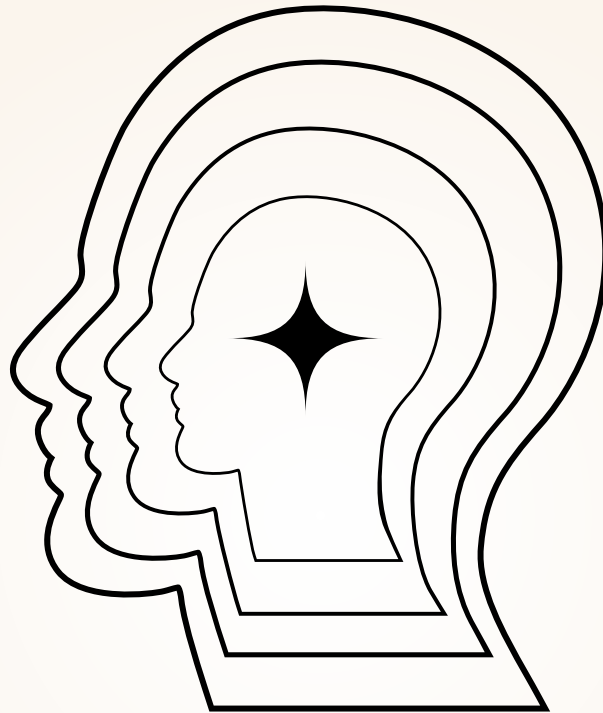


WORKBOOK

MASTERCLASS



Spiel des Lebens

DIETER LANGE

ÜBER DIETER LANGE



Der Coach, Sprecher und Consultant Dieter Lange ist Geschäftsführer des Instituts für angewandte Kreativität und Trainer von Führungsseminaren. Dieter scheut keine Konflikte in Bezug auf Veränderungsprozesse und stimuliert durch seine positive und optimistische Art. Durch seine jahrzehntelange Erfahrung beim Begleiten von Transformationsprozessen schaut er nicht nur klar hin, sondern sieht auch die individuellen Möglichkeiten zum Wandel. Denn nur so können wir statt der immer besseren Raupe am Ende wirklich zu dem Schmetterling werden, der wir sind.

Willkommen in der Masterclass „Die spielerische Leichtigkeit des Seins.“

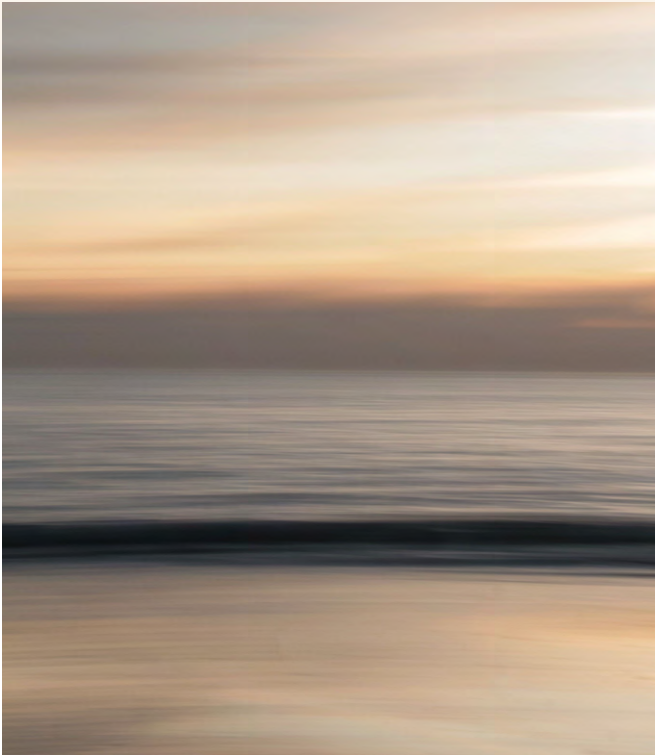
Wir alle haben das Potential
zum Schmetterling, verharren
aber in der Raupe, weil wir
nicht spüren, was da noch ist.



