



# WORKSHOP „SIND WIR NOCH ZU RETTEN?“

01. BIS 04. FEBRUAR 2021



## **Willkommen zu meinem Workshop „Sind wir noch zu retten“**

In diesem Workbook haben wir die wichtigsten Themen, die wir gemeinsam durchleuchten, für Dich zusammengefasst und es soll Dir helfen, Deine persönlichen Themen besser zu erkennen.

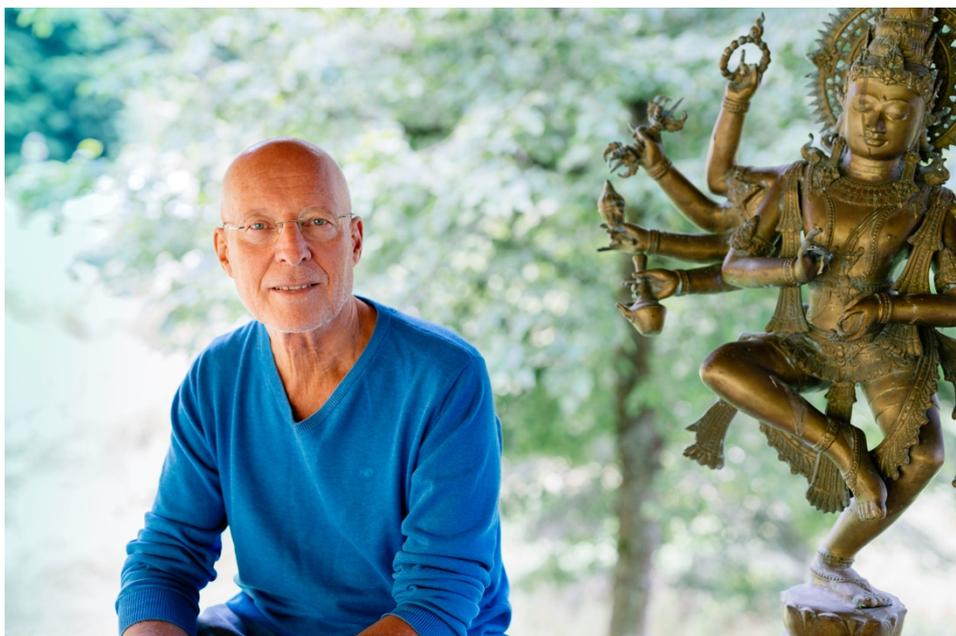
### **Ablauf des Workshops**

Ihr findet auf der Plattform mehrere Videos und Meditationen, die wir vorab für Euch aufgenommen haben. So könnt Ihr je nach persönlicher Zeitverfügbarkeit die einzelnen Themen erarbeiten.

Am 2. und 4. Februar laden wir Euch um 16.00 Uhr zu einem Live-Call ein. Den Zugang dazu bekommt Ihr per Mail zugesandt. Hier könnt Ihr alle persönlichen Fragen stellen, gerne schon vorab per Mail an [service@lebenswandelschule.com](mailto:service@lebenswandelschule.com) senden.

Ich freu mich sehr, dass ich Euch nun mein neues Selbst- und Menschenbild vorstellen darf.

### **Euer Ruediger Dahlke**





## Grundthema des Workshops:

Im Sinne der Salutogenese erforschen wir, wie es zu dem Weltbild vom „Bösen Menschen“ kam und erkennen zusammen wie falsch das ist. Wir nutzen dazu wissenschaftliche Ergebnisse und persönliche Erfahrungen.

Zuerst betrachten wir die Ist-Situation der Gesellschaft. Wie ist das heutige Selbst- und Menschenbild, wo werden wir verführt, hinters Licht geführt, wie können wir diese Fallen erkennen und uns nachhaltig davor schützen, indem wir üben und uns einen Wächter an unsere Sinnesstore stellen.

Das Wissen um die Spielregeln des Lebens wird unser Leben nachhaltig verändern. Das Leben als Spiel Lila zu erkennen, wird uns motivieren es erfolgreich und glücklich zu spielen.

