

Workshop
"Wendepunkt-Lebensmitte,
wie du Lust und Liebe in deinem Leben neu verankerst!"
<<<<<<<<<<<<<<<<>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>
Lektion 1 - Wo stehe ich?

Der griechische Philosoph Solon (640–560 v. Chr.)¹beschreibt, dass wir alle __ Jahre in einen neuen Lebenszyklus übergehen.

Jeder Zyklus hat seine Thematik und seine Lernerfahrung.
Für die Wechseljahre sind es 2 relevante Zyklen.

Vom __. bis zum __. Lebensjahr und vom __. bis zum __. Lebensjahr

(die zwei Lernthemen dieser Perioden)

Welches emotionale Hauptthema wird durch die Wechseljahre getriggert:

Wann hast du dich in deinem Leben schon mal damit auseinandersetzen müssen?
Schreibe je ein Stichwort auf.

Wie viele Triggerpunkte hast du auf deiner Zeitlinie gefunden?

¹ <https://www.wunderweib.de/siebenjahresperioden-die-geheimnisvolle-macht-der-7-und-wie-sie-unser-leben-beeinflusst-14680.html>



Workshop
"Wendepunkt-Lebensmitte,
wie du Lust und Liebe in deinem Leben neu verankerst!"



Lektion 1 - Wo stehe ich?

Woher komme ich?

Meine alten Werte:

Was ich nicht mehr will:

Welches ist die "Heilige Kuh", die nicht geschlachtet werden durfte?

Workshop
"Wendepunkt-Lebensmitte,
wie du Lust und Liebe in deinem Leben neu verankerst!"



Lektion 1 - Wo stehe ich?

Wohin will ich?

Meine neuen Werte:

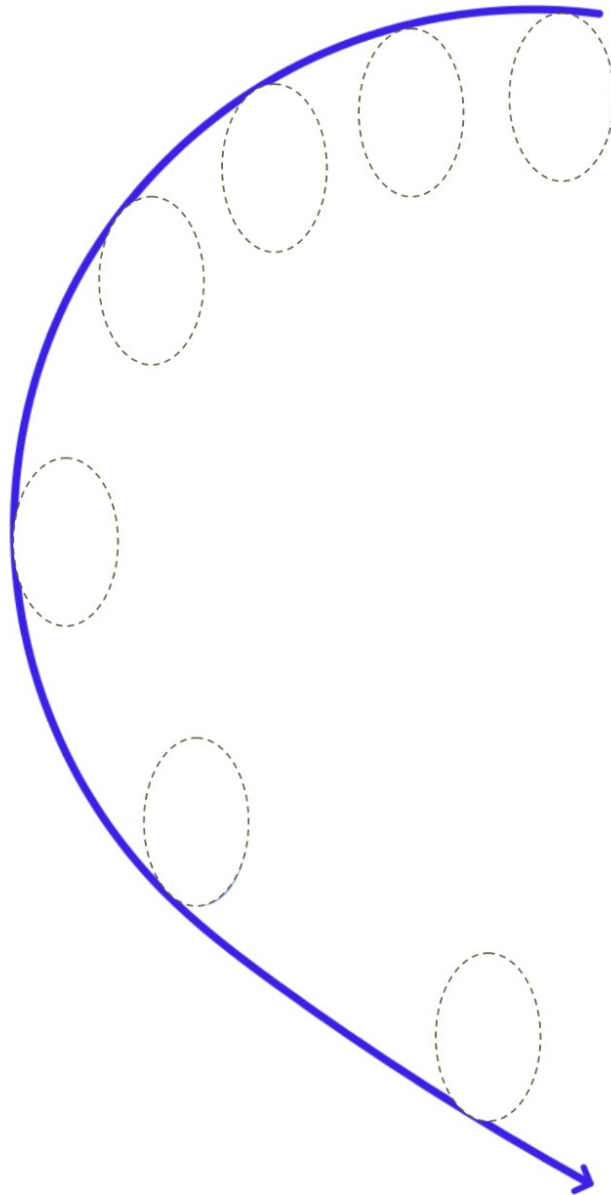
Was will ich wirklich?

Nimm dir 10 Min ungestörte Zeit, um dir diese Frage zu beantworten.
Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Halte die 10 Minuten ein, auch wenn es in deinem Kopf still wird. Warte auf weitere Impulse, einzelne Worte, Bilder, Orte ...

Workshop
"Wendepunkt-Lebensmitte,
wie du Lust und Liebe in deinem Leben neu verankerst!"



Lektion 1 - Wo stehe ich?



Phasen der emotionalen Verarbeitung