

**„Das Ruder ergreifen“
Befreiung vom Inneren Kritiker
mit Somatisch Basierter Meditation und Inquiry**

Teil A – „Ich will es gut machen!“

Die Erfahrung der Kostbarkeit des Lebens als Wurzel des Inneren Kritikers

1 – Klang	1.19
2 – Intro-Talk: Was der Innere Richter - Kritiker - Überich ist	24.12
3 – Geführte Meditation im liegen: 3 Atemräume	37.57
4 – GM im sitzen: Wertschätzung - "Ich will es gut machen!"	17.49
5 – Teaching - Live-Mitschnitt: Der Kontext dieser Arbeit hier	15.35
6 – Inquiry-Prozess zum Einstimmen	11.05

Teil B – „Ich sehe Dich!“ - Den Inneren Kritiker und den Boykoteur erkennen - in der Gesamtheit unserer Seelenlandschaft

7 – Klang	1.19
8 – Intro-Talk: Topdog - Underdog und Neurowissenschaft	28.00
9 – GM im liegen und sitzen: Yin-Atem als Quelle in uns	36.05
10 – Teaching - Live: Kritiker - Boykoteur und Schritte heraus	31.31
11 – Inquiry-Prozess zum Inneren Kritiker	14.10

Teil C – Aus der Anpassung in die Ent-passung:

Die Entwicklung der kritischen, urteilenden Instanz in uns verstehen

12 – Klang	1.19
13 – Intro-Talk	6.20
14 – GM im liegen: Atem-Meditation mit 5 Sets	22.14
15 – GM im sitzen: Die 3 Zentren: Hara - Herz - Kopf	24.05
16 – Teaching - Live: Entstehung - Selbstbild - Werte - Wesen	34.52
17 – Inquiry-Prozess: Altes Selbstbild - Kräfte für Neues	14.07

Teil D – Den Kritiker aus dem Boot bekommen - Schritte der Einlösung

18 – Klang	1.19
19 – Intro-Talk	5.54
20 – GM in liegen und sitzen: 12-fache Bauchatmung	19.15
21 – GM im sitzen: Zentraler Raum	14.18
22 – Teaching - Live: Befreiung vom Inneren Richter	5.44
23 – Inquiry-"Ritual": Neues Selbstbild und Verteidigung	22.52

Teil E – Die Innere Führung erfahren - authentisches Menschsein

24 – Klang	1.19
25 – Intro-Talk zur Diamantenen Führung	8.00
26 – GM im sitzen: Die 4 Zentren und die Innere Führung	18.17
27 – Teaching - Live: Freiheit... und wer sind wir dann?	30.19
28 – Inquiry-Dialog zum Abschluss des Zyklus	8.47
29 – GM liegen - sitzen: Erd-Herzatem - Heilwerden geschieht	32.46
30 – Klang	1.19