehmen, verstehen oder erleben. Eine neue innere Haltung kann entstehen, lange bevor sie sich in unserem Verhalten oder unseren Lebensumständen zeigt.

Auch das ist Entwicklung. Sie braucht nicht sofort einen sichtbaren Ausdruck und muss nicht in eine konkrete Handlung münden.

Ich finde, diese Unterscheidung sollten wir im gesamten Arbeitsheft bewahren: Wahrnehmen, Verstehen und innerlich anders in Beziehung treten sind eigenständige Entwicklungsschritte. Handeln kann daraus entstehen, muss es aber nicht.

7. Den eigenen Weg weitergehen

Was nehme ich aus diesen Überlegungen für mich mit?

🌿 Ein Gedanke zum Einstieg

Du hast dir in den vergangenen Kapiteln Zeit genommen, unterschiedliche Aspekte deines Erlebens und deiner Lebenssituation zu betrachten.

Du hast dich mit deinen inneren Wahrnehmungen, deinen Beziehungen und deinem Verhältnis zur Außenwelt beschäftigt. Vielleicht hast du dabei Zusammenhänge entdeckt, die dir bisher nicht so deutlich waren. Vielleicht sind neue Fragen entstanden oder bestimmte Gedanken haben dich länger begleitet.

Möglicherweise hat sich auch etwas in deiner Wahrnehmung verändert, ohne dass du genau sagen könntest, worin diese Veränderung besteht.

Es ist nicht notwendig, aus all diesen Überlegungen eine abschließende Erkenntnis oder eine konkrete Entscheidung abzuleiten. Entwicklung lässt sich nicht immer zusammenfassen oder auf einen bestimmten Punkt bringen.

Manches wird erst mit zeitlichem Abstand verständlich. Andere Gedanken verlieren vielleicht wieder an Bedeutung. Und manches begleitet uns weiter, ohne dass wir bereits wissen, wohin es führen wird.

Der folgende Abschluss lädt dich deshalb dazu ein, noch einmal auf deinen bisherigen Weg durch dieses Arbeitsheft zurückzublicken und wahrzunehmen, was davon für dich Bedeutung gewonnen hat.

7.1 Was nehme ich aus den bisherigen Überlegungen mit?

Wenn wir uns mit uns selbst beschäftigen, entstehen häufig viele einzelne Gedanken und Beobachtungen. Manche davon hängen unmittelbar zusammen, andere stehen zunächst nebeneinander.

Mit etwas Abstand kann es hilfreich sein, noch einmal auf das Ganze zu schauen.

Vielleicht gibt es einen Gedanken, der dich besonders beschäftigt hat. Vielleicht hast du etwas über dich selbst erkannt oder eine bisher vertraute Situation aus einer neuen Perspektive betrachtet.

Du musst dabei nicht alles noch einmal durchgehen. Achte vielmehr darauf, was von den bisherigen Überlegungen in dir nachklingt.

🔎 **Fragen zum Rückblick:**

Welche Gedanken aus diesem Arbeitsheft sind mir besonders in Erinnerung geblieben?

Habe ich etwas über mich selbst erkannt, das mir vorher nicht so bewusst war?

Gibt es einen Zusammenhang, den ich inzwischen besser verstehe?

Welche Fragen beschäftigen mich weiterhin?

Hat sich meine Sichtweise auf eine bestimmte Lebenssituation verändert?

Was erscheint mir heute bedeutsamer als zu Beginn dieser Auseinandersetzung?

📝 *Was möchte ich aus meinen bisherigen Überlegungen besonders in Erinnerung behalten?*

7.2 Was ist mir heute wichtiger geworden?

Im Laufe unserer Auseinandersetzung mit uns selbst können sich auch unsere Vorstellungen davon verändern, was uns im Leben wichtig ist.

Vielleicht erkennen wir, dass bestimmte Bedürfnisse mehr Aufmerksamkeit verdienen. Vielleicht wird deutlicher, welche Beziehungen uns guttun oder welche Werte wir stärker in unserem Leben berücksichtigen möchten.

Manchmal verändert sich dabei nicht unbedingt das, was uns wichtig ist, sondern die Art, wie wir dazu stehen.

Es kann deshalb interessant sein, noch einmal auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen zu schauen.

🔎 **Fragen zur Orientierung:**

> Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig?
>
> Gibt es etwas, dem ich bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt habe?
>
> Welche Bedürfnisse möchte ich künftig bewusster berücksichtigen?
>
> Was möchte ich in meinen Beziehungen bewahren oder stärker zum Ausdruck bringen?
>
> Welche Vorstellungen oder Erwartungen möchte ich vielleicht noch einmal überdenken?
>
> Was bedeutet für mich gegenwärtig ein Leben, das sich stimmig anfühlt?

📝 *Was ist mir heute wichtig, und woran möchte ich mich in meinem Leben orientieren?*

7.3 Was darf vorerst offenbleiben?

Nicht alles, womit wir uns beschäftigen, lässt sich unmittelbar verstehen oder klären.

