

BAWINGA ist eine Zauberformel für (mehr) Lebensfreude. Es geht um eine Grundhaltung, die Freude macht und Freude bringt. Um eine Haltung gegenüber sich selbst und dem eigenen Ich. Gerade in schwierigen Lebenssituationen geht es nicht um Techniken und Methoden. Es geht darum sich zu erlauben mit Leichtigkeit und Freude so handeln zu können, wie man fühlt, dass man ist. Und letztendlich geht es darum sich wahrnehmen und somit verstehen zu lernen, was alles zu diesem ICH gehört. Es geht also um die Begegnung mit sich selbst. Dieser Ich-Werdungsprozess lässt uns toleranter, autonomer und unabhängiger von der Meinung anderer werden.

„...wenn man so handeln kann, wie man fühlt, dass man ist...“ (C.G. Jung)

Mit „BAWINGA – eine Zauberformel für (mehr) Lebensfreude“ erschaffen wir mehr Gelassenheit auf dem Weg zu diesem eigenen ICH.

BAWINGA ist ein Akronym und setzt sich zusammen aus:

Bewusst(ICH)sein
Achtsam(ICH)sein
Wertschätzend(ICH)sein
Intuitiv(ICH)sein
Nondirektiv(ICH)sein
Gemeinsam(ICH)sein
Alles(ICH)sein

Wichtig ist es der Autorin vor allem, Wege und Methoden zu dieser „(ICH)-Haltung“ aufzuzeigen. Es geht um Impulse, die für jeden Menschen in dessen jeweiliger persönlicher Situation möglich und damit alltagstauglich sind. Der Leser darf seinen eigenen Weg beim Lesen entdecken und sich dann auch erlauben dies umzusetzen.

Im umfangreichen Anhang finden sich ausführliche Beschreibungen und Erklärungen der zugrunde liegenden Modelle, Methoden und Gedanken. Somit ist das Buch auch ein umfangreiches Nachschlagewerk für Menschen, die tiefer eintauchen wollen.

Energievolle Naturbilder von der kanarischen Insel La Palma runden die Kapitel kraftvoll ab und laden mit entsprechenden Fragen zur Reflexion ein.

Gemeinsam mit „BAWINGA, eine Zauberformel für (mehr) Lebensfreude“ hat Sigrid Stilp-Weiß das BAWINGA- Arbeitsbuch, „My Way“ veröffentlicht. Darin finden sich kurze Denkanstöße und viel Raum für die eigenen Notizen der Leser.

Anmerkung Stilp-Weiß: Lebensfreude in und für sich ist die Grundlage für wertschätzende Kommunikation mit anderen und für ein resilientes Leben.

Das Buch ist erhältlich im stationären sowie im Online Buchhandel. Außerdem können Sie BAWINGA direkt bei mir im Institut vorbestellen und erwerben.

BAWINGA, Eine Zauberformel für (mehr) Lebensfreude, Sigrid Stilp-Weiß
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt, ISBN: 978-3-746-00987-2



Anmerkung: Auf der Grundlage von BAWINGA entsteht gerade ein Weiterbildungskonzept für Coaches, Supervisor:Innen und Berater:Innen.

„BAWINGA, Persönlichkeitsentwicklung für Coaches, Supervisor:Innen und Berater:Innen.“