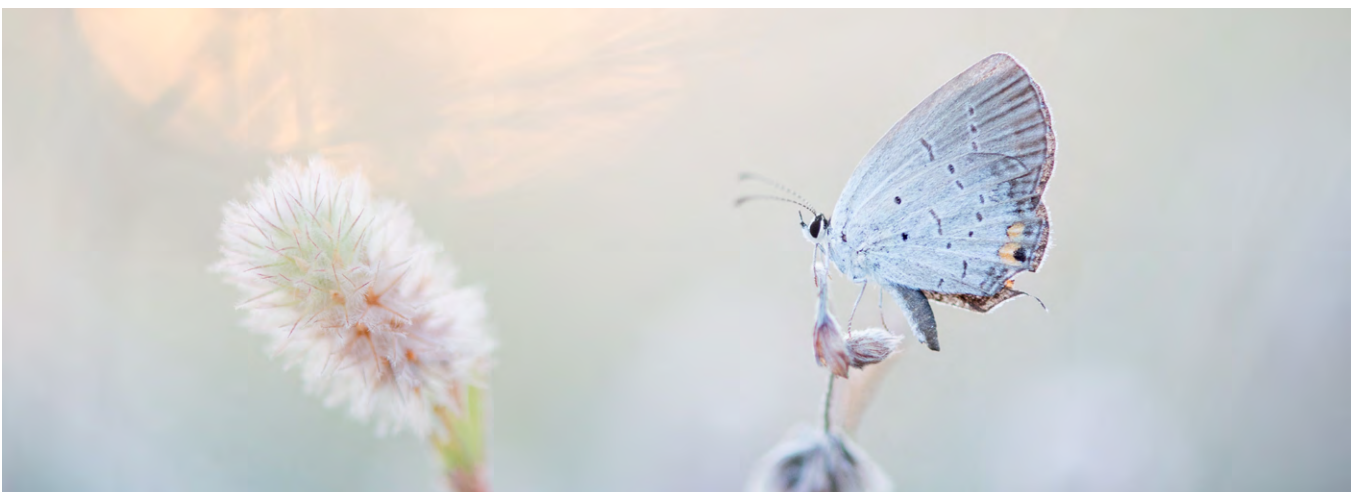
Um diese Entwicklung zu ermöglichen, können wir jedoch nicht über den Verstand gehen. Denn erst der Verstand bringt uns in diese Krise und kann so nicht die Lösung sein, mit der wir unsere spielerische Leichtigkeit zurückgewinnen. Wir wachsen als Menschen mit unserer Persönlichkeit als Maske auf und glauben immer mehr, dass wir diese Maske sind. Die Frage nach unserem Sein ist die einzige Frage, die wir im Leben wirklich beantworten müssen. Wenn du hier tiefer schaust, kommst du vom Ich zu dem Selbst, bei dem du die Leinwand bist und alle Gedanken und Gefühle auf dir ablaufen. Du bist jedoch nicht deine Gedanken und Gefühle.

Jedes Gefühl, zu dem du ohne Wertung
stehst, löst sich sofort auf.

Jeder Widerstand führt dazu, dass es bleibt.



Sobald wir etwas innerlich akzeptieren, löst es sich auf. Oftmals arbeiten wir jedoch gegen etwas. Wir lernen, wie wir etwas ablehnen und unterdrücken. So halten wir es bei und verhindern einen gesunden Umgang damit.



REFLEXION

Was unterdrückst du?

Oft lernen wir früh, dass es Emotionen gibt, die gut oder schlecht sind.

