



Zurück zu dir

Der Familia-Aurea-Selbstlernkurs für Klarheit, Würde und innere Ordnung

Sinn. Klarheit. Selbstführung.

Kostenlose Kursprobe · Auszug aus Einheit 04

Einheit 04 – Was dich geprägt hat

Frühere Erfahrungen, alte innere Sätze und was heute noch mitwirken kann

Ausfüllbar am Computer · geeignet zum Ausdrucken · in deinem Tempo

Willkommen in der Kursprobe

Du sagst in einer Runde etwas. Jemand zieht kurz die Augenbraue hoch. Sofort schießt dir durch den Kopf: „War das falsch?“

Genau solche Momente schauen wir uns hier an. Nicht um zu beweisen, dass deine Reaktion aus der Vergangenheit kommt. Sondern um vorsichtig zu fragen: Kenne ich das von früher? Was habe ich damals oft über mich gehört? Und was davon passt heute noch zu mir – und was nicht mehr?

Du musst keine Schuldigen finden und keine lückenlose Erklärung bauen. Was du heute erinnerst, darfst du anschauen. Mehr nicht.

Wenn du bei einer Frage nichts weißt oder sie dir zu nah kommt, lass sie offen. Eine ehrliche kleine Antwort reicht.

So nutzt du dieses Arbeitsblatt

Du musst nicht deine ganze Lebensgeschichte erzählen. Bleib bei dem, woran du dich gerade erinnerst.

Frag dich: Was habe ich damals gehört oder erlebt? Was davon lebt heute noch in mir weiter? Und was möchte ich heute anders sehen? Geht dir eine Frage zu nah, lass sie einfach aus. Schau nur auf das, was sich für dich gerade gut anschauen lässt. Du kannst später zurückkommen – oder es dabei belassen.

Eine ehrliche Beobachtung reicht. Sie muss weder groß noch besonders tief sein.

Sicherer Rahmen

Diese Einheit dient der Selbstreflexion und Selbstführung. Sie ersetzt keine Psychotherapie, Diagnostik, Behandlung, Lebens- und Sozialberatung oder Krisenhilfe. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilwirkungen versprochen.

Erinnerungen sind nicht immer vollständig und können sich verändern. Suche hier nicht nach „verborgenen“ Erinnerungen und baue keine sichere Ursache aus einer heutigen Reaktion. Wenn dich ein Rückblick stark belastet oder du merkst, dass du kaum im Hier und Jetzt bleibst, hör auf. Schau dich im Raum um, spüre deine Füße oder die Rückenlehne. Wenn du Unterstützung brauchst, wende dich an passende Fachpersonen. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: sofort Hilfe vor Ort oder den Notruf kontaktieren.

Wenn du merkst, dass es dir zu viel wird, hör auf. Oder mach nur so viel, wie gerade gut für dich ist.

1. Verstehen

Ein kurzer Alltagsmoment: In einer Besprechung sagt jemand: „Das war anders vereinbart.“ Dein Bauch wird eng. Du schaust kurz nach unten. Und sofort denkst du: „Ich habe etwas falsch gemacht.“ Vielleicht kennst du solche Momente. Sie sagen nicht automatisch etwas über deine Vergangenheit aus. Aber du kannst dich fragen: Warum trifft mich das gerade so?

1.1 Was ist mit früherem Erleben gemeint?

Ganz einfach: Wie war es damals für dich? Was hast du oft gehört? Was hast du erlebt? Wie hast du reagiert, wenn etwas schwierig wurde? Und gibt es Worte, Geschichten oder Bilder von damals, die heute noch in dir auftauchen?

Du musst daraus keine Erklärung für dein heutiges Leben machen. Schau einfach, was du wiederer kennst.

Früheres Erleben kann dir Hinweise geben. Es beweist keine Ursache und ist keine Diagnose.

Welche Worte passen für mich: Was ich früher erlebt habe, wie ich damals damit umgegangen bin, mein damaliges Ich – oder etwas ganz anderes?

Hier schreiben ...

