

INTERAKTIVES E-BOOK

BEI DIR SEIN



Meike Weinreich

Hey, ich bin Meike Weinreich

Ich wurde im Februar 1970 in Hamburg geboren, wohne und lebe heute im schönen Westensee am Westensee.

In meinem Leben habe ich viele intensive Erfahrungen gemacht, bin viel und gerne gereist, habe in England gelebt, mich sehr für andere Kulturen interessiert, zwei Kinder geboren, zwei Ehen geschlossen, eine schwere Krebserkrankung überlebt und verschiedene Berufe erlernt und ausgeübt.

Seit mehr als zwanzig Jahren bin ich als Beraterin, Gestalt- und Traumatherapeutin und Ausbilderin im psychosozialen Arbeitsfeld und in der Frauenarbeit tätig.

Ich liebe es, mit meinen Tieren zusammen sein zu dürfen und genieße die tiefe Verbindung zu ihnen und zur Natur.

Ich habe mich schon immer für Spiritualität, Religionen, Kulturen, Psychologie und Philosophie interessiert. Mich fasziniert die Vielfalt des Lebens, die Vielschichtigkeit des Erlebens und die Möglichkeit der unterschiedlichen Lebewesen, auf vielen verschiedenen Ebenen miteinander in Kontakt und Austausch sein zu können.

Und es erfüllt mich in ganz besonderer Weise, wenn dieser Austausch in mir das Empfinden von Verbundenheit, Aufgehoben Sein entstehen lässt.



Ich empfinde es als großes Geschenk, in meinem Leben an dem Punkt angekommen zu sein, an dem ich sagen kann, dass ich aus meinem Herzen heraus lebe und arbeite.

Das tue, was ich wirklich und wahrhaftig will:

Andere Lebewesen auf ihrem Lebensweg begleiten und sie dabei unterstützen, immer mehr sie selbst zu werden.

Meike Weinreich

WAS DICH HIER ERWARTET...

Kennlernseite	02
Inhalte	03
Starterkit	04
Übung: Moment mal...	05
Übung: Assoziationen	07
Übung: Verkörperung und Materialisierung	08
Übung: Transfer und mehr	09
Erste Hilfe bei Störungen	10
Wie kann es weitergehen	11

Starterkit

WAS du brauchst...

Um mit diesem Interaktiven E-book zu arbeiten, brauchst du:

- Lust, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, dich noch besser kennenzulernen,
- Zeit, um dich auf dich selbst einzulassen,
- Wenigstens einen Stift und Papier oder ein gebundenes Notizbuch,
- Optional:
 - o Aquarellstifte, Buntstifte, Jaxonkreide
 - o Aquarellpapier, Butterbrotpapier, Zeichenpapier,
- darin anleiten möchtest, ein noch besseres Gefühl für sich und die eigenen Bedürfnisse zu bekommen, Stichwort: Selbstwirksamkeit und Ressourcenstärkung
- darin unterstützen möchtest, sich ihrer selbst und ihrer eigenen Empfindungen noch bewusster zu werden, Stichwort: Selbsterfahrung und Selbstfürsorge
- dazu inspirieren möchtest, ihre Regulationsfähigkeit bewusster wahrzunehmen und zu schulen. Stichwort: Selbstregulation und Resillienzentwicklung

WOFÜR du die Inhalte nutzen kannst...

Du kannst die Ideen dieses interaktiven Ebooks für dich und auch für deine Arbeit nutzen:

Wenn du zum Beispiel im pädagogischen oder therapeutischen Bereich tätig bist und die Menschen, mit denen du arbeitest,

- darin anleiten möchtest, sich selbst näher kennenzulernen, Stichwort: Identitätsfindung, bzw. -entwicklung und -erkundung

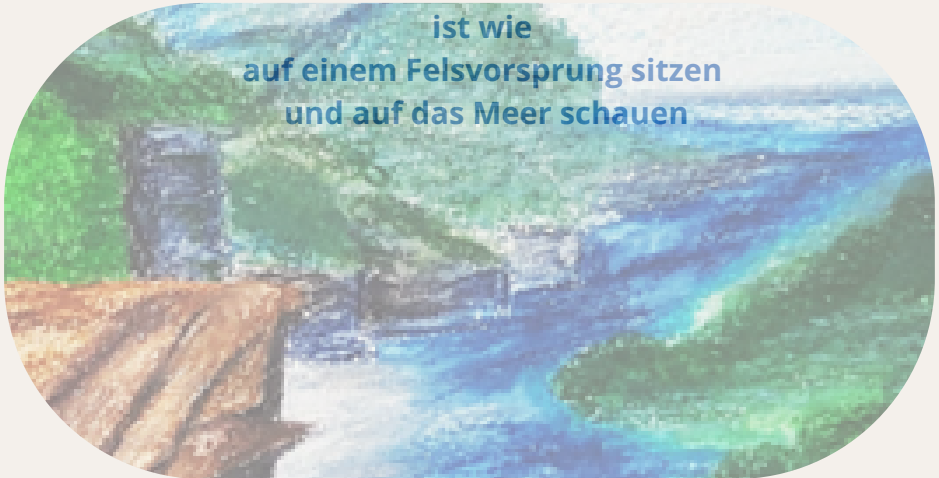
Moment mal...

Beschreibe einen Moment, in dem du am heutigen Tag weitestgehend

BEI DIR warst.

Zum Beispiel:

BEI MIR SEIN
ist wie
auf einem Felsvorsprung sitzen
und auf das Meer schauen



Moment mal...

Folgende Fragen können zur Erkundung des Momentes hilfreich sein:

WO WAR ICH (drinnen, draußen)?

