

DU BIST MEHR – als die Summe deiner An-Teile



DIE DUNKLE MUTTER



Fragen

1. **Wer fällt dir ein, die diesen Anteil verkörpert?**
Was macht diese Frau als Dunkle Mutter so besonders?
Was bewunderst du an ihr?

2. **Wie und wo lebst du diesen Anteil?**
Wann hat sie dir gefehlt? Wann war sie super präsent?
Was macht dich als Dunkle Mutter aus?

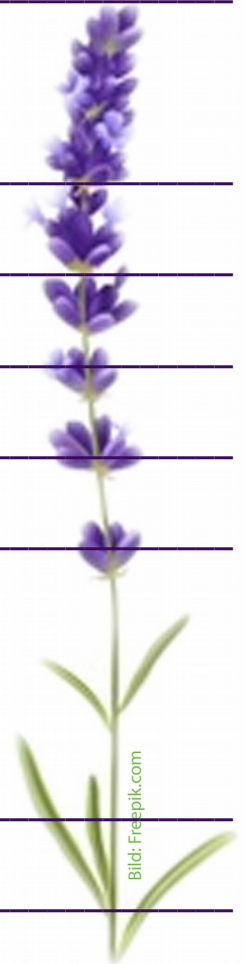


3. Was möchtest du diesen Teil in dir gerne fragen?



Welche Antwort bekommst du?

4. Welche ihrer Stärken wird zu deinem Fokus? Und warum.





Spezial-Fragen

1. In welchem Verwandlungsprozess stecke ich gerade? Was verändert sich in meinem Leben? Begrüße ich diese Veränderung oder lehne ich sie ab? Halte ich das Steuer in der Hand oder schaffe es so gerade, mich festzuhalten? Beschreibe eine aktuelle Veränderung und beleuchte sie von allen Seiten, inkl. dessen, was neu entsteht.
2. Wie hat mich der bedeutendste Verlust in meinem Leben geprägt? Wo spüre ich ihn heute noch? Wo gibt er mir Kraft? An welchen Aspekten halte ich noch fest? Wenn du das Gefühl hast, „da ist noch was“, schreibe an das Ereignis oder die Person (oder das Universum, Gott, die Ganzheit) einen Abschlussbrief, in dem du alles sagst, was dir noch auf dem Herzen liegt. Übergib diesen Brief Mutter Erde, indem du ihn vergräbst, verbrennst, als Schiffchen schwimmen oder Flieger fliegen oder an einem besonderen Ort mit Liebe und Dankbarkeit zurück lässt.
3. Wenn ich eine Sache in meinem Leben grundlegend ändern könnte – was würde ich ändern? Wie würde das meine anderen Lebensbereiche beeinflussen? Wie würde ich mich fühlen? Was sagen meine Selbstzweifel und meine Angst, wenn ich mir die Veränderung ausmale? Was kann ich ihnen entgegen, z.B. aus der Sicht einer besten Freundin, einem liebenden Mutter oder einer weisen Frau?
4. „Niemand kennt den Tod, es weiß auch keiner, ob er nicht das größte Geschenk für den Menschen ist. Dennoch wird er gefürchtet, als wäre es gewiss, dass er das schlimmste aller Übel sei.“ Sokrates

Was macht das Zitat mit mir? Was denke ich über den Tod, das Sterben? Was geschieht nach dem Tod – mit meinem Körper, meinem Geist, meiner Seele? Wie hängen Tod und Geburt, Sterben und Leben zusammen?



Sabine Bentlage
FRAU SEIN glücklich-er-leben
Telemannweg 49, D-12621 Berlin
Tel. +49 (0) 30 8501 1407
Mail. hallo@sabinebentlage.de