

## **\* Dein Leben heilen \***



### **12 Schritte Workshop von Paul Ferrini zur Entfaltung von Liebe, Kraft und Sinnerfüllung**

\*\*\*\*\*

**Bei Interesse an dieser Gruppe kann direkt  
Kontakt zu mir aufgenommen werden.**

**Vor Beginn der Jahresgruppe finden regelmäßig  
Gratis-Informationsabende statt!**

**Ausgleich:**

**60,-€ pro Monat (13 Termine: Einleitung & 12 Schritte)**

**Kontakt:**

**Tel. 02543 - 219987 oder [info@gemeinsamwachsen.com](mailto:info@gemeinsamwachsen.com)**

In kleinen Gruppen erarbeiten wir uns die einzelnen **12 Schritte zum Wahren Glück**.

Hier wird ein sicherer, urteilsfreier Raum geschaffen, in dem jede/r ihr/sein Herz öffnen kann. Erfahrungen und Einsichten zum jeweiligen Schritt werden ausgetauscht.

### **Die 12 Schritte im Überblick:**

#### Phase 1

1. Komm aus der Verleugnung
2. Erkenne deinen Schatten
3. Verbinde dich mit deinem Kernselbst
4. Gestehe dir deine Urteile ein

#### Phase 2

5. Heile deine Kernwunde
6. Beende den Kreislauf des Missbrauchs
7. Beende die Muster des Selbstbetrugs
8. Gib dein falsches Selbst auf

#### Phase 3

9. Bringe deine Gaben und Talente zum Ausdruck
10. Pflege positive, gleichberechtigte Beziehungen
11. Folge deinem Herzen
12. Bestärke andere darin, zu erwachen und zu heilen

### **Phase 1 - Erwachen**

Äußere Faktoren können nicht zu wirklichem Glück in unserem Leben führen. Wir können eine gute Beziehung, viel Geld und Erfolg in unserer Arbeit haben und uns trotzdem miserabel fühlen.

Wahres Glücklich-Sein kommt von innen. Es beruht zunächst auf einer liebevollen Beziehung zu uns selbst, im weiteren Verlauf auch mit anderen. Erst wenn wir uns selbst bedingungslos lieben und akzeptieren, können wir glücklich sein und können das Leben so akzeptieren, wie es sich uns zeigt.

Das klingt recht simpel. Aber in unserer Welt finden wir wirklich tief empfundenenes Glück nur selten. Nur sehr wenige unter uns sind in der Lage, sich selbst grundlegend zu akzeptieren.

Wenige von uns wissen, wie wir unserer Erfahrung mit Liebe und Mitgefühl begegnen können. Wenige unter uns gestehen sich ihren verborgenen Schmerz und ihre heimliche Scham ein. Wir haben uns selbst nicht die Zeit genommen uns selbst und Anderen, die uns verletzt haben, zu vergeben. Wir haben weder unsere Kindheitswunden geheilt noch unsere reaktiven Verhaltensmuster verändert.

In Phase 1 der haben wir den Mut, unsere Masken abzunehmen und unseren Schmerz uns selbst und Anderen gegenüber einzugestehen. Wir schauen uns unsere Süchte und Zwänge an, die wir angenommen haben, um unseren Schmerz zu betäuben oder uns davor zu bewahren, den Schmerz zu spüren.

Wir wachsen in das Verständnis hinein, dass Schmerz ein Weckruf in unserem Leben ist. Er öffnet das Tor zu wahrer Heilung und Ermächtigung. In diesem kraftvollen Erfahrungs-Workshop werden wir unserer Schattenseite ins Auge schauen und unserem verwundeten Inneren Kind Liebe geben.

Wir werden auch lernen, uns mit unserem Kernselbst in unserem Inneren zu verbinden, das weder verwundet ist noch verletzt werden kann. Das ist die Quelle bedingungsloser Liebe und Akzeptanz. Wenn wir einmal zu dieser Verbindung mit der Quelle in uns gefunden haben, können wir jederzeit unsere eigenen Erfahrungen mit Liebe anschauen. Wir können lernen, unseren eigenen Urteilen und den Verurteilungen Anderer mit Mitgefühl zu begegnen, sodass wir uns nicht mehr in dem Drama von Scham und Schuldzuweisung verlieren.