1. Schritt:

Schreibe in einem ersten Schritt auf, welche Gefühle du als schlecht oder negative bewertest und welche du positiv bewertest.



positiv



negativ

Stimmung: _____

Datum: _____

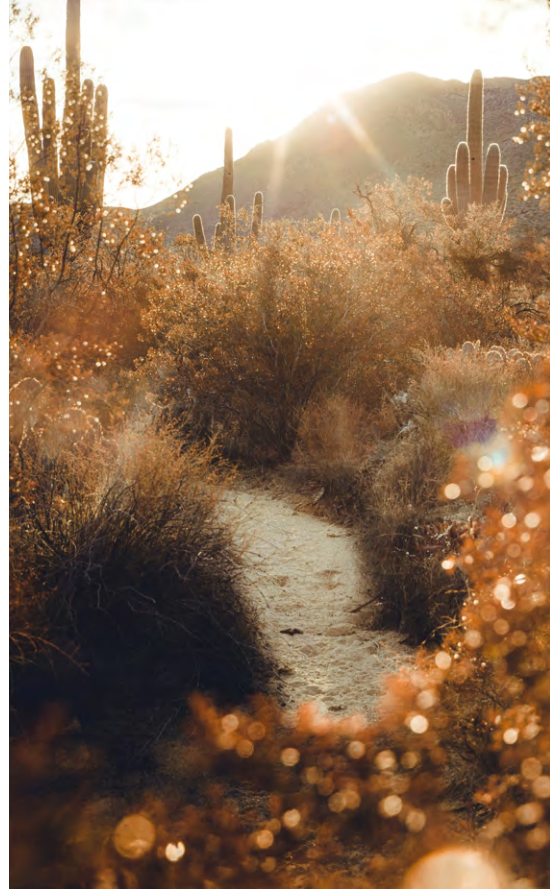


NOTIZEN

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes.

Auf die Frage, wer wir sind, erzählen wir das, was wir von Kindheitstagen an erzählt bekommen. Unser Verstand funktioniert wie ein Recorder – das meiste landet im Unterbewusstsein und prägt uns von dort. All das kreist um unser kleines Ego. Meditation und Liebe sind Tod des Egos.

Du musst etwas sein
und nicht etwas tun.



Lebenskrisen sind Wahrnehmungskrisen.

Es geht darum, sich selbst zu führen. Jeder Kampf mit den äußeren Umständen ist wie ein Kampf mit Windmühlen.

Stimmung: _____

Datum: _____



NOTIZEN

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes.



Was wäre, wenn der Weg im Leben genau umgekehrt ist und nicht erst das Haben, sondern erst das Sein stünde?

Spielerische Leichtigkeit erlebst du nur, wenn du dich innerlich führen kannst. Die Welt um uns herum ist immer nur ein Spiegel unserer eigenen Innenwelt. Gründe für unsere Befindlichkeit sind nie bei den anderen zu suchen. Du musst immer an die Quelle heran, wo du wirklich Einfluss hast.

Stimmung: _____

Datum: _____



NOTIZEN

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes.

Viele Menschen sind mit ihrem Ego identifiziert und glauben, dass sie ihre Masken sind. Diese falsche Identifikation ist eine Quelle unserer Probleme. In einer zunehmend digitalen Welt werden unsere Sinne nicht mehr alle genutzt. Dieter spricht hier von einer sensorischen Deprivation, die uns von unserem Selbst entfremdet. Wir verlieren den Kontakt zu unserem Leben und verstricken uns immer mehr in unserer Identität und verlieren hierüber die spielerische Leichtigkeit.

Die Lust an Bequemlichkeit mordet die Seele.

Angst hält uns fest. Das Leben zwingt uns in Kompromisse und mit einem Mal befinden wir uns in den Gewohnheitsschleifen des Alltags. Die meisten Menschen sind verzweifelt in ihrem Alltag und retten sich in Eskapismus.



Welche Angst hält dich
in deinem Alltag,
wenn er dir nicht guttut?

Oft genug ist es unser Wunsch nach Zugehörigkeit. Es ist eine große Angst des Menschen, nicht mehr dazuzugehören, wenn wir unseren Weg gehen. Der Preis ist so hoch.

Stimmung: _____

Datum: _____



NOTIZEN

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes.

