Zur OFFENEN KLASSE vom 14. Oktober 2019 – Partner- und Vertrauensübungen...?

* Vom Kleinen zum Großen, vom Einzeller zum Mehrzeller, von innen nach außen, vom ich zum wir...? Möglicherweise ein Naturprinzip und eine schlaue Idee? Wo beginnt es sinnvollerweise – wie ist Wachstum und Ausdehnung „gesund“?
* Was hat das mit meinen Freundschaften, Liebe, Respekt und Achtsamkeit zu tun? Mir gegenüber – anderen gegenüber?
* **Wer bin ich für mich** und was halte ich von mir? Was davon kommt aus dem jetzigen Moment und was sind Sätze aus der Kindheit, alte Überzeugungen und ungeprüfte Muster? Wer in mir bewertet das überhaupt? Was ist wirklich real?? „Bewusst –„Unbewusst – Glaubenssätze“ ergründen!!!
* Mich selbst spüren... geht das, wenn „andere“ dazukommen... Kann ich in Beziehung, der Gruppe, im Team, bei mir selbst ankommen, sein und bleiben und darf ich das überhaupt?
* Wer bin ich wohl für andere? Kann ich heilsame und unheilsame Antworten darauf erkennen, unterscheiden und sortieren? Wie wichtig sind die Erkenntnisse auf die Frage überhaupt?
* Verbundenheit mit einer Gemeinschaft, Familie, Person... Ist das Abhängigkeit oder immer noch Selbstbestimmtheit, Selbst-STÄNDIGkeit? Wenn ich das eine oder andere erkennen kann, wozu macht MICH das? Kann ich Angst, Wut &Co. vermeiden oder kommt das auch, wenn ich „bei mir bin“? Kann ich mit entstehender Angst, Wut... trotzdem „*selbst bestehen*“?
* Wie bin ich also verbunden?
	+ Unbedingt, bedingungslos...? Ist Vertrauen und „zulassen“ möglich, auch wenn´s unrund wird?
	+ an Bedingungen geknüpft, „wenn ich (a) mache, dann machst Du (b)“ und umgekehrt, wenn Du so, dann ich so... Sicherheit erzeugen? Geht es überhaupt ohne Spielregeln?
* Klappt „Beziehung – auf jemanden bezogen sein“ auch allein? Bin ich verbunden/vertrauensvoll, auch wenn ich mit meinen Gedanken allein bin und keine Bestätigung einholen kann? Gibt es „autarkes Vertrauen“? Hat es wieder mit „mir vertrauen“ und „mit mir in Verbindung sein“ zu tun??
* Sind vielleicht doch die „Anderen“, „die Umstände“ schuld, wenn ich Wut, Trauer, Sorgen, Ängste & Co. erfahre?
* Was erwarte ich von Freundschaften, meinen „Lieben“, vom „Außen“, von der Welt...? – Was davon gebe ich mir selbst?
* Gibt es nur eine subjektive, einzigartige Wahrheit/Erkenntnis und/oder Wahrnehmung, oder ist da was, das für alle gilt?
* Wer ist wichtiger – ich oder mein Gegenüber? Was ist gesunder Egoismus? Finde ich das in einer „inneren Weisheit/Klarheit“?
* Wie wahr ist der Satz, „Wenn es mir gut geht, geht´s allen gut“?