1.2 Was von früher heute noch auftauchen kann

Als Kind fehlen dir Erfahrungen, die du heute als Erwachsener hast. Wenn du bestimmte Worte oft gehört oder ähnliche Situationen immer wieder erlebt hast, kann etwas davon in dir hängen geblieben sein. Vielleicht hast du oft gehört: „Mach keinen Ärger.“ Oder: „Sei stark.“ Ob solche Worte heute noch eine Rolle spielen, kann dieses Arbeitsblatt nicht beantworten. Du kannst nur schauen: Kenne ich davon etwas bei mir?

Wichtig: Was du früher erlebt hast, kann dir helfen, manches heute besser zu verstehen. Es bedeutet aber nicht automatisch: „Deshalb reagiere ich heute so.“

2. Ausprobieren: Ein heutiger Moment

Nimm eine Alltagssituation, die dich stärker getroffen hat, als du selbst erwartet hast. Kein extremes Thema. Vielleicht war es ein Blick, eine Kritik oder ein „Nein“. Oder Worte, die noch länger in dir geblieben sind. Deine Reaktion muss nichts über deine Vergangenheit beweisen. Sie ist nur ein Anlass, genauer hinzuschauen.

Was ist passiert?

Hier schreiben ...

Was habe ich in diesem Moment gefühlt?

Hier schreiben ...

Was genau hat mich daran so getroffen?

Hier schreiben ...

Hat mich dieser Moment an etwas von früher erinnert? Vielleicht fühlte ich mich plötzlich wieder kleiner oder jünger. (freiwillig)

Hier schreiben ...

Was hätte mir in diesem Moment gutgetan oder geholfen?

Hier schreiben ...

Hier endet die kostenlose Kursprobe.

Die vollständige Einheit „Was dich geprägt hat“ erhältst du beim Kauf des Selbstlernkurses „Zurück zu dir“.

[Kurs ansehen: www.familia-aurea.at/kurs](http://www.familia-aurea.at/kurs)

Impressum

Diese Seite enthält die Anbieterangaben und den sicheren Rahmen für diese Kursunterlage.

Anbieter / Verantwortlich:

Josip Juric
Familia Aurea
Kärntnerlandweg 357b
9462 Bad St. Leonhard im Lavanttal
Österreich

Kontakt:

über das Website-Kontaktformular
E-Mail: familia.aurea.hybrid@gmail.com

Website:

<https://www.familia-aurea.at>

Künstlername / Markenhinweis:

Juriel / Familia Aurea

Inhaltlich verantwortlich:

Josip Juric

Umsatzsteuer:

Es gilt die Kleinunternehmerregelung, sofern steuerlich anwendbar. In diesem Fall wird keine Umsatzsteuer ausgewiesen.

Urheberrecht:

© Familia Aurea / Josip Juric. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur für den persönlichen Gebrauch genutzt werden. Eine Weitergabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung, Bearbeitung, gewerbliche Nutzung oder öffentliche Zugänglichmachung ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht erlaubt.

Datenschutz-Hinweis bei freiwilliger Übermittlung:

Wenn du diese Unterlage nur für dich selbst ausfüllst, bleiben deine Antworten bei dir. Wenn du ausgefüllte Inhalte freiwillig an Familia Aurea sendest, werden sie nur zur Bearbeitung deiner Anfrage oder für die vereinbarte Kurskommunikation verwendet. Weitere Informationen findest du in der Datenschutzerklärung auf familia-aurea.at.

Sicherer Rahmen:

Diese Unterlagen dienen der Selbstreflexion, inneren Orientierung und Selbstführung. Sie ersetzen keine Psychotherapie, keine medizinische oder psychologische Diagnostik, keine Heilbehandlung, keine Lebens- und Sozialberatung und keine Krisenhilfe.

Bei starker Belastung:

Bei akuter Krise, Selbst- oder Fremdgefährdung, schwerer psychischer Belastung, medizinisch unklaren Beschwerden oder erheblicher Destabilisierung ist passende fachliche Hilfe vor Ort in Anspruch zu nehmen.