

Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Ludwighafenstraße 6
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Sechste Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

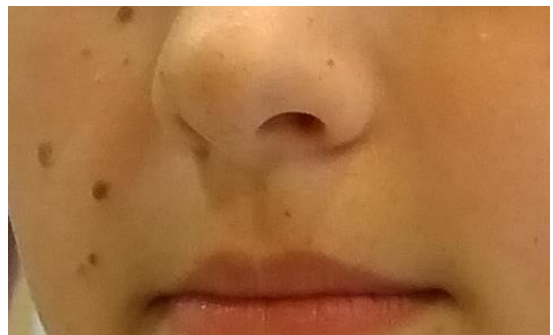
„Weißt Du wie schön Du bist“

„Jeder Punkt in deinem Gesicht
Ist so perfekt, rein zufällig
Es gibt nichts Schöneres als dich.“¹

Sarah Connor

In der Supervision geht es neben der Beziehung zu anderen auch um die Beziehung zu sich selbst. In ihrem Lied besingt Sarah Connor, wie schön sie ihren Partner findet. Sie beschreibt, dass der geliebte Mensch Farben und Narben besitzt, die ihn für sie strahlen lassen. Zugleich fragt sie sich, ob der Geliebte selbst weiß, wie schön er ist. In manchem Antlitz können wir die besungenen Punkte im Gesicht entdecken. In anderen Gesichtern können wir die Spuren des Lebens nicht sofort sehen. Die Punkte im Angesicht des Anderen beschreibt Sarah Connor als Zeichen der Individualität, der Einzigartigkeit und der Schönheit. Es geht also darum, was von mir zeige ich meinen Mitmenschen, was verberge ich vor diesen und vielleicht sogar vor mir selbst. Mit dieser Monatspost laden wir dazu ein, sich mit der eigenen Schönheit auseinander zu setzen und diese zu feiern.

- + Sind Ihre eigenen Spuren des Lebens in Ihrer Bewertung eher Makel oder Schönheitsfleck?
- + Was gefällt Anderen an Ihnen?
- + Haben Andere schöne Seiten an Ihnen eher wahrgenommen als sie selbst? Welche waren das?
- + Was wissen Sie von Ihren Vertrauten, was sie an sich nicht schön finden?
- + Was können Sie daraus lernen?



Tipp: Stellen Sie sich vor Ihren Spiegel und sprechen Sie laut aus, was Sie an sich selbst schön finden.

Für einen Punkt, den Sie selbst an sich nicht mögen, dürfen Sie mindestens 7 wunderbare Aspekte finden, was genau diese Narbe an Farbe für Sie bringt.

„Das ist total wunderbar, denn dieser Punkt bewirkt ... / lässt Dich / zeigt, dass Du ...“

Wir wünschen Ihnen eine selbstbewusste Zeit.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

¹ Quelle: <https://www.songtexte.de/songtexte/sarah-connor-wie-schon-du-bist-23421193.html> am 03.02.2021