

WEGE IN DIE SELBSTLIEBE

Mariama Hense

Ein Leitfaden für die tägliche Praxis

Inhalt

Willkommen	11
Vorwort	14
Einführung	16
Teil 1:	
Wie geht nochmal lieben	23
1.1 Annäherung	23
1.2 Fühlst du dich eher geliebt oder ungeliebt?	24
Wovon hängt das Gefühl ab?	24
Die Erfahrung erlauben: ich bin geliebt	26
Ich – Ich selbst – ICH	29
Ohne Ich kein Du und kein Wir	30
1.3 Selbsterforschung wagen	32
Darf es um dich gehen?	34
Ebenen von Selbsterforschung	35
Warum ist Selbsterforschung bisher nicht Standard?	37
Was unterstützt und gibt uns den Mut zur Selbsterforschung?	41
1.4 Erste Levels von Selbstliebe	48
Erreichtes wertschätzen – wie viel Selbstliebe geht schon?	48
Eine Fragenliste	49
Die Basics von Selbstliebe	51
Selbstliebe-Levels 1 bis 3: die biologischen, seelischen, geistigen Grundbedürfnisse	52
Selbstregulation und Grundbedürfnisse als basale Assistenz der Selbstliebe ..	56
Lebensprinzip 1: Gesunde Selbstregulation und der Strom des Wohlfühls ..	56
Lebensprinzip 2: unsere Grundbedürfnisse	59
Verschiedene Sichtweisen integrieren	62
1.5 Was haben Grundbedürfnisse und Selbstregulation mit dem Überlebensmodus zu tun?	63
Wann sind wir denn im Überlebensmodus?	66
Lebensprinzip 3 „Herz auf oder zu“	66
Lebensprinzip 4 „Eine Wahl haben“	67

Teil 2:	
Ein paar grundlegende Entscheidungen	69
2.1 Entscheidung 1: Überleben oder leben?	70
Wie wechseln wir vom Überleben ins Leben?	72
Lebensprinzip 5: Natürliches Streben nach Balance	72
Herz auf oder Herz zu?	73
Werkzeug 1: Annehmen was ist	75
Werkzeug 2: Die innere Beobachterin – der innere Beobachter	77
Werkzeug 3: Unser Ich als Sahnetorte	78
Werkzeug 4: Unser Kern-Ich	82
Wer entscheidet, was wir tun?	83
Königs-Ich und Lebensmodus	89
Der obere, der mittlere und der untere Weg	90
2.2 Entscheidung 2: Wer bin Ich?	92
Welche Antwort haben unsere Grundbedürfnisse und die Selbstregulation?	93
Die Schosraum-Antwort auf die Frage: Wer bin Ich?	95
Die Rolle von Ratio und Intuition bei der Antwort	98
2.3 Entscheidung 3: Bin ich geliebt – und von wem?	99
Erfahren: wir sind immer schon geliebt	99
Das Leben als Projekt – wie Probleme genießbar werden	105
Teil 3:	
Perlen aus der Schosraum-Forschung	107
3.1 Wie ich entdeckte, ein Kind des Lebens zu sein	108
3.2 Erfahren: wir sind Kinder des Lebens	111
3.3 Annäherung an die Ureltern des Lebens	114
Vergleich mit bekannten Symbolfiguren	116
Vergleich mit Himmel und Erde	122
Vergleich mit Schosbildern der weiblichen und männlichen Energie	125
Vergleich mit Güldener und Schwarzer Sonne	129
Vergleich mit dem aramäischen Vater-Unser	132
3.4 Ausblick zu den Ureltern allen Lebens	140
Lebensprinzip 6: Das Leben als Zuhause anerkennen	140

