

## **„SELBSTverständlich leben“ Sieben Abende zur Stärkung des SELBSTbewusstseins April - Juni 2019**

Auch wenn wir nicht genau sagen können, was das Selbst ist, können wir durch die Einbeziehung von Körperwahrnehmung und Gefühlen mehr Verständnis für das Selbst entwickeln als durch sprachliche Annäherung allein. Im Wechsel zwischen Gefühl und Verstand, zwischen Bildern und Worten werden Selbstwahrnehmung und Selbsta Ausdruck geschult. Damit wächst die innere Sicherheit, die es möglich macht, sich auf das Abenteuer der Selbstentfaltung einzulassen.

Im Mittelpunkt dieser Abendreihe stehen klar strukturierte Übungen, die gezielt bestimmte Fähigkeiten und Funktionen des Selbst bewusst machen und stärken: von der Entschlüsselung unserer Körpersignale und Bedürfnisbilder bis zur Erweiterung der Wahrnehmung und zu einem freieren Umgang mit den eigenen Affekten. Jede\*r arbeitet selbständig für sich und wird gleichzeitig in der Gruppe zum inspirierenden Ideenspender für andere.

**Termine:** Donnerstag, 4. und 18. April, 9. und 23. Mai, 6., 13. und 27. Juni 2019

**Arbeitszeit:** jeweils 17.30 bis 20 Uhr

**Ort:** sichtart-zone, Wien 7., Mariahilferstraße 112/Stiege 1/Top 9

**Kosten:** 240,- Euro (inkl. 20 % Ust) zahlbar durch Überweisung nach dem 1. Abend

**Voraussetzungen:** Interesse an Selbstwahrnehmung und persönlicher Entwicklung

**Organisatorisches:** Bitte Hausschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.  
Für Getränke, Obst, Süßes und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.



**Leiterin:** Dr.<sup>in</sup> Ute Hargassner, geb. 1957, Unternehmensberaterin und Mediatorin mit Spezialisierung in systemischer Aufstellungsarbeit; Schwerpunkte: Leitung von spiritueller-systemischer Aufstellungen zu persönlichen, familiären und kollektiven Fragen in Gruppen und in Einzelarbeit; Supervision, Mediation und Klärungshilfe; Forschung zu Fragen der transkulturellen Therapie und Beratung.

**Information und Anmeldung:**

**Ute Hargassner: Mobil: +43 664 2361689, E-Mail: [ute.hargassner@blickwechsel.at](mailto:ute.hargassner@blickwechsel.at)**

## Die Funktionsmerkmale des Selbst

**Körper- und Gefühlseinbindung:** die starke Vernetzung des Selbst mit den Gefühlen und der Körperwahrnehmung, die zum Auffinden bedeutsamer Erinnerungen und zum Auswerten von Rückmeldungen genutzt wird.

**Parallelverarbeitung auf einer hohen Integrationsebene:** die Fähigkeit, sehr viele, auch widersprüchliche Informationen und Gefühle gleichzeitig zu berücksichtigen.

**Selbständige Affektregulation:** die Fähigkeit, die eigene Gefühlswelt selbst zu regeln, ohne dass dazu eine andere Person benötigt würde.

**Innere Sicherheit:** die Fähigkeit des Selbst, auch bei schwierigen Erfahrungen immer wieder auf die eigenen positiven Kräfte zu vertrauen.

**Unbewusste Steuerung:** die Tatsache, dass sich das Selbst nicht ohne weiteres vom bewussten Verstand kontrollieren lässt.

**Feedbackverwertung:** die Fähigkeit des Selbst, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf der Basis von körperlich gespürten Rückmeldungen auszuwerten.

**Wachsamkeit (Vigilanz):** eine im Hintergrund des Bewusstseins ständig wirkende, besondere Form der breiten Aufmerksamkeit.

(nach *Maja Storch/Julius Kuhl*, Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste, ISBN 978-3-456-85775-6)