

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker 1



SELBSTLIEBE-SEMINAR

Klaus Jürgen Becker

Sieben Themen

- Was bedeutet Selbstliebe?
- Wie maskiert sich Selbsthass?
- Gefühle und GS – eine Gebrauchsanleitung
- Symbiose – emotionale Pest - Trauma
- ACT – selbstliebend handeln
- Liebende Güte
- Neues Selbstbild – 2erlei Glück

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker


3 Was bedeutet Selbstliebe?



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker


Der weise Narr als Symbol von Selbstliebe

- Anfängergeist
- Nullpunktfeld
- Die Matrix durchschauen




Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Was bedeutet Liebe?




Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Was bedeutet Liebe?




Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Was bedeutet Selbst-Liebe?



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Was bedeutet Selbst-Liebe?



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Geheimnisse der Selbstliebe



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Lebensweisheiten zur Selbstliebe

10

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Lebensweisheiten zur Selbstliebe

11

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Charlie Chaplin (I)

12

- Selbstbewusstsein
- Authentisch sein
- Respekt
- Reife
- Einfachheit

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Charlie Chaplin (I)

13

- Selbstbewusstsein**
 - Zur rechten Zeit am rechten Ort
 - Alles, was geschieht, ist richtig
- Authentisch sein**
 - Schmerz und Leid als Warnung ansehen.
 - Die eigene Wahrheit leben
- Respekt**
 - Nicht anderen seine Wünsche ausdrücken.
 - Auch mir selbst nicht.
- Reife**
 - Das eigene Leben annehmen.
 - Alles als eine Einladung zum Wachsen ansehen.
- Einfachheit**
 - Glück, Freude und Herz ins Leben einladen.
 - Eigene Art, Weise, Rhythmus

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Charlie Chaplin (II)

14

- Bescheidenheit
- Bewusstheit
- Herzensweisheit
- Leben
- Selbstliebe

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Charlie Chaplin (II)

15

- Bescheidenheit**
 - Rechtmerei aufgeben
 - Rechtmerei gegen Glück austauschen.
- Bewusstheit**
 - Die Vergangenheit loslassen.
 - Die Zukunftsorgen loslassen.
- Herzensweisheit**
 - Das Denken mit dem Herzen verbinden
 - Erkennen, dass das Denken gesund oder krank machen kann.
- Leben**
 - Die Pflicht vor Herausforderungen loslassen.
 - Erlauben, dass neue Wesen entstehen.
- Selbstliebe**
 - Loslassen, was einen von sich selbst entfernt!

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Übung

16

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Wie maskiert sich Selbsthass?

17

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Selbsthass - eine weit verbreitete Angewohnheit?

18

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Selbsthass eine weit verbreitete Angewohnheit

18

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Wie zeigt sich Selbsthass?

20

18 schädliche Schemas von Selbsthass (s. Schematherapie)

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Selbsthass ist ein „wie“ kein „was“

21

1. Beim Selbsthass gefangen, ist das Hassen der Vorgang, die Objekte, die ich hasse, der Inhalt.
2. Dem Selbsthass ist es egal, was er hasst, solange es ihn gibt, wird er etwas zum Hassen finden.
3. Egal, wie sehr ich mich anstrengte, ich werde niemals den Standards des Selbsthassens entkommen.
4. Selbsthass hält, davon ab, sich in der Tiefe zu entspannen bzw. zu meditieren!
5. Selbsthass maskiert sich, damit er nicht gefühlt werden muss!
6. Die Aufgabe des Mind ist es, uns zu quälen - unsere Aufgabe ist es, frei davon zu werden!

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Masken von Selbsthass

22

- ❖ Armes Ich
- ❖ Einschüchterer
- ❖ Unnahbarer
- ❖ Vernehmungs-Beamter/ Besserwisser

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Masken von Selbsthass heilen

23

- Armes Ich
- Einschüchterer
- Unnahbarer
- Vernehmungsbeamter

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Masken von Selbsthass heilen

24

- **Armes Ich:** Was würde ein gesunder Erwachsener empfehlen?
- **Einschüchterer:** Der Angst begegnen!
- **Unnahbarer:** Freundlichen Respekt zeigen!
- **Vernehmungsbeamter:** Ins Gefühl gehen (GFK).

