

Du gehst eher lieblos mit Dir selbst um? Du weißt sehr genau, was an Dir „schlecht“ ist, was Du „falsch“ machst? Du hast Verständnis für andere, aber nicht für Dich?

So geht es vielen von uns – wir üben gnadenlose Selbstkritik. Missverstanden als Selbstreflektion bestimmt sie oft eine grundlegend entwertende Perspektive auf uns selbst und unser Handeln. Das schafft Leid und Muster, in denen Verletzung und Schmerz immer wieder neu re-produziert werden.

Was würde passieren, wenn Du Dir stattdessen Zeit nehmen könntest, um Dir selbst zuzuhören, um Dich zu trösten in schweren Momenten? Was wäre, wenn Du anerkennen könntest, dass Du all die Aufmerksamkeit und Liebe Wert bist, die Du anderen zugestehst? **Wie wäre es, Selbstliebe zu üben?**

Selbstliebe für Anfänger_innen ist ein Training für eine Fähigkeit, die jede_r von uns besitzt. Wir müssen sie nicht vollkommen neu erlernen, wir müssen sie aber oft neu entdecken und frei schaufeln von schmerzhaft Erlebtem. Selbstliebe und Selbstmitgefühl sind Teil einer mutigen Haltung, die uns widerstandsfähiger macht gegenüber Stress, Verlusten und Niederlagen. Einer Haltung, die uns erlaubt, in Verbindung zu sein. Mit uns selbst. Mit Anderen.

Selbstliebe für Anfänger_innen schult eine liebevolle Art, sich selbst zu sehen, sich selbst zu fühlen, über sich selbst zu denken und von sich selbst zu erzählen.

Die große Liebe Deines Lebens ist die zu Dir selbst! Trau Dich, das laut zu denken...

Selbstliebe für Anfänger_innen — 26. bis 28. Februar 2016

Zeiten: Fr 18 - 21 | Sa 10 - 18 |
So 10 - 16 Uhr

Ort: Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg

Anmeldung unter:
info@tamao-stern.de
0176 - 564 27 313



Christian Lisker
Systemischer Therapeut,
Sozialtherapeut,
Integrativer Paartherapeut
*Beziehungskoaching, Paar-
therapie, Trauerbegleitung*



Tamao Stern
Systemische_r Therapeut_in,
Sozialtherapeut_in,
Heilpraktiker_in
*Systemische Therapie und
Beratung, Psychodrama*