

# Kontrolle

Kontrolle ist eine Illusion. Trotzdem geben wir uns dieser Illusion bereitwillig hin und meinen unser Leben kontrollieren zu müssen und zu können. Wir versuchen die Dinge in eine bestimmte Richtung zu lenken, von der wir meinen, es sei die richtige. Wir sind fleissig, wir hirnieren und kombinieren, wir schlagen uns durch, wir berechnen, wie die Dinge ausgehen sollen und setzen alles daran das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Wir nennen uns stolz 'Kämpfervaturen' und demonstrieren damit, dass wir uns nicht unterkriegen lassen. Vom Leben. Dass wir kämpfen werden bis zum bitteren Ende. Die Wahrheit ist, das Leben will uns gar nicht unterkriegen :), kämpfen müssen wir auch nicht und das Ende muss auch nicht bitter sein – wenn wir das nicht wollen. Wir können wählen. Wir können in Fluss kommen mit uns selbst und unserem Leben.

Eine Voraussetzung dafür ist, sich bewusst zu machen, dass wenn wir kämpfen, wir gegen uns selbst kämpfen. Wir versuchen uns selbst unter Kontrolle zu bringen, weil uns nicht beigebracht wurde, unsere Gefühle ernst zu nehmen und uns selbst zu lieben. Wir müssen uns anpassen. Von Anfang an. Dort wo wir nicht reinpassen, werden wir passend gemacht. Meist zuerst von unseren Eltern, von Lehrern, Trainern und der Gesellschaft, dann übernehmen wir dieses Schema und setzen es ein Leben lang fort. Oft bis zur Erschöpfung.

In meinem Workshop geht es darum, sich bewusst zu werden, wie sehr Angst und Kontrolle auf unsere Kosten gehen, auf die Kosten unserer Freiheit und unserer Kraft. Es geht um die Einsicht, dass wir uns entscheiden können von innen heraus zu leben – so wie wir uns das wünschen. In allen **E I N Z E L H E I T E N**. Es ist ein Prozess, der erfordert, dass man sich immer wieder für sich entscheidet. Dafür möchte ich hier einen Grundstein legen. Wir gehen nach innen und begegnen uns selbst.

Wo: Klang- und Yogastudio, Zelgweg 7b, Baden-Dättwil

Wann: Sonntag, 13. November 2022

Zeit: 9:30 bis 14:30 Uhr (inkl. Pause mit Kaffee und Gipfeli)

Kosten: CHF 180.00

Wenn ihr Lust habt, seid ihr herzlich willkommen und anmelden könnt ihr euch bis 7. November 2022 unter der Nummer 077 499 34 20.