

Kompetenzmodell für den Jahreskurs:

Der/die TeilnehmerIn wird in der Ausbildung folgender Kompetenzen gefördert und begleitet:

1. Selbstwahrnehmung und -Akzeptanz fördern
 - Eigene Handlungen und Gedankenmuster urteilsfrei wahrnehmen
 - Eigene Lebensthemen erkennen und sich ihnen stellen
 - Vermeidungsstrategien erkennen und beenden
 - Die Soheit liebevoll akzeptieren, ohne etwas verändern zu wollen
 - Notwendige Herausforderungen mit Geduld und Zuversicht annehmen
 - Rückschläge liebevoll eingestehen ohne sich zu verurteilen

2. Schattenanteile erkennen
 - Bereitschaft in den eigenen Abgrund zu schauen
 - Standfestigkeit und Selbstvertrauen stärken, um den Schatten begegnen zu können
 - Falsche Selbstüberzeugungen als solche wahrnehmen und auflösen lassen
 - Schmerzmuster erkennen und eigene Masken durchschauen
 - Aus der Bequemlichkeit in die notwendige Handlung treten
 - Sich der Transformation mutig stellen

3. Gefühle und Emotionen zulassen können
 - Sich für den eigenen Schmerz zu öffnen und Bereitschaft ihn zu fühlen
 - Emotionen als Energieausdruck akzeptieren und sie liebevoll leben
 - Zu seinen Gefühlsregungen stehen und sie ansprechen können
 - Mitgefühl für sich und Andere zulassen können
 - Verteidigungs- und Schutzmechanismen erkennen
 - Selbstliebe als Ausdruck seiner Gefühle zulassen können

4. In die Soheit hinein entspannen
 - Einen nicht verletzten, heilen und liebenden Teil in sich erfahren
 - Auflösung des Ich-Gefühls und Erkennen der Einsheit fördern
 - Bereitschaft Kontrolle aufzugeben erhöhen
 - Entspannung und Gelassenheit in schwierigen Situationen erfahren können
 - Das Perfekte in allen Lebenslagen wahrnehmen können
 - Alles als subjektlose Erfahrung erkennen können