

MEMECARD

KOMPASS FÜR DEINE SELBSTENDECKUNG



Meike Weinreich

Hey, ich bin Meike Weinreich

ich freue mich, dass du dich für meine kostenlose Memecard KOMPASS interessierst.

Damit hast du die richtige Wahl getroffen, wenn du am Anfang deiner Selbstentdeckungsreise stehst und dir erstmal einen groben Überblick verschaffen möchtest, auf was du dich einlässt. Und du wirst merken, wie gut es sich anfühlt, wenn man einen Überblick hat.

Psycho - logisch gesehen, ist die menschliche Psyche gar nicht so kompliziert aufgebaut. Die allermeisten Verstrickungen lassen sich gut verstehen und auch lösen, wenn du einen groben Lageplan hast.

Vereinfacht gesprochen, kannst du dir vorstellen, dass deine Psyche sich in einen bewussten und in einen unbewussten Bereich unterteilen lässt. Und aus mehreren Persönlichkeitsanteilen besteht, die im Laufe des Lebens entstehen und auch, wenn sie ihren "Job" gemacht haben, wieder verblasen.

Willst du dich, deine unterschiedlichen Anteile und somit auch den unbewussten Teil deines Selbst besser kennenlernen, ist es sehr hilfreich, mit den Seiten von dir anzufangen, die sich gut und angenehm anfühlen. Dazu kannst du auch mein anderes kostenloses Tool WOHL als ersten Einstieg nutzen.

Aber jetzt erstmal zur **Memecard**: Auf Seite 2 findest du eine Grafik, die du wie einen **KOMPASS** nutzen kannst. Der Kompass zeigt dir, in welchem Teil deiner Psyche du dich gerade befindest.

Auf Seite 3 erzähle ich dir, wie du mithilfe der Karte, den Aufbau deiner Psyche verstehen kannst.



Und damit du auch weißt, wer dir das hier schreibt, möchte ich dir drei Sätze zu mir, Meike Weinreich, sagen.

Als Gestalt- und Traumatherapeutin begleite ich seit mehr als 20 Jahren Frauen auf ihrem Weg, sich selbst besser verstehen, annehmen und leben zu können.

In den letzten 10 Jahren habe ich mehr als 350 psychosoziale Beraterinnen fortgebildet und tausende Frauen in Therapie und Supervision begleitet.

Bitte schau' dir mein umfassendes Angebot auf meiner Homepage an. Die Adresse findest du in der Fußzeile.

Meike Weinreich

Dann lass uns mal schauen:

Auf dieser Seite siehst du die Architektur deiner Psyche in einer Grafik dargestellt. Die Legende dazu, also die Erklärungen der Zeichen und Symbole, findest du auf Seite 4.

Und auf Seite 5 schreib' ich dir, wie du diesen Kompass nutzen kannst.



Und hier ist die Legende:

Die waagerechte Linie ist die Zeitachse. Hier siehst du Vergangenheit, Gegenwart (Hier und Jetzt) und Zukunft. Am Anfang der Zeitlinie kannst du dir den Zeitpunkt deiner Zeugung denken und am Ende irgendwo in Richtung Pfeilspitze (also nicht mehr auf dem Papier;) ist dein Lebensende.

Die senkrechte Linie gibt dir einen Anhaltspunkt für das Größenverhältnis von BEWUSSTsein und NICHT BEWUSSTEM. Das Bewusstsein umfasst alles, was du weißt, aktiv erinnerst, bewusst wahrnimmst und erlebst. Das Nicht-Bewusste umfasst vereinfacht gesprochen, alle körperlichen Vorgänge, die automatisch und ohne deine willentliche, bewusste Steuerung ablaufen: Atmung, Verdauung, Herz-Kreislauf, chemische und biologische Prozesse, Informationen, die auf Zell- und Genebene gespeichert sind, Erfahrungen, die du gemacht hast, bevor du sprechen oder auch denken konntest. Deswegen beginnt die Zeitlinie auch mit deiner Zeugung, denn das ist der Zeitpunkt von dem an DEINE Zellen ihre ersten Erfahrungen gemacht haben.

Die Smilies stehen für die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die jede von uns im Laufe ihres Lebens entwickelt. Die Anteile symbolisieren die Summe deiner Erfahrungen, die du in einer bestimmten Phase deines Lebens gemacht hast oder auch zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Die allermeisten Anteile sind dir nicht bewusst. Sie kommen erst durch Sprechen und Denken ins Bewusstsein. Je bewusster du dir deiner einzelnen Anteile bist, desto mehr hast du die Möglichkeit, dich von automatischen Reaktionen zu befreien, dich unabhängiger von der Beeinflussung anderer zu machen und dich insgesamt stärker und freier zu fühlen.

Und was soll das jetzt?

Mit dieser Memecard hältst du ein machtvolles Tool in der Hand, denn sie verschafft dir einen Überblick und ermöglicht dir, dich zu orientieren.

Und wie ist es, wenn du dich orientieren kannst? - **Richtig!** - Du kannst dich sicher(er) fühlen, weil du WEIßT, womit du es zu tun hast.

Und wie ist es, wenn du weißt, womit du es zu tun hast? - **Richtig** - Du musst dich nicht so dolle anstrengen, bist vorbereitet, gut gerüstet.

Und all das zusammengenommen, macht dann wahrscheinlich Lust, weitermachen zu wollen. Mit der Selbstentdeckung.

Und das ist doch ganz famos, denn dann kann ich dich einladen, dass du dir eines meiner anderen Angebote näher anschaust. Zum Beispiel das WORKSHEET - ZU BESUCH BEI DEINEM INNEREN BEOBACHTER.

Und schon hast du den nächsten Beweis dafür, wie hilfreich diese Memecard ist!

Denn bei dem "inneren Beobachter" handelt es sich um einen Persönlichkeitsanteil, im oben beschriebenen Sinne. Genauer gesagt um DEINE Fähigkeit, dich, deine Empfindungen, Gedanken, Handlungen und Beziehungen von einem Ort **IN DIR** zu reflektieren.

Und wie du vielleicht schon weißt, ist diese **Beobachtungsfähigkeit** das **MAGIC TOOL** in der Selbsterkundung.

Schau' also auf jeden Fall auf meiner Homepage nach, die Adresse ist hier:

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 mir auf Instagram folgen,
- du kannst dich für meinen Newsletter anmelden,
- 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_therapie

oder youtube

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

oder schreibe mir eine Email

info@meikeweinreich.de