

# Selbsterfahrung in der Gruppe

Fortlaufende Wochenendgruppe im Raum Hamburg.

Bei uns findest Du einen Kreis, wo Du als MENSCH angenommen bist.  
Du erlebst andere mit ihren Lebensthemen. Du siehst, wie hinter dem "tollen" Alltagsoutfit alle ihre Verletzungen und Probleme haben.  
Das tröstet und verbindet!  
Und Du selbst darfst Dich auch so zeigen, wie Du wirklich bist. Du findest bei uns echte ANTEILNAHME, wirklich Gehör.

Das tut gut, das löst, das heilt.

Die Leitung hat [Reinhard](#), der mit viel Erfahrung und Kompetenz für eine unterstützende und aufklärende Gruppendynamik sorgt.

Es gilt zu erkennen, wie Du Dir selber im Wege stehst. Oft muß ein innerer "Miesmacher" oder gar ein innerer "Feind" (autoaggressives Denken) ans Licht geholt werden. Wenn chronische Verhaltensmuster "beim Namen genannt werden", wenn sie erkannt werden, lösen sie sich auf! (z. B. Rumpelstilzchen zerstört sich selbst, als er mit seinem Namen konfrontiert wird...)

Das ehrliche, echte MENSCHLICHE wird frei. Du erlaubst Dich selbst mehr und mehr in Deinen ehrlichen Eigenschaften und Bedürfnissen.

Daraus folgt ein glücklicheres Leben. Daraus folgt mehr Liebe in Deinem Leben.

Wir arbeiten mit

- Methoden der Körperarbeit (Meditation, Bioenergetik, Reichianischer Körperarbeit)
- Traumdeutung, Märchendeutung, klassischen Mythen
- kreativen Medien
- Gestalttherapie

Vor allem achten wir auf

- unsere Kommunikation - auf unsere jeweils aktuelle ZWISCHENMENSCHLICHKEIT im hier und Jetzt.
- Hemmungen, Ängste, Manipulation, Verachtung/Überheblichkeit
- Denken in: richtig/falsch oder gut/schlecht

-- alles das wollen wir erkennen, offen machen und so auflösen. Ja auf diesem Weg liegen die wirklichen LÖSUNGEN. Dahinter ist liebevolle Begegnung möglich. Es gilt das Naturgesetz: "Du liebst deinen Nächsten wie dich selbst."

## Organisatorisches

- Kosten inkl. 2 Übernachtungen im Gruppenraum etwa 100 Euro
- Weitere Infos: Tel.: 040/603 63 52
- Anmeldung über Kennenlerntermin, Kosten 30 Euro