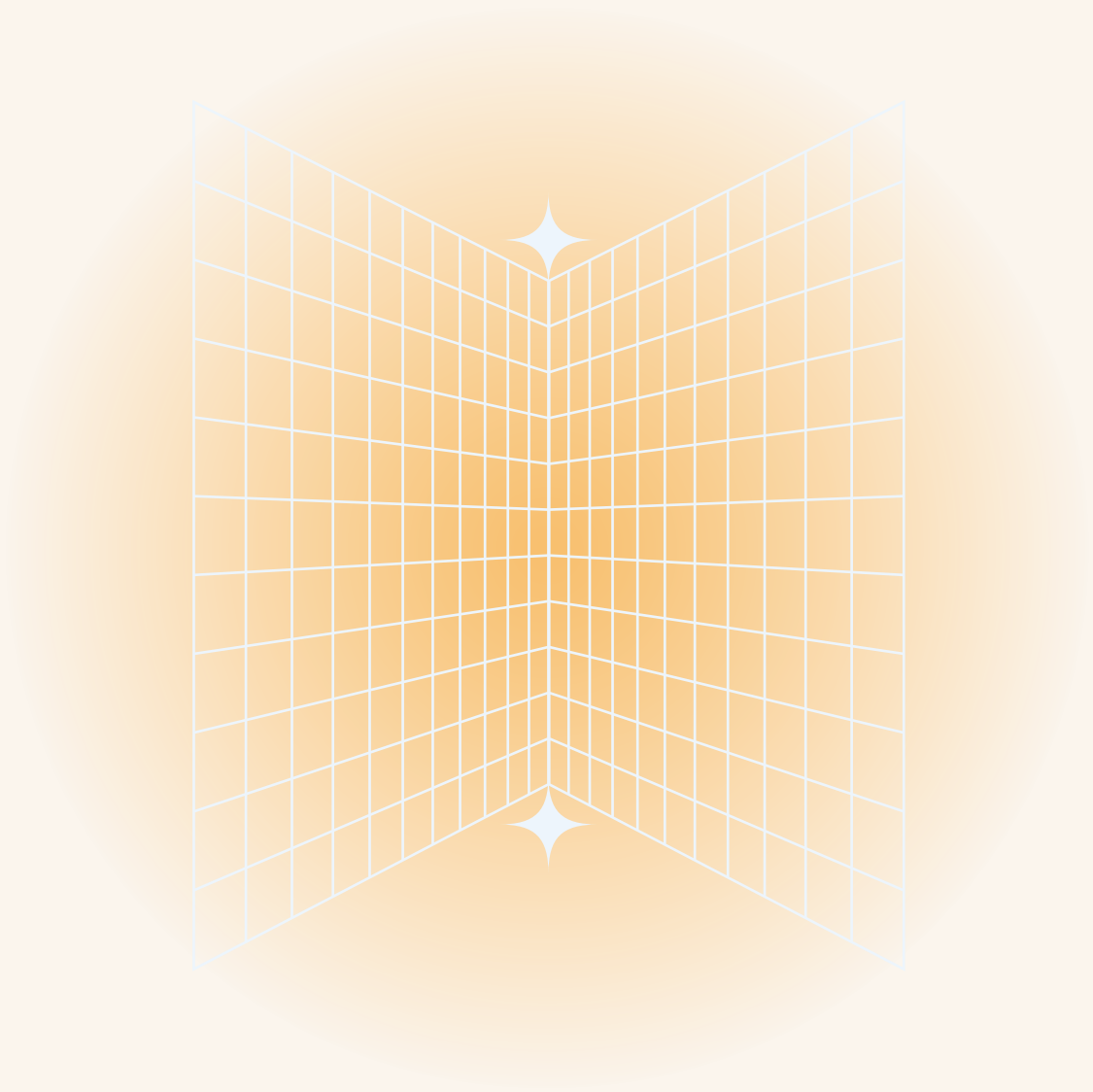
Stimmung: _____

Datum: _____



NOTIZEN

A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing notes.



younity