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Gefühle und Glaubenssätze – eine Gebrauchsanleitung

25

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Vom schlechten Gefühl zum Selbsthass

26

1. Ich habe ein(en) unangenehmes (n) Gefühl/Gedanken.
2. Ich mag das nicht.
3. Ich wünschte, ich hätte es nicht.
4. Ich sollte es nicht haben.
5. Ich bin schlecht.

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Der emotionale Getränkeautomat

27

Habe ich oben einen Gedanken, kommt unten ein Gefühl heraus!

Selbstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Umschreiben von Gefühlen

Buchempfehlung: Soforthilfe für die Seele

1. Gefühl bewusst machen
2. Aufschreiben und mit Sinuszeichen versehen.
3. Drei Minuten anschauen.
4. Wasser trinken.

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Sedona-Methode

Transformation belastender Gefühlen und Gedanken (nach Hale Dwaskin)

Der eigenen Erfahrung liebevoll begegnen – fühlen, was man fühlt:

1. **Wahrnehmen:** Kann ich es wahrnehmen?
2. **Ehren:** Kann ich es einfach da sein lassen?
3. **Fühlen:** Kann ich es bewusst fühlen?
4. **Loslassen:** Kann ich es loslassen? Will ich es? Wann?

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Gewaltfreie Kommunikation

(Beispiel: Wirtshausespaar)

Gewaltfrei	Gewaltvoll
1. Beobachtung	1. Bewertung
2. Gefühl	2. Kopfgefühl
3. Bedürfnis	3. Strategie
4. Bitte	4. Befehl

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Gefühle: eine Gebrauchsanweisung

(nach Virath)

- ❖ Wut: Das ist falsch!
- ❖ Trauer: Das ist schade!
- ❖ Angst: Das ist furchtbar!
- ❖ Scham: Ich bin falsch!
- ❖ Freude: Das ist richtig!

Es gibt angemessene und zweckentfremdete Gefühle!!!

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Glaubenssatz-Transformation

nach Carl Simonton

Belastender Glaubenssatz (kommt immer wieder)	Hilfreicher Glaubenssatz (muss einmal gesetzt werden)
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ich verdiene keine Liebe! ➢ Ich bin wertlos. ➢ Ich kann mich nicht annehmen. ➢ Ich bin nicht okay. 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Jeder verdient Liebe, also auch ich. ➢ Das Leben, das durch mich lebt hat seinen Wert. ➢ Es ist gut für mich und andere, wenn ich mich annehme. ➢ Heute bin ich für heute okay! (Choral.)

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Glaubenssatz-Transformation in hartnäckigen Fällen

- ❖ **Relativierung:** „Ich sage mir...“ „Ich rede mir ein...“ „Ich verleihe die Bedeutung...“
- ❖ Wenn mein **bester Freund** den GS hätte, was würde ich ihm sagen?
- ❖ Was würde mein bester Freund/Schutzengel/Meister sagen, wenn er wüsste, dass ich den GS habe?
- ❖ Vor- und Nachteile **abwägen**.

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Umschreiben von Glaubenssätzen

Buchempfehlung: Soforthilfe für die Seele

1. Negativen GS bewusst machen
2. Mit Sinus auf Wasser trinken.
3. Positiven GS bewusst machen. Mit Ypsilon auf Wasser trinken.

