



dörte winkler.

Dein Weihnachtsgeschenk - Reflexionsfragen

Häufig wird der eigene Wert an irgendetwas im Außen gemessen. Dabei steht unser Wert in Wirklichkeit gar nicht zur Debatte. Mit der Geburt – oder sogar noch weit davor – steht der Wert eines jeden Menschen, ja, eines jeden Lebewesens fest.

Da braucht es keine Bestätigung, keinen Beweis. Doch unsere Gesellschaft tickt anders. Und unser kindliches ICH ist fragil – je nachdem, mit welchen Themen wir hier auf der Erde so landen. In unserer Leistungsgesellschaft, wo die Ansprüche an Eltern wie Kinder gleichermaßen groß sind, geht es schnell, dass der Eindruck entsteht, dass unser Wert etwas damit zu tun hat, was wir leisten, was wir tun, ob wir gut genug sind.

Hier sind vier Reflexionsfragen für dich, um diesem Thema weiter auf die Spur zu kommen:

- Wovon machst du deinen Wert abhängig?
- Welche Situationen im Außen treffen dich besonders schmerzhaft?
- Welche alten Wunden werden dabei berührt?
- Was steckt hinter der Enttäuschung?

Spüre es. Lass es da sein.

Wenn du magst: Wende eine der Übungen aus dem Adventszauber an.

Damit kannst du bestimmt den ein oder anderen Knoten lösen.



Abschluss: Deine Adventsreise

Klasse! Du hast alle 4 Adventslichter entzündet & dein Geschenk ausgepackt. Dafür kannst du dir selbst auf die Schulter klopfen. Du hast dir die Zeit genommen & warst mutig, dich darauf einzulassen.

Hier noch mal ein kurzer Überblick deiner Reise:

- 🕯 1. Advent: Du hast VERSTANDEN, warum Weihnachten triggert
- 🕯 2. Advent: Du hast gelernt, dich ANZUNEHMEN, wie du bist
- 🕯 3. Advent: Du hast WERKZEUGE bekommen für schwierige Momente
- 🕯 4. Advent: Du hast deine GANZE KRAFT entdeckt: Licht & Dunkelheit
- 🎄 24.12.: Du hast dir ein Geschenk für deinen Selbstwert gemacht

Du bist bereit für die Feiertage - und weit darüber hinaus.
Nicht perfekt. Nicht ohne Herausforderungen. Aber bei dir. Immer mehr.
Mit deiner ganzen Kraft - hell und dunkel, vereint in Liebe.

☀ Bestimmt hast du viel erlebt dabei. Und vermutlich sind auch Fragen aufgetaucht. Oder du würdest dich gerne mit anderen über deine Erlebnisse austauschen. Vor allem aber: möchtest du nicht nur zu Weihnachten gelassen und authentisch sein in deinen Beziehungen, oder?

Dafür eröffne ich jetzt die FreiRaum Community.

✨ Du bekommst weiterhin wertvolle Impulse; übst, was du gelernt hast, kannst dich austauschen und bekommst Unterstützung, wenn du allein nicht weiter weißt. Pro Monat gibt es mindestens einen Live-Call mit mir, bei dem ich auf deine konkrete Situation eingehe, wenn du magst.

Der erste Monat ist zum Kennenlernen kostenlos.

Hier kannst du dich unverbindlich anmelden

Ich freue mich, wenn du dabei bist. 🌟