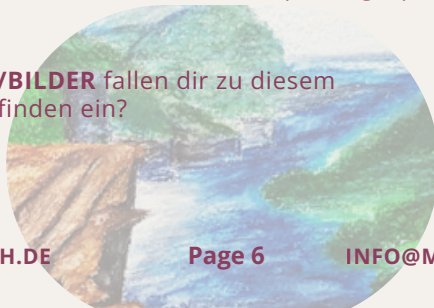
WER oder WAS war mit mir dort (Menschen, Tiere, Pflanzen, Gegenstände)

WAS konnte ich wahrnehmen und jetzt erinnern (Lichtverhältnisse, Temperatur, Farben, Geräusche, Gerüche, Berührungen, verschiedene haptische Eindrücke)

WELCHE QUALITÄTEN hatte dieses Empfinden (warm, frisch, weit, ruhig, belebt, leicht, locker, entspannt usw.)

WIE hat sich das Wahrgenommene in meinem Körper angespürt?

WELCHE VERGLEICHE/BILDER fallen dir zu diesem Empfinden ein?



Assoziationen

WENN das Empfinden

BEI MIR SEIN



·eine Landschaft wäre, dann wäre es ...

·ein Gebäude wäre, dann wäre es...

·ein Tier wäre, dann wäre es...

·eine Pflanze wäre, dann wäre es...

·ein Outfit wäre, dann wäre es...

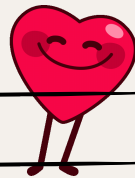
·eine Bewegung wäre, dann wäre es...

·eine Farbe wäre, dann wäre es...

·eine Jahreszeit wäre, dann wäre es...

·eine Melodie wäre, dann wäre es...

·ein Möbelstück wäre, dann wäre es...



VIELLEICHT MAGST DU AUS DEN ASSOZIATIONEN
EIN GEDICHT ODER EINE GESCHICHTE ERSCHAFFEN

Verkörperung und Materialisierung

**WELCHE GESTALTUNGSIMPULSE hast du zu diesem
Empfinden**

BEI MIR SEIN

Möchtest du ausprobieren, es mit Farben und Formen darzustellen oder ganz konkret als Landschaftsszene?

Möchtest du ausprobieren, es aus Ton oder anderem Material zu formen?

Möchtest du ausprobieren, es in einer tanzenden Bewegung zu einer bestimmten Melodie mit deinem Körper darzustellen?
Möchtest du es vertonen?



Transfer und mehr

WAS kannst du aus der Erkundung dieser Erfahrung **BEI MIR SEIN** ableiten, im Sinne von:

WELCHE BEDINGUNGEN BRAUCHE ICH, UM BEI MIR ZU SEIN?

WAS BRAUCHE ICH, UM BEI MIR ZU SEIN?

ERFORSCHUNGSPROJEKT FÜR DIE ZUKUNFT

Beobachte Momente, in denen du BEI DIR bist.
Nutze folgende Fragen:

Woran bemerke ich gerade JETZT, dass ich bei mir bin?
(Dimension Gedanken, Körperwahrnehmung - Atembewegung, Körperhaltung)?

Versuche zu erkunden, ob es eine bestimmte Geste gibt, die du nicht bewusst machst, wenn du BEI DIR bist (mit den Haaren spielen, eine Selbstberührung etc.)



Erste Hilfe bei Störungen

Manchmal ist es so, dass die innere Unruhe so groß ist, dass man sich nicht auf die Beschäftigung mit sich selbst einlassen mag oder aber der Blick nach innen, das Unwohlsein größer werden lässt.

Dann ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich nicht unter Druck zu setzen und sich die Strategien zu nutze zu machen, die man schon früher einmal als hilfreich für die Selbstberuhigung empfunden hat. Das ist für jeden Menschen ganz individuell und unterschiedlich, der Eine mag gerne in Bewegung gehen und die innere Unruhe "ablaufen", die Andere mag gerne in Kontakt gehen und mit einem anderen Menschen sprechen.

So oder so ist es hilfreich und wichtig zu wissen, dass du einer Überflutung mit unangenehmen Gefühlen IMMER als erstes damit begehnest, dass du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst ins Außen richtest und im Außen versuchst, etwas für dich Angenehmes wahrzunehmen. Das kann eine Farbe, Gegenstand, das Licht, ein haptischer (eine Wahrnehmung über z.B. die Finger) Eindruck oder ein Ton sein. Und dann versuche möglichst mit jemanden in Kontakt zu gehen, um dich, wenn das für dich hilfreich ist, in der Gegenwart eines anderen Lebewesens zu beruhigen.

Falls du noch ungeübt bist im Kontakt mit dir selbst und deinem inneren Erleben, ist es auf jeden Fall ratsam, für den Anfang möglichst nicht allein zu üben.

Wie kann es weitergehen?

Vielleicht hast du Lust bekommen, dich und dein Innenleben weiter zu erforschen.

Oder du bist auf der Suche nach weiteren Impulsen und möchtest dich noch intensiver mit dir selbst und deiner Geschichte in dieser Welt auseinandersetzen.

Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- du kannst dich mit meinen anderen interaktiven E-books zu weiteren Themen weiter auf den Weg machen,
- du kannst einen meiner Workshops zu einem für dich interessanten Thema buchen,
- du kannst mir erlauben, dich auf deinem Weg der Selbsterkundung im Rahmen eines Coachings, einer Psychotherapie oder einer Hypnose zu begleiten.

Informiere dich gerne über meine aktuellen Angebote auf meiner Homepage

<https://www.meikeweinreich.de>

auf Instagram

<https://www.instagram.com/meikeweinreich/>

oder youtube

<https://www.youtube.com/@mw-meikeweinreich2007>

oder schreibe mir eine Email

info@meikeweinreich.de