## **Phase 2 - Heilung**

Dieser intensive Workshop erfordert unsere Bereitschaft zu verstehen und zu heilen. Die praktischen Übungen werden uns helfen zu erkennen, wie unser Kernglaubenssatz und die Muster von Selbstbetrug uns in gegenseitig abhängigen Beziehungen mit anderen halten.

Dies wird uns helfen zu sehen, wie wir zu Opfern oder Tätern wurden und wie wir diese selbstzerstörerischen Rollen beenden können und müssen, indem wir uns von anderen klar abgrenzen.

Wir lernen, für uns selbst einzustehen, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und anderen einzuräumen, dasselbe für sich zu tun. Indem wir angemessene Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Taten übernehmen, werden wir beginnen aus der Opferrolle herauszukommen und ein authentisches Leben zu leben, in dem wir unseren angeborenen Talenten und Gaben vertrauen.

In Phase 2 des Workshops lernen wir, uns von Rollen und Verantwortlichkeiten unseres falschen Selbst zu verabschieden, damit unser Wahres Selbst geboren werden kann. Dies kann eine Erfahrung spiritueller Wiedergeburt bedeuten, die meistens nicht sehr angenehm ist. Wir müssen jetzt von alten Mustern ablassen, die unser bisheriges Leben blockiert haben und uns stattdessen für neue Möglichkeiten von Wachstum und Selbsta Ausdruck öffnen.

In diesem Prozess beginnen wir auch, das Fundament für ein kreatives, erfüllteres Leben zu legen, in dem unsere berufliche Tätigkeit und unsere Beziehungen uns darin unterstützen, unsere Gaben zu leben und unseren Lebenszweck zu erfüllen.



### Phase 3 - Ermächtigung

In Phase 3 sind wir nun bereit, unser Wahres Selbst zu umarmen, um ganz in unsere Kraft zu kommen und unseren Lebenszweck zu erfüllen. Um das tun zu können, müssen wir zunächst lernen, unsere Talente und Gaben zu entdecken und zu ehren. Von frühester Kindheit an haben viele von uns gelernt, ihre Talente und Gaben zu unterdrücken, oder sie auf eine Art und Weise auszudrücken, wie andere es von uns erwarteten.

Wir haben uns selbst betrogen, um Akzeptanz und Anerkennung von unseren Eltern, Lehrern und anderen Autoritätsfiguren zu erhalten. Wir haben gelernt, auf Andere zu hören, anstatt der leisen Stimme in unserem Inneren zu lauschen.

Kurzum: Wir haben unsere Kraft weggegeben. Jetzt heißt es zu lernen: An uns selbst zu glauben, unseren angeborenen Talenten und Gaben zu vertrauen, uns auf Neues einzulassen und uns zu erlauben, zu sein wer wir sind und dass zu tun, was wir zu tun lieben.

Ein weiterer, wichtiger Aspekt, um in unsere Kraft zu kommen ist zu lernen, wie wir gleichberechtigte Beziehungen entwickeln und führen können.

Unsere Beziehungen fordern uns dazu auf, uns selbst bedingungslos lieben zu lernen. Unser/e Partner/in spiegelt uns unsere Bereitschaft und das Maß an schon erfolgter Heilung wider. Wenn wir diese Lektionen annehmen, können wir unsere Wunden heilen und eine spirituelle Gleichheit mit unserem Partner leben.

Unsere Beziehungen können ein Werkzeug zur Transformation werden, sowohl für uns selbst als auch für all diejenigen, mit denen wir in unserem Leben in Berührung kommen. Wenn wir unsere Gaben und Talente leben und aufbauende, liebevolle Beziehungen geschaffen haben, können wir beginnen, zu dienen.

Das bedeutet, dass wir unsere Ego-Struktur aufgeben und „Diener der Liebe“ werden, die zur Stelle sind, wann und wo sie gebraucht werden. Das verlangt all unseren Mut, all unsere Geduld und all unser Vertrauen.