Teil 4:	
Die Selbstliebe-Wunde	143
4.1 Oje, eine haarige Angelegenheit?	143
4.2 Wir kommen an unserm Herzen nicht vorbei	145
4.3 Die gute Nachricht zuerst	147
4.4 Was ist die Selbstliebe-Wunde?	150
4.5 Wodurch sind wir denn von uns abgekommen?	150
4.6 Wie kommen wir wieder zurück auf die Spur der Selbstliebe?	153
4.7 Da ist noch etwas!	154
4.8 Bist du verrückt genug, an die Selbstliebe zu glauben?	158
4.9 Wer ist eigentlich schuld – die Liebe oder die Urwunde?	160
4.10 Was sind nun genau die Trugschlüsse, die bisher eine Heilung verhinderten?..	162
4.11 Und wie sind die Trugschlüsse aufzulösen?	163
4.12 Wie öffnen und schließen wir eigentlich unser Herz?	166
4.13 Wann fühlt sich unser Herz sicher?	169
Teil 5:	
Weitere Level von Selbstliebe	173
5.1 Selbstliebe-Level 4: Heilung erkunden und erlauben	173
Werkzeug 5: Die Haupt-Trigger erkennen	174
Werkzeug 6: Ins Pendeln kommen	176
Werkzeug 7: Von Fehlern zu dem, was fehlt – das Gold im Nachholen	177
Werkzeug 8: Heilung als Projekt oder Abenteuer	177
5.2 Selbstliebe-Level 5: Tauwetter	178
Selbstregulation wieder aktivieren	178
Die Schule des Lebens akzeptieren und besuchen	179
5.3 Selbstliebe-Level 6: Die höhere Mathematik der Liebe	182
5.4 Selbstliebe-Level 7: Weitere Levels von Selbstliebe	184
5.5 Selbstliebe-Level 8: In die Liebe hineinfallen	187
Love is a nice place to be	188
Das Selbstliebe-Lied	190
Das Eins-Sein	190

Das Dilemma mit der Liebe	192
Das Drama-Dreieck	193
Gesunde Selbstregulation – mich fühlen	194
Mich fühlen – ein paar Übungen	195

Teil 6:

Zusammenschau aus Trauma-Forschung, psychotherapeutischer Praxis, Schossraum-Weisheit, uraltem Erfahrungswissen und erlebnisöffnenden Zugängen

6.1	Was ist Trauma?	200
	Die fünf großen Ur-Wunden unserer Seele	202
6.2	Merkmale von Trauma	204
	Verlust des Lebensmodus	206
	Verlust von Verbundenheit und Liebe - Brüche in der Bindung	206
	Verlust der Selbstregulation	207
	Verlust nervlicher Balance - Übererregung des Nervensystems	209
	Verlust inneren Friedens – Wiederholtes Nacherleben des Traumas.	211
	Latenz-Zeit – die schlafenden Wunden	212
	Verlust der Möglichkeit von Fühlen und Austausch	212
	Verlust von Liebesfähigkeit und Lebensmodus	212
	Verlust der Gesundheit	213
	Verlust des Innenraums	213
	Verlust des Urvertrauens	214
6.3	Nachholen was fehlte	216
	Die Qualitäten des Lebens	216
	Was hilft?	220
	Was hilft – Innehalten und neu verbinden	220
	Was hilft – Stabilisieren	221
	Was hilft – In die Verbundenheit zurückkehren	227
	Was hilft – Fühlen!	228
	Was hilft – „Feel it“ is „heal it“	231
	Was hilft – alle Signale beachten	231
	Was hilft – Körpersignale und Gefühlssignale lesen lernen	234
	Was hilft – Die Sache mit der Erstarrung verstehen	236
	Was hilft – Trauma-sensibler Umgang mit uns selbst	237
	Was hilft – Hochsensitivität begrüßen lernen	238
	Was hilft – Verletzlichkeit als große Stärke erkennen und leben	240

Teil 7:

Den vier Selbstliebe-Sonnen begegnen

7.1	Selbstliebe-Sonne der Selbstregulation	244
7.2	Selbstliebe-Sonne der Besinnung	247
7.3	Selbstliebe-Sonne der Integrität	251
7.4	Selbstliebe-Sonne der Lebensfreude	254
7.5	Das Ergebnis: ein durchsonntes Königs-Ich leben	256

Teil 8:

Die Krönung der Selbstliebe

8.1	Frei-Sein zu dienen	260
8.2	Den eigenen Platz im Leben finden und ausfüllen	262
8.3	Lebensfreude als unsere oberste Aufgabe	262
8.4	Umfassende Verbundenheit erlauben und erleben	263
8.5	Mein Traum	264
8.6	Ausklang	266
	Post Scriptum	267

Die Autorin

Anhang

	Verzeichnis der Übungen	272
	Verzeichnis der Abbildungen	273
	Buchvorstellung: Schossraum-Gehheimnisse	275