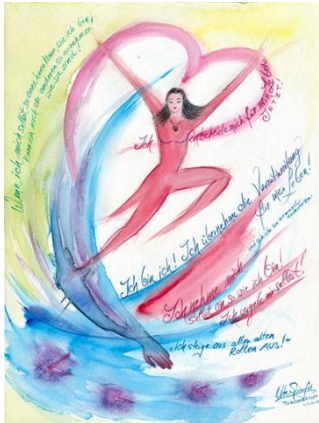


**Beherzt - leben – lieben – lernen  
vom 19.12.2017**



## **10 Schritte zur Selbstermächtigung**

### **Wie selbstbestimmtes Leben und Lieben gelingt**

#### **Selbstfindung und Integration des eigenen Selbst**

Jeder Mensch besitzt ein einzigartiges, unverletzbares und unauslöschliches SELBST von enormer Größe und Würde. Nur wenige Menschen sind damit verbunden. Die meisten Menschen identifizieren sich mit Äußerlichkeiten, mit menschlichen Vorbildern oder Feindbildern, mit Rollen als Vater, Mutter, Partner oder Partnerin, mit ihrem Beruf, ihrem Vermögen, ihrem Hobby, aber auch mit ihrer Krankheit und anderen Dingen.

Folgende 10 Schritte führen zu Selbstermächtigung und Selbstliebe, und damit zu einem erfüllten Leben.

#### **10 Schritte zum bewussten Selbst-Sein**

1. **Wahrnehmen.**  
Nimm wahr wenn dich etwas im Leben blockiert, beeinträchtigt oder krank macht – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich wahrzunehmen*.
2. **Annehmen**  
Nimm an, wenn dich im Leben etwas blockiert oder beeinträchtigt – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich ernst zu nehmen*.
3. **Hinschauen**  
Schau hin und nutze die Hilfen die dir gegeben sind (z.B. Aufstellung) um

zu erkennen worum es geht – es ist eine Aufforderung des Lebens *hinzuschauen*. (Es zu bearbeiten, zu fühlen, zu integrieren oder loszulassen folgt später – erst mal nur hinschauen)

4. **Anerkennen**

Erkenne an was du siehst und erkennst, sag Ja, denn es wirkt in deinem Leben bereits - es ist eine Aufforderung des Lebens *zu erkennen*.

5. **Grenze setzen**

Setze eine Grenze zwischen dir und dem was sich gezeigt hat - es ist eine Aufforderung des Lebens dir *einen eigenen Raum zu schaffen*. (In deinen eigenen Raum gehören nur DU - dein SELBST - und Hier und Jetzt, also auch keine Vergangenheit)

6. **Ausräumen**

Räume den Raum deines eigenen Selbst von den Energien anderer in Achtung und Würde aber mit Bestimmtheit - es ist eine Aufforderung des Lebens dich und *dein Selbst zu achten*.

7. **Rückzug**

Nimm dich selbst aus den Räumen und Angelegenheiten anderer heraus - es ist eine Aufforderung des Lebens die *Grenzen anderer zu respektieren*.

8. **Heimkehr**

Kehre in deinen eigenen Raum zurück und lerne dein eigenes Selbst kennen, heiße es willkommen in deinem eigenen Raum und integriere es in deinem Leben. Es ist eine Aufforderung des Lebens *heimzukommen*.

9. **Abgrenzung üben**

Lerne dich von Ansprüchen anderer, die ungefragt in deinen Lebens- und Identitätsraum kommen wollen abzugrenzen und beende damit ein verinnerlichtes Abgrenzungsverbot.

Lerne den Verlockungen zu widerstehen dich ungefragt in die Angelegenheit anderer einzumischen und in ihrem Raum dich aufzuhalten.

Lerne im JETZT zu sein oder immer wieder ins JETZT zu kommen.

Lerne deine Grenzen kennen und bewahren.

Es ist eine Aufforderung des Lebens dich selbst zu würdigen und wertzuschätzen.

10. **Heile deine Vergangenheit**

Erst nach diesen 9 Schritten ist es möglich deine Vergangenheit, deine Kindheit, dein verletztes Kind und deine Traumata, sowie andere blockierende Ereignisse auf heilsame Weise anzugehen, zu heilen und loszulassen - es ist eine Aufforderung des Lebens in dir Frieden und Ordnung zu schaffen.