Wir müssen lernen, von unserem Kopf weg in unser Herz hineinzukommen und dort zu verweilen, auch wenn das Leben uns fordert, selbst dann, wenn Angst aufkommt. Mit dem „Gottesgeist“ als unserer inneren Führung lernen wir Demut, Vertrauen und Glauben, damit sich unser Leben in Gnade entfalten kann und unser Wille und der Wille Gottes eins werden

In diesen Workshops ist der Affinity Prozess ganz wesentlicher Baustein.  
Weitere Infos hierzu unter **Affinity Prozess**.

Das dazugehörige Buch ist im KOHA Verlag erschienen und kostet 14.95€.  
ISBN: 978-3-86728-233-8



## Rückmeldungen zum Seminar

### Martina

Mithilfe des Seminars habe ich gelernt, alte Gewohnheiten in Frage zu stellen. Hierdurch habe ich mehr Freiräume gewonnen. Auf Probleme reagiere ich zurückhaltender; ich versuche nicht mehr, andere zu missionieren. Mein Selbstbewusstsein ist größer geworden und ich bin heute weniger perfektionistisch. Außerdem kann ich meine Bedürfnisse besser erkennen.

### Cornelia

Das Seminar war für mich eine Reise zu mir selbst und meinem inneren kleinen Kind. Von der Seminarleiterin fühlte ich mich liebevoll begleitet. Ich erkenne meine „Schatten“, kann diese liebevoll halten und fühle mich so wieder lebendig.

### Birgit

Durch diese Arbeit hat mein Leben eine positive und friedvolle Richtung genommen. Ich habe Werkzeuge erhalten, ungesunde Verhaltensweisen zu erkennen und für mich einen neuen Handlungsspielraum gewonnen. In der Vergangenheit hatte ich meine „Antennen“ nur ins außen gerichtet. Durch den Blick nach „Innen“ bin ich mit verborgenen Talenten und Fähigkeiten in Berührung gekommen. Die Unterstützung der Gruppe hat mir sehr gutgetan und zu erfahren, dass auch andere ähnliche Sorgen und Probleme haben.

### Petra

Ich habe gelernt, wie mein Leben verläuft, wenn ich Verantwortung für meine Gefühle und Stimmungen übernehmen, statt andere verantwortlich zu machen. Eine wichtige Erfahrung für mich war das Erkennen der Kernwunde, den dazu gehörenden Kernglaubenssatz zu benennen und den „falschen“ Glaubenssatz neu zu formulieren. Und ich habe gelernt, dass die Integration des neuen Glaubenssatzes, der Kontakt zum inneren Kind und die Verbindung zum Herzen ein langer Prozess ist – vielleicht sogar ein lebenslanger – der gepflegt sein will und Geduld erfordert.

### Nicola

Durch das Seminar habe ich meine Maske und meine Muster erkannt und verstanden. Ich habe erfahren, dass es sich lohnt, die Komfortzone zu verlassen, um Gefühle zu erkennen und zu durchleben, um den Schmerz zu heilen. Mir ist bewusst geworden, dass nur ICH etwas ändern kann und das ich Verantwortung für mein Fühlen und Tun übernehmen muss. Durch diesen Prozess war das Erkennen meiner eigenen Kraft, meiner Bedürfnisse und meiner Potentiale möglich. Ein Weg zu mir selbst, für den ich sehr dankbar bin. Ich mache weiter, denn es gibt für mich noch viel zu „entfalten“. Wichtig war auch der vertrauensvolle Kreis (Gruppe), der mich getragen und mir Entwicklung möglich gemacht hat. Hier durfte ich Verbundenheit, Freiheit und Ehrlichkeit erfahren.

### Christiane

Ich bin dankbar, dass ich diesen Weg gehen durfte. Schön war es in der Gruppe zu arbeiten und zu merken: Ich bin ich und werde nie eine andere sein! Nun lerne ich Tag für Tag mich anzunehmen, wie ich bin.

### **Angelika**

Die Teilnahme am Seminar „Dein Leben heilen“ hat sich für mich als eine große Bereicherung herausgestellt. Das Anschauen meiner Lebensthemen in einer sehr positiven und annehmenden Atmosphäre, konnte mir meine Blockaden sehr deutlich machen. Der monatliche Focus auf jeweils ein Thema und die Herzmeditationen haben mir geholfen, meinen Alltag viel bewusster und positiver zu erleben.