Wenn Du in die Eigenverantwortung gehst und Dir Deiner und der Situation der meisten bewusst wirst, kannst Du an vielen Stellen aus den hinderlichen Lebenskreisen aussteigen, die wir uns gemeinsam anschauen werden, so dass Du den für Dich besten Ausstieg findest.





## Entwicklung des Menschen

Würden wir das Leben auf der Erde in einem Kalenderjahr statt in 4000 Millionen Jahren darstellen, erkannten wir, dass die Einzeller bis Oktober die Erde für sich alleine hatten. Erst im November kommt das erste Leben und der Mensch an sich betrat am 31. Dezember gegen 23.00 Uhr die Erde. Um 23.58 Uhr gab es die ersten Landwirtschaften und all das, woran wir uns noch historisch „erinnern“ können, passierte erst in den letzten 60 Sekunden.

Doch wie sehr haben wir das Erdenleben in diesen wenigen Sekunden verändert. Wie viel Raum haben wir uns einfach so genommen, wo haben wir über das Ziel hinausgeschossen und die Erde ausgebeutet anstatt ihr etwas zurückzugeben für all das, was sie uns schenkt?

## Wo stehst du heute? Wo ist Dein Weg?

Als erste Übung bitte ich Dich hinein zu spüren, wie Du Dich gerade fühlst. Was bewegt dich, was berührt Dich, was ärgert Dich, was lässt Dich wütend sein, wo spürst Du Ohnmacht?



Als zweite Übung frage Dich, was Dich gerade erfüllt im Leben. Was bringt Dich zum Lachen, was lässt Dich glücklich sein, welche Schätze hast Du bereits in Deinem Leben? Wo bist Du angekommen auf Deinem Weg?



## Die Spielregeln des Lebens

Um die Spielregeln des Lebens verstehen zu können, brauchen wir die drei vorherrschenden Schicksalsgesetze.

1. Das Gesetz des Anfangs
2. das Gesetz der Resonanz
3. das Gesetz der Polarität

Gehen wir nach der zeitlichen Reihenfolge, so starten wir mit dem Gesetz des Anfangs, in der Hierarchie des Lebens jedoch steht das Gesetz der Polarität an vorderster Stelle.



Da alles in unserer Welt der Gegensätze oder Polarität immer ein Gegenteil hat, muss es zur Welt der Gegensätze einen Gegenpol geben, dies ist die Einheit. Sie entzieht sich allerdings in ihrer Beschreibung den Worten und Ausdrücken der Polarität. In dieser gefangen, können wir immer nur über den Gegenpol begreifen. Groß kann man sich nur fühlen, wo andere kleiner sind, reich nur wo andere ärmer sind.

Das zweit-wichtigste der Schicksalsgesetze ist das der Resonanz oder auch Spiegelgesetz genannt. „Wie oben so unten, wie innen so außen“ ist solch ein Spiegelgesetz, auch wenn es damit nicht physikalisch bewiesen ist. In unseren Gehirnen sorgen die Spiegelneuronen dafür, dass wir uns nicht nur in andere einfühlen können, sondern auch zum Imitieren beziehungsweise Nachahmen neigen. Das dürfte – wie sich zeigen wird - ein entscheidender Schritt in unserer Menschwerdung gewesen sein.

Das drittwichtigste der Schicksalsgesetze ist das des Anfangs, das besagt, alles sei schon im Anfang begründet wie im Samen der ganze Baum. Und um ein Problem gut lösen zu können, ist es immer wichtig an den Anfang zurück zu gehen und zu betrachten, wie es begann.

Es kann also gut sein, dass etwas wundervoll beginnt und dann über eine ganz andere Resonanz in ein ganz anderes Fahrwasser gerät. Oder völlig in den Gegenpol umschlägt. Das Resonanzgesetz schlägt also das des Anfangs, und das der Polarität schlägt beide, wie wir noch sehen werden.