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Mentales Umerleben

1. Ich reagiere auf mein Unbehagen und reise zurück zu dem Beginn der Situation.
2. Selbstgespräch: „Ich will mir wieder unbefangenen gegenüber treten. Ich entscheide mich, mein Verhältnis zu mir wieder ins Reine zu bringen.“
3. Ich spreche als meine Seele zu mir selbst: „Ich hätte es vorgezogen, wenn du Klaus...“ (Anfang – Mitte – Ende neu erleben)
4. Selbstvergebung: „Aus irgend einem Grund hast du Klaus dich nicht so verhalten, das verzeihe ich dir. Ich will, dass du dich jetzt vollkommen davon befreist. Du bist frei.“

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

36 Symbiose, Emotionale Pest und Trauma

Sebstliebe-Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Zwei Ebenen

37

Oberflächliche Ebene:
Äußeres Verhalten!

Unbewusste Ebene: Steuert
90% der Vorgänge

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

SYMBIOSEMUSTER

- Wir wollen als Mensch überleben.
- Wir identifizieren uns mit dem Person, den wir für unser Überleben für wichtig halten.
- Wir opfern und leugnen den Teil in uns, der dazu nicht passt.
- Wir beschließen perfekt zu werden und installieren einen inneren Richter.
- Wir glauben, dass wir nicht okay sind.

38

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Selbsthass in Folge ungesunder Symbiose

39

Ich

Wer bin ich?

Fremde Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Identität

Du bist ich!

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Folgen ungesunder Symbiose

40

Identifikation mit FREMDEN Gefühlen und Gedanken.

Selbsthass aufgrund der Unfähigkeit, mit fremden Gefühlen und Gedanken umzugehen.

Blockade in der gesunden Symbiose mit seiner eigenen Urmatrix.

Kennzeichen ungesunder Symbiose liegt in der Identifikation mit dem Fremdem = Vergänglichem!

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Befreiung aus krankhafter Symbiose

- Systemische Aufstellungen
- Entschmelzungsritual
- Seelenrückholung
- Innere Kommunikation

41

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Bioenergie und emotionale Pest

Energie will fließen. Energiefluss wird von außen unterdrückt. Eigenblockade des Energieflusses (Introjet). Die ursprüngliche Ablehnung wird ausgedehnt. Entladung der inneren Spannung durch Unterdrückung anderer.

42

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Lösung von Körperblockaden

- Akut: Finden des Teiles, der nicht von der Blockierung/ dem Selbsthass betroffen ist.
- Chronisch: Bioenergetik, A-U-M, Dynamische, Atmen, 2-Punkt
- Übung: Betrunkenener, Priester, alte Jungfer

43

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Spaltung bei einem Trauma

nach Prof. Dr. Franz Ruppert

44

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

Ur-Trauma

Trennung von der Einen Kraft/Gott/ dem Ewigen

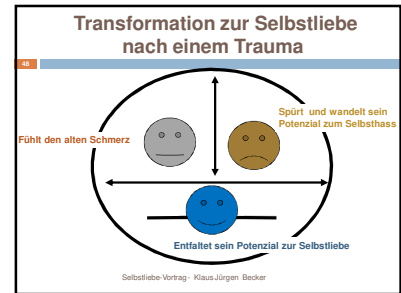
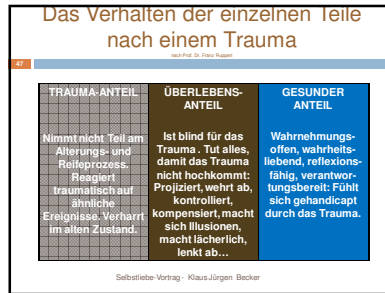
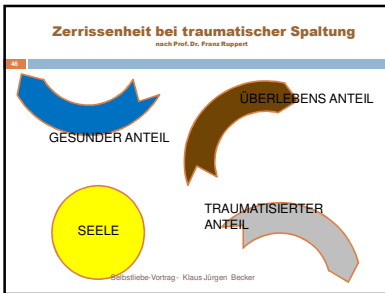
TA: Verharrt in der Trennung „Dornröschen“

UA: Leugnet die Trennung

Sucht die Integration mit allen Teilen

45

Sebstliebe Vortrag - Klaus.Jürgen Becker

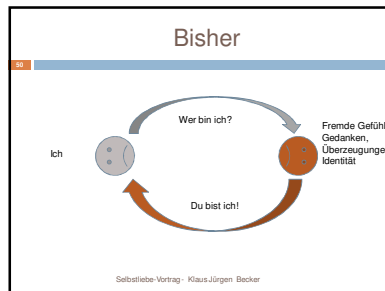


Radikale (Selbst-)Vergebung

nach Colin Tipping

Dreizehn Schritte zur radikalen Vergebung (S. 112)

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker



52 ACT – selbstliebend handeln

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Eigentlich bin ich ganz anders...

