

herunten leuchten wir..... jenseits der Worte

Auf dem Übung-Pfad der Ich-Selbst Aufstellung begegnen mir Selbst-GEspräche, Selbstliebe und Selbstbewusstsein.

Ich habe dieses neue Aufstellungsformat bei Siegfried Essen kennen gelernt. Sein Buch „Selbstliebe als Lebenskunst“ [www.siegfriedessen.com](http://www.siegfriedessen.com) hat mich ermuntert, eigene Erfahrungen mit dem SELBST geschehen zu lassen.

Die Vorgangsweise ist einfach: Sie wählen in einem Raum, wo Sie ungestört sind, einen Platz für das ICH und im Umkreis von ca. 1 m den Ort für das SELBST. Der Ich-Platz symbolisiert Ihre Freiheit zu wählen und Ihre körperliche Getrenntheit. Auf diesem Platz sind Sie ein Teil des Ganzen.

Der Selbst-Platz symbolisiert Ihre Verbundenheit, die Ganzheit, die Schöpferkraft.

Sie stellen sich auf den Ich-Platz und nehmen wahr, wie Sie sich fühlen und was Ihnen „durch den Kopf geht“. Ich spreche es dann auch laut aus ... es genügt aber auch, wenn Sie es „nur“ registrieren.

Sie wechseln die Perspektive und stellen sich auf den SELBST - Platz, was spielt sich da in Ihrem Körper ab, welche Impulse tauchen auf, was wollen Sie dem Ich mitteilen?.

Den Dialog zwischen den beiden Perspektiven , können Sie solange fortsetzen, bis es Ihnen „reicht“ dann beenden Sie ihn auf dem Ich-Platz.

Ich habe die Dunkelheit - Lichtspirale gewählt, um auf die Einheit von Licht und Schatten aufmerksam zu machen. Ich nütze die Ich-SELBST Aufstellung auch in der systemisch-ganzheitlichen Begleitung meiner Mitmenschen.

Sie sind herzlich eingeladen, sie kennen zu lernen.

29.10. 2019