Wir kennen das aus Partnerschaften, die mit der Liebe auf den 1. Blick beginnen, anschließend eine wundervolle Resonanz unter dem Einfluss der Hormone entwickeln, und dann doch noch, bei Missachtung der Polarität zu keinem guten Ende führen.

**Zum 1. Gesetz des Anfangs kannst Du Dir folgende Fragen stellen:**

Welches Spiel hat dich in deiner Kindheit geprägt? Was steht dahinter?

Wie startest Du Deinen Tag? Hast Du ein Morgenritual für Dich?

Wie begegnest Du Menschen beim ersten Kennenlernen?

**Zum 2. Gesetz der Resonanz können wir uns folgende Fragen stellen:**

Womit gehe ich in Resonanz?



Welche Themen/Problemebenen begleiten mich in meinem Leben bis heute?

**Zum 3. Gesetz der Polarität können wir uns folgende Fragen stellen:**

Welche Themenbereiche im Leben triggern Dich besonders und werfen Dich aus Deinem inneren Gleichgewicht?

Wo fällt es Dir schwer in die Versöhnung zu gehen?

Wo Schatten ist, ist auch Licht – welche Lichtpunkte erkennst Du in Dir?

**Pandemie – wo liegt der Ursprung in uns – mein Ausweg**

Die Pandemie fühlt sich für jeden von uns anders an. Von Angst, Wut, Trauer, Existenznot, Machtlosigkeit zu Resignation, Lähmung, Stille bis zu Dankbarkeit, Ruhe und Rückfindung zu sich selbst sind dies nur ein paar Gefühle, die es in uns wachrütteln lässt.

Was wollen uns diese Gefühle aufzeigen, wie können wir diese Konflikt-themen deuten und für uns zum Positiven wenden? Indem wir die Gefühle mit unseren Bedürfnissen verbinden, uns die dazugehörige Lebensbühne näher anschauen und so unsere Lernschritte daraus erkennen dürfen.



Du kannst Deinen Abend retten, indem Du einen Zugang zu Deinen inneren und Traumbildern entwickelst, der Dein ganzes Leben bereichern kann. Wenn Du Dir Abend und Nacht rettest, woran Dich niemand außer Dir selbst hindern kann, hast Du den ganzen weiblichen Pol Deines Lebens gerettet.

Du kannst Dein Energie-Niveau ohne zusätzlichen Zeitaufwand sehr spürbar anheben und Deine Ziele verwirklichen. Von der Dromedar- zur Glücksdrachen-Kurve – mit genügend Pausen und Mittagsschlaf.

Vor allem aber können wir gemeinsam aus den kollektiven Problemen unsere persönlichen und gesellschaftlichen Aufgaben erkennen.

In allen Bereichen kann Dich die pflanzliche Kost unterstützen, welche automatisch Deine Bewegungslust zunehmen lässt, Dein Immunsystem stärkt, Deine Lebensenergie steigert und Dir ein neues, „anmachendes“ Körpergefühl ermöglicht. Noch besser wäre es, diese Ernährungsumstellung mit einer Fastenwoche zu starten um den alten Ballast schneller loszuwerden.

Bewegung gilt ja generell als Zeichen des Lebens: panta rhei – alles fließt - es geht ´was, es läuft, es rennt – gehst Du voran? Oder sitzt Du fest? Lässt Du Dich festsetzen?

Fastenbox für TamanGa Fastengäste

Wie gehst Du mit den aktuellen Problemen um?





Wie kann ich selber aus der Angst oder anders benannt, dem Albtraum, herauskommen?

Was sind die Sackgassen Deines Lebens? Wo bist Du enttäuscht worden? Wie hast Du darauf reagiert? Wie hast Du diese Täuschung beendet und abgehakt?

Zeigen sich Dir Ausstiegsmöglichkeiten aus Deiner persönlichen und den kollektiven Sackgassen?

Ich freue mich sehr, dass Du dich auf diese Tage einlässt und wünsche Dir viele bereichernde Elemente. Ich freue mich auf Deine Fragen und das Teilhaben an Deinen Gedanken.

Herzlichen Gruß

Ruediger Dahlke Team