

ONLINE-Seminar: Selbstliebe-Jahresgruppe - 2025

6 Online-Module zu 120 Minuten mit Impulsen, reflektierenden und meditativen Einheiten sowie Aufgaben und Austausch jeweils Sonntag 11:00 - 13:00 Uhr



SELBSTLIEBE-SONNE : Selbstregulation aktivieren und nutzen



Die Lebensschule · www.mariama-hense.de

SELBSTLIEBE-SONNE : Integrität aufbauen



Die Lebensschule · www.mariama-hense.de

Selbstliebe ist eine zentrale Kraftquelle, die Körper, Geist und Herz nährt und Orientierung schenkt. Sie bildet die Grundlage für eine liebevolle Beziehung zu uns selbst und ist essenziell für das Gelingen aller anderen Beziehungen. Indem Sie sich auf Selbstliebe einlassen, stärken Sie Ihre innere Mitte und finden Zugang zur Quelle der Liebe, die wahre Erfüllung ermöglichen kann.

Mithilfe der Selbstliebe-Jahresgruppe kann diese Entwicklung gezielt unterstützt werden. Sie bietet einen Rahmen, um Selbstliebe regelmäßig zu praktizieren, mit anderen zu teilen und gemeinsam zu erforschen.

Modul 1: 16.02.2025

Modul 2: 30.03.2025

Modul 3: 27.04.2025

Modul 4: 14.09.2025

Modul 5: 26.10.2025

Modul 6: 14.12.2025

Beschreibung

Je mehr wir uns auf Selbstliebe einlassen und ihr Raum geben, desto deutlicher können wir erleben, welch nährnde Kraftquelle und Orientierung sie für Körper, Geist und Herz sein kann. Selbstliebe bedeutet, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Sie bildet das Fundament der Lebenskunst und ist sogar die Voraussetzung für das Gelingen aller anderen Beziehungen. Selbstliebe stärkt unsere innere Mitte, schenkt Orientierung, führt uns zur Quelle der Liebe und kann zu einem Abenteuer werden, das wahre Erfüllung bringt. Um ihr heilsames Potenzial voll zu entfalten, braucht Selbstliebe eine regelmäßige, möglichst alltägliche Praxis. Zugleich erfordert sie eine kindlich-unschuldige Neugier und Offenheit, um sie auf spielerische und entspannte Weise zu erforschen und sich ganz auf sie einzulassen. Auch wenn Selbstliebe uns manchmal herausfordert und durch unbekanntes oder holpriges Gelände führt, gehört dies - wie bei jedem wertvollen Projekt oder jeder Beziehung - ganz selbstverständlich dazu.

Die Selbstliebe-Jahresgruppe umfasst insgesamt 6 Termine über das Jahr verteilt:

16.02.2025

zum Thema **"Darf es wirklich um mich gehen?"** Gibt es das - Selbstfindung? Ist es auch mir möglich?" In der ersten Hälfte des Workshops gibt es Input und wir werden uns auf das Thema einstimmen. Dann erforschen wir gemeinsam das Gehörte, üben und finden Möglichkeiten, es in unser persönliches Leben zu integrieren.

30.03.2025

zum Thema **"Wie komme ich (mehr) in Kontakt mit mir selbst?"** Was hält mich bisher von mir selbst weg? Bin ich bereit, eine zuverlässige Beziehung mit mir selbst einzugehen?"

27.04.2025

zum Thema **"Bin ich bereit, auch mit meinen verletzten inneren Anteilen/jüngeren-Ichs/Kellerkindern in Kontakt zu gehen"** sowie das Erwachsene-Ich und meine/n innere/n Beobachter/in in mir zu aktivieren, so dass diese beiden beobachtend, präsent, echt, mitfühlend und behutsam aber klar mein inneres Reich lenken lernen und ich insgesamt handlungsfähiger werden kann?"

14.09.2025

zum Thema **"Wie verliere ich die Angst vor Triggern"**, vor meinem eigenen Schmerzkörper sowie dem meiner Mitmenschen, und vor der Selbstliebe-Wunde? Bin ich für alles allein verantwortlich, oder gibt es Hilfe aus spirituellen Bereichen?"