Manche Fragen brauchen Zeit. Andere lassen sich vielleicht nicht eindeutig beantworten. Und gelegentlich besteht eine wichtige Entwicklung gerade darin, eine Unsicherheit zunächst auszuhalten, ohne sie vorschnell auflösen zu müssen.

Wir müssen nicht für alles eine Erklärung finden und auch nicht jede offene Frage in eine Entscheidung überführen.

Es kann entlastend sein, sich selbst zuzugestehen, dass etwas vorerst ungeklärt bleiben darf.

🔎 **Fragen zum Weiterdenken:**

> Gibt es Fragen, auf die ich momentan noch keine Antwort habe?
>
> Welche Themen möchte ich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen?
>
> Gibt es etwas, das ich nicht länger unter Entscheidungsdruck betrachten möchte?
>
> Kann ich akzeptieren, dass manche Entwicklungen ihre eigene Zeit brauchen?
>
> Was darf im Moment einfach so bestehen bleiben, ohne dass ich etwas daraus machen muss?

📝 *Was darf für mich vorerst offenbleiben?*

7.4 In welcher Beziehung möchte ich künftig zu mir selbst stehen?

Sich selbst besser kennenzulernen bedeutet nicht, irgendwann alles über sich zu wissen oder mit sich selbst vollständig im Reinen sein zu müssen.

Wir bleiben Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, widersprüchlichen Empfindungen und wechselnden Lebenssituationen. Wir werden uns auch weiterhin mit Unsicherheiten, Spannungen und neuen Herausforderungen auseinandersetzen.

Vielleicht verändert sich jedoch die Art, wie wir damit umgehen.

Wir können lernen, unsere eigenen Wahrnehmungen ernster zu nehmen, uns selbst differenzierter zu betrachten und auch dort aufmerksam zu bleiben, wo wir noch keine Antworten haben.

Es geht dabei nicht um einen endgültigen Zustand, den wir erreichen müssen. Vielmehr kann sich daraus eine zunehmend bewusstere Beziehung zu uns selbst entwickeln.

🔎 **Fragen zur persönlichen Orientierung:**

Wie möchte ich mir selbst künftig begegnen?

Was möchte ich im Umgang mit meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen berücksichtigen?

Wie kann ich mir auch in schwierigen Situationen mit mehr Verständnis begegnen?

Was hilft mir, den Kontakt zu mir selbst nicht zu verlieren?

Gibt es eine Haltung mir selbst gegenüber, die ich weiterentwickeln möchte?



📝 *Wie möchte ich künftig mit mir selbst und meinem eigenen Erleben in Beziehung bleiben?*

🌱 Zum Mitnehmen

Die Auseinandersetzung mit sich selbst führt nicht zwangsläufig zu eindeutigen Antworten oder konkreten Veränderungen.

Manchmal entsteht zunächst ein differenzierteres Verständnis für das eigene Erleben. Manchmal werden Bedürfnisse deutlicher, bisherige Überzeugungen verändern sich oder neue Fragen treten in den Vordergrund.

Vielleicht ist dir im Laufe dieses Arbeitsheftes etwas klarer geworden. Vielleicht hast du aber auch festgestellt, dass manches weiterhin offen ist.

Beides gehört zur Entwicklung.

Du musst die gewonnenen Erkenntnisse nicht festhalten, auswerten oder unmittelbar in die Tat umsetzen. Du kannst sie mitnehmen, ihnen Zeit geben und beobachten, welche Bedeutung sie in deinem weiteren Leben gewinnen.

Entwicklung ist kein abgeschlossener Vorgang und kein Weg, den man nach einem vorgegebenen Plan zurücklegen muss.

Vielleicht besteht eine ihrer wesentlichen Möglichkeiten darin, zunehmend bewusster mit sich selbst, den eigenen Erfahrungen und der Welt in Beziehung zu treten.

Und manchmal genügt es zunächst, sich selbst etwas nähergekommen zu sein.

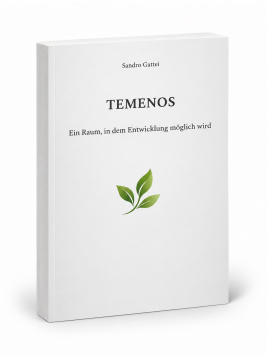
TEMENOS

ein Raum, in dem Entwicklung möglich wird

Weiterführende Gedanken …

Das Buch und die persönliche Begleitung

Das Buch TEMENOS



Vertiefe die Gedanken und die Haltung, die diesem Arbeitsheft zugrunde liegen.

Zum Buch bei BoD →

Persönliche Begleitung

Manche Gedanken lassen sich im eigenen Nachdenken weiterentwickeln. Andere gewinnen an Tiefe, wenn wir sie mit einem Gegenüber teilen und gemeinsam betrachten. Wenn du dir eine solche persönliche Begleitung wünschst, freue ich mich über deine Kontaktaufnahme.

www.praxis-sandrogattei.at →