

Leben im Prozess

nach Anne Wilson Schaeff

Workshops

Die Leben im Prozess-Arbeit

wurde von Dr. Anne Wilson Schaeff entwickelt. Sie ist eine international anerkannte spirituelle Lehrerin, Heilerin, Autorin und Cherokee-Älteste mit wissenschaftlicher Ausbildung in Psychologie und Medizin. Seit etwa dreißig Jahren wird sie immer wieder von indigenen Ältesten eingeladen, die mit ihr ihre Weisheit teilen.

„Da ist etwas in mir, das mehr weiß als ich. Diesem zu vertrauen, kann nur zu Heilung führen.“

- Anne Wilson Schaeff -

Anne Wilson Schaeff lehrt *Leben im Prozess* seit vielen Jahren auf der ganzen Welt. Seit 1981 lernen Menschen der *Leben im Prozess*-Trainingsgruppen von ihr und mit ihr dieses neue Paradigma.

Heute gibt sie nur noch selten einführende Workshops und konzentriert sich auf die Trainingsgruppen und ihre schriftstellerische Arbeit. Mehrere langjährige Mitglieder der *Leben im Prozess*-Gemeinschaft begleiten die Workshops.

Was ist Leben im Prozess?

„Wir alle haben die Möglichkeit, ein volles, uneingeschränktes Leben in Fülle, Freude und Gelassenheit zu leben, in dem sich unsere Spiritualität in jeder Facette unseres Lebens ausdrückt. Dieses Versprechen schwingt tief in unserem Inneren, doch haben wir vielleicht den Zugang dazu verloren.“

- Anne Wilson Schaeff -

In *Leben im Prozess* geht es um die Genesung von Süchten aller Art, um das Heilen alter Wunden und Traumata, das Erlernen eines auf uralter Weisheit basierenden Lebensparadigmas sowie um die Rückkehr zu unserer eigenen Spiritualität.

„Ich werde immer wieder gebeten, Leben im Prozess auf einen kurzen Nenner zu bringen. Es gibt keine einfache Definition. Man kann einen Prozess nicht einfrieren – auch nicht in Worten. Können Sie das Blühen von Blumen oder das Untergehen der Sonne definieren? Oder einen Regenbogen in der Hand halten?[...] Die Definition liegt in der Erfahrung, nicht in einem abstrakten Begriff.“

- Anne Wilson Schaeff -

In *Leben im Prozess* lernen wir zudem, dass wir die Gemeinschaft brauchen, um zu heilen.

Persönliche Erfahrungen

Traude: „Respektvoll und liebevoll zu leben will geübt werden. So versuchen wir in unserer Gemeinschaft den Ältesten wieder den würdevollen Platz zu geben, der ihnen gebührt, und die wirklichen Bedürfnisse der Kinder in der Gemeinschaft zu achten. Wir trachten, respektvoll mit der Natur und mit unseren Lebensmitteln umzugehen.“

Hertha: „*Leben im Prozess* ist nicht fixiert auf ein Ergebnis. Es ist eine Lebensweise, die sich achtsam und respektvoll auf Lebensprozesse einlässt. Im Alltag heißt das, dass ich mich mit meinen Gefühlen und mit meinem Wissen auseinandersetze. Es bedeutet, darauf zu vertrauen, dass ich mit und von all meinen unangenehmen Erfahrungen heilen kann und ich meine Muster und Verhaltensweisen, die mir und anderen Schaden bringen, spüren und loslassen kann. Und zu vertrauen, dass ich auch durch Fehler lernen, wachsen und heilen darf. Ich weiß und spüre, dass ich nicht alleine bin, sondern getragen und geführt von einer Kraft, die ich Leben und Prozess nenne.“

Ein Leben im Prozess-Workshop bietet uns die Möglichkeit:

- In unserem eigenen Tempo an persönlichen Themen zu arbeiten und darüber zu sprechen. Die Gruppe bietet uns dabei eine wichtige und liebevolle Unterstützung für diesen Prozess des Heilens.
- In einer sicheren und unterstützenden Umgebung offen dafür zu werden, mit gegenwärtigen und alten Gefühlen, die unterdrückt, verleugnet oder verzerrt wurden, umzugehen. In Tiefenprozessen können wir diese Gefühle durcharbeiten.
- Das *Leben im Prozess*-Paradigma im Zusammenleben zu erfahren.
- Das eigene Suchtverhalten zu erkennen und zu sehen, wie es unser Leben, unsere Familien, Gemeinschaften und die Gesellschaft beeinträchtigt.
- 12-Schritte-Gruppen nach dem Modell der Anonymen Alkoholiker kennen zu lernen.
- Über mechanistische Wissenschaft und die westliche Kultur, über ganzheitliche Wissenschaft und indigene Kulturen zu lernen.
- In einer entspannten Umgebung Zeit mit uns und anderen zu verbringen – zu erzählen, spielen, arbeiten, lachen und weinen.

Hinweise:

Leben im Prozess ist keine Therapie und basiert nicht auf dem Wissenschaftsmodell, aus dem Psychologie und Therapie stammen. Es ist eine Alternative.

Ein Workshop bietet eine Tür in ein neues Lebensparadigma.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Um mehr über *Leben im Prozess* zu erfahren, empfehlen wir Anne Wilson Schaefs Bücher, z. B. „Mein Weg zur Heilung“ und „Leben im Prozess“, in denen sie ausführlich über Workshops und *Leben im Prozess* schreibt.

Weitere Informationen und Kontakt:

www.leben-im-prozess.de
sowie www.livinginprocess.com

Michaela Bögner
mboegner@wehnert-boegner.de
Telefon 0211 - 9252475



*„Das Leben ist ein Prozess.
Wir sind ein Prozess.
Das Universum ist ein Prozess.“*

- Anne Wilson Schaef -