26.10.2025

zum Thema **"Wie komme ich in den verschiedenen Bereichen meines Lebens aus dem Überlebensmodus in den Lebensmodus"**, oder konkreter aus der Überforderungszone in die Wachstumszone? Und was verursacht eigentlich die Rückfälle (Vorfälle) bzw. den wiederholten Verlust von Verbundenheit zu mir selbst, zu anderen Menschen und zum Leben?"

14.12.2025

zum Thema **"Wie kommen wir aus dem gewonnenen solidarischen starken "Ich" über ein solidarisches starkes "Du" zum solidarischen starken "Wir"**, wo jede/r aus friedvoller Selbstliebe heraus präsent ist, sich einbringt und einen Umgang zu generieren hilft, pflegt und vertritt, durch den immer alle gewinnen und zugehörig sind? Und mit „Alle“ sind auch die Erde und andere Lebewesen gemeint."

Das kannst du durch die Selbstliebe-Jahresgruppe erreichen:

- grundlegende Klärung, warum Selbstliebe die passende und schönste Alternative zum Egoismus ist
- erfahren, warum es dem Zusammenleben und der Welt guttut, wenn wir Selbstliebe praktizieren und beisteuern
- die inneren und äußeren Säulen der Selbstliebe kennenlernen
- erfahren, was Selbstliebe mit Glückseligkeit zu tun hat
- Selbstliebe als Orientierung und Maßstab wertschätzen

Die Selbstliebe-Jahresgruppe ist das Richtige für dich, wenn du:

- glaubst, dass es um dich gehen darf und du es wert bist, es mit der Selbstliebe „ernst“ zuzunehmen
- die Nase voll davon hast, dich immer wieder selbst zu verlieren
- ahnst, dass wir mit der Liebe zu uns selbst anfangen müssen, um auch andere zu lieben
- Schwierigkeiten damit hast, die Selbstliebe im Auf und Ab deines Alltags im Auge zu behalten
- noch vor alten Wunden in dir zurückschreckst und eine Handhabe dafür brauchst oder bei innerem Betroffensein und Haltverlust wesentlich schneller und einfacher aus der Überforderungszone in die Wachstumszone zurückkehren möchtest

Gemeinsam finden wir Antworten auf folgende Fragen:

- Wo stehe ich überhaupt gerade bezüglich Selbstliebe? Und was schwebt mir vor?
- Wie kann ich mit intensiven Gefühlen, herunterziehenden Gedanken und Prägungen umgehen?
- Was brauche ich, um noch bereiter zu sein, eine nahe Beziehung zu mir selbst aufzubauen?
- Was unterstützt mich, wenn ich getriggert werde, innerlich abstürze oder sonst wie den Halt verliere?
- Warum kann mir Selbstliebe auch bei der Heilung von Trauma helfen?

Das erwartet dich:

- sechs Online-Module mit Impulsen, reflektierenden und meditativen Einheiten sowie Aufgaben und Austausch jeweils Sonntags 120 Minuten 11:00 - 13:00 Uhr:

Modul 1: **16.02.2025**

Modul 2: **30.03.2025**

Modul 3: **27.04.2025**

Modul 4: **14.09.2025**

Modul 5: **26.10.2025**

Modul 6: **14.12.2025**

- Das Online-Live-Seminar wird über Zoom angeboten
- Es wird zu Beginn im Februar geklärt, ob es jeweils einen Mitschnitt geben soll

Das benötigen Sie:

- Als technische Voraussetzungen zur Teilnahme benötigst du einen PC oder ein Notebook mit Webcam und Mikrofon.
- Als Zugang erhältst du einen Link, um dich über Zoom für das Online-Seminar einzuloggen.
- Falls du das erste Mal an einem Zoom-Meeting teilnimmst, empfehlen wir dir folgenden Link als kurze Anleitung:

["Wie nehme ich an einem Meeting teil?"](#)

- Bitte prüfe im Vorfeld die Funktionsfähigkeit. Leider können wir keinen technischen Support während der Online-Veranstaltung anbieten.