... aber ich komm so selten dazu...
(Musik und Text: Udo Lindenberg)

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Können – brauchen – befähigen

Übung:

- Ich kann...
- Ich brauche...
- Ich brauche ..., damit ich kann!

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

EFT - Energiefeldtherapie

1. Versöhnungsformel: Auch wenn ich... akzeptiere ich mich voll und ganz!
2. Klopfen und dabei an das Thema denken!
3. Nachspüren, was jetzt ist.

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Dynamind-Methode

1. Spitzdrieck
2. Thema festlegen und benennen: „Ich fühle...“
3. „Und das kann sich ändern!“
4. Absicht/Intention bekunden: „Ich will, dass...“
5. Klopfen.
6. Pico-Atem
7. Nachspüren

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Niedere und höhere kortikale Bahn

Die SOS-Technik

Erstreaktion und Zweitreaktion

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Achtsamkeit

- Achtsamkeitsfördernde Maßnahmen, S. 121
- Vipassana-Meditation
- Atembewusstheit nach Thich Nhat Hahn, : „Einatmend bin ich mir... bewusst, ausatmend ...“ (S. 123)

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Selbstliebe durch „anders reagieren“ (Schematherapie)

BEATE-Modell

- Benennen: Manchmal fühle ich... weil...
- Erkennen: Ich weiß, dass dies wahrscheinlich mein Schema... ist.
- Anerkennen: Obwohl ich glaube, ... ist die gesunde Schwäche wahrscheinlich ...
- Trennen: Obwohl ich bisher... könnte ich diesmal...
- Einbrennen: Die gewählte Handlung durchführen!

Die Umwandlung des Geistes

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Liebende Güte

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Freundlichkeit braucht Tiefe (Naomi Nyes Shihab)

Bevor du Freundlichkeit als das Tiefste in dir erkennen kannst, musst du Leid als das andere Tiefste in dir erkennen. Du musst mit dem Leid aufwachen. Du musst mit ihm sprechen, bis deine Stimme den Anfang des Fadens allen Leidens erwischt. Bis da das ganze Ausmaß des Tuchs erkennst...

Dann macht nur noch Freundlichkeit Sinn. Nur Freundlichkeit, die dir die Schuhe zubündelt und dich hinausückt, um Briefe zur Post zu bringen und zu kaufen. Und Freundlichkeit, die ihren Kopf erhebt. Über die Masse der Welt, um zu sagen, ich bin es, nach der du gesucht hast. Und die dich dann überall hin begleitet wie ein Schatten oder ein Freund.

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Die magische Kraft liebender Güte

- Wohlwollen borgen!
- Wohlwollen deklinierend denken: Wohltäter, Freund, Neutraler, Hilfsbedürftiger, schwierige Person „wie ein Mantra“:
- „Mögest du glücklich sein und die Quelle des Glücks erfahren!“
- Jeweils danach auf sich selbst beziehen.

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Übung: Metta-Meditation

Gemeinsame Kontemplation liebender Güte


- An eine Person denken, die einem Gutes getan hat.
- Sich bewusst machen, was man ihr zu verdanken hat.
- Die Güte-Formel mündlich auf die Person lenken.
- Fühlen, wenn liebende Güte fließt.
- Die Güte auf sich selbst lenken.
- Handzeichen geben, wenn die liebende Güte fließt!