Wer diesen 10. Schritt ohne Verbindung mit seinem Selbst angeht, ohne seinen eigenen Raum eingenommen zu haben, ohne zuvor fremde

Energien ausgeräumt und fremde Räume verlassen zu haben,  
... agiert und fühlt womöglich in verwirrten Gefühlen anderer,  
... fühlt sich zuständig wo er gar nichts zu suchen hat und verstrickt sich immer mehr,  
... reaktiviert alte Verletzungen aufs Neue anstatt sie zu heilen und loszulassen,  
... retraumatisiert sich womöglich selbst und  
... wird mehr und mehr zu seinem verletzten Inneren Kind, anstatt als Erwachsener zu handeln, der weiß wie er sein verletztes Kind heilen kann.

Wer im eigenen Identitätsraum mit seinem SELBST verbunden ist, spürt die eigene Größe und Würde, die eigene Vollmacht und Wertigkeit. Wer dazu sein ursprüngliches und unverletzbares KIND-SELBST erweckt hat, kann zwischen diesen beiden wesentlichen Selbstanteilen in seine MITTE finden. Aus dieser Mitte heraus ist jede Heilarbeit am eigenen ICH von Erfolg gekrönt.

(s. auch Newsletter vom 26.9.2017 – 9.11.2017 - 21.11.2017)

#### 11. **Lebe und liebe selbstbestimmt**

Erfahre das Leben als Spiegel deiner eigenen Selbstverbundenheit in allen deinen Beziehungen. Verbundensein mit sich selbst ist Voraussetzung mit anderen frei und in Liebe verbunden zu sein.

Es ist eine Aufforderung des Lebens *deine eigene Größe zu erfahren und anzunehmen, dich vom Leben beschenken zu lassen.*

#### **Mein Angebot**

Gesunde Abgrenzung des eigenen Identitätsraumes und neue Verbundenheit mit sich und seinen eigenen Selbstanteilen kann über Selbstfindungs-Aufstellungen in Seminaren und Einzelarbeit erkundet, erfahren und gefestigt werden.

Die Bausteine die mir in den letzten Jahren hierfür zugefallen sind als Geschenk des Lebens ergänzen einander. Sie beinhalten:

#### **Selbstfindungs-Aufstellungen**

- Zum Verstehen, Erkennen und der Klärung innerer Vorgänge
- Zur Integration und Entfaltung des eigenen Selbst

- Zur Befreiung und Integration des unversehrten Kind-Selbst
- Als körperlich erfahrbares Abgrenzungstraining für die Schaffung und Wahrung eines eigenen inneren Raumes, aus dem heraus selbstbestimmtes Leben und Lieben sich entfalten kann.
- Zur Klärung und Heilung familiärer und partnerschaftlicher Themen
- Zur Klärung und Unterstützung für Gesundung körperlicher und psychischer Symptome
- Zum Lösen unbewusster Verstrickungen in das Familien- und Ahnensystem
- Zur Aussöhnung mit eigenen Schattenanteilen
- Zum Loslassen und zur Verabschiedung Verstorbener
- Zur Heilung des verletzten Inneren Kindes
- Zur Verarbeitung erlebter Traumata
- Zum Lösen verinnerlichter Blockaden
- Zur Entmachtung verinnerlichter Glaubenssätze
- Zur Klärung beruflicher und geschäftlicher Themen

### **Befreiung, Aussöhnung und Heilung des Inneren Kindes**

- Befreiung des Inneren Kind-Selbst über Aufstellung
- Aussöhnung, Heilung und Umgang mit dem verletzten Inneren Kind im Alltag

### **Bewusstseinschule für Wandlung**

- Selbstwahrnehmung zur Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins
- Selbstwahrnehmung und Bewusstheit - Auswirkung und Steuerung der eigenen Gedankenkräfte
- Raum schaffen für einen freien Fluss der Gefühle

Wenn auch Sie Ihr eigenes Selbst besser integrieren und sich aus Verstrickungen in fremden Räumen zurücknehmen wollen für ein selbstbestimmtes Leben und Lieben, begleite ich Sie gerne.

Ich freue mich darauf, Sie in meiner Praxis oder auf meinen Seminaren zu begrüßen.

*„Wohin Du auch gehst, geh mit Deinem ganzen Herzen!“ (Konfuzius)*

Herzliche Grüße



*Helmut Laber*