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Spezial-Mettas


Gemeinsame Kontemplation liebender Güte

- Selbstwert-Metta: S. 98
- Metta für sich selbst S. 99
- Metta bei Selbstablehnung S. 99
- Metta bei Schmerz, Krankheit, Leiden S. 101
- Metta in einer festen Beziehung S. 102
- Metta-Zyklen im Seminar S. 104
- Weitere Zielgruppen S. 106



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

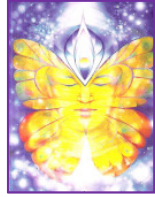
65 Neues Selbstbild - Zerlei Glück



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Transformation des Selbstbildes

- Nachnahrung
- Selbstliebe- Imagination: Gespräch mit einem Wesen, das einen bedingungslos liebt (Freund, Engel, Meister).
- Wasserübertragung mit einem Bild des Mentors.
- Einen Liebesbrief an sich selbst schreiben (was ehrlichen Herzens ok ist).
- Sich mit den Augen eines geliebten Menschen sehen (die Autobiographie, NLP).
- Sich selbst ein guter Freund sein (K. Geck).



Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Übung: Nachnahrung

1. Rückführung in die Kindheit

Kontaktaufnahme mit den Bedürfnissen des inneren Kindes. Befreiung aus dem kindlichen Gefängnis.



2. Zweiergruppe

A. Was hätte ich mir gerne gewünscht, dass sie jemand zu mir sagt?

B. Wiederholt dies stellvertretend!

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Selbstliebe-Imaginationen

- Susanne Hühn: Segne deine Zeugung
- Karl Geck: Selbstliebe-Affirmationen
- Panholzer: Die Rosenhecke
- Die Autobiographie (NLP): Selbstbefähigung S. 92
- An jemand denken, der einen für fähig hält

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Übung - Kontemplation: Begegnung mit einem großen Liebenden

© nach Kontaktaufnahme mit einem großen Wesen (K. Geck)

- Stelle dir vor, du begegnest einem Wesen, das dich bedingungslos liebt, ja dessen Berufung es ist, dich bedingungslos zu lieben.
- Teile diesem Wesen mit, wie es dir geht, was deine Themen, Bedürfnisse, Herausforderungen sind.
- Lausche, ob du eine Antwort oder einen positiven Energiestrom spürst.
- Ehre, was du erhalten hast.

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Liebesbrief an sich selbst

- Das passt mir an mir...
- Da habe ich eine Stärke...
- Das an mir ist okay...
- Das schätzen andere an mir...

Übung: Aufschreiben, dein Partner liest ihn dann in der Du-Form vor.

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Zweierlei Glück

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Zweierlei Glück

Hedonistisches Glück	Eudämonisches Glück
<ul style="list-style-type: none"> Sinnesindrücke kultivieren und sich dadurch entwickeln Die Kunst das Leben bewusst zu genießen Broaden & Build Theorie (Barbara Fredrickson): Positive Emotionen wirken erweiternd und ressourcenfördernd, negative werfen uns aufs Stammhirn zurück. 	<ul style="list-style-type: none"> Glücklich ist, wer einen guten Daimon hat, der ihn zu einem stimmigen Leben anleitet (Aristoteles) inspiriert zu Gott zurückzukehren (Augustinus) Bezogen auf Kernzustand und eigene (!) Grundwerte. Langfristige Lebenszufriedenheit anstreben!

Selbstliebe Vortrag - Klaus Jürgen Becker

Flourishing

- Das Beste aus hedonistischem und eudämonischem Glück.
- Zum eigenen Erläutern und dem anderer beitragen.
- Glück und Liebe sind nichts, was uns zustoßt, sondern etwas, das man lernen kann!
- Meditation und liebende Güte fördern die Selbstliebe!



Selbstliebe Vortrag · Klaus Jürgen Becker



Selbstliebe Vortrag · Klaus Jürgen Becker 75

SELBSTLIEBE IST EIN WEG SICH SELBST ZU BEGEGNEN!

Klaus Jürgen Becker