

Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Emotionale Verletzungen heilen
und erfüllende Beziehungen leben



akademie bios® verlag

Danke

Im kreativen Entstehungsprozess dieses Buches begleiteten mich viele liebevolle Freunde und Freundinnen. Ihnen allen möchte ich Danke sagen, insbesondere meinen Klientinnen und Klienten, den vielen Interessierten, die an meinen Workshops, Seminaren, Kursen und Ausbildungen teilgenommen haben, und allen vertrauensvollen Menschen, die mir ihre Träume, Visionen und Lebenserfahrungen erzählten.

Besonders danke ich Mag.^a Lilly Jäckl, meiner „redaktionellen Hebamme“ und Script Doctor, die mit ihren schöpferischen Erkenntnissen und ihrer unendlichen Geduld die Geburt dieses Buches begleitet hat.

Ich danke von Herzen meinem lieben Ehemann Clemens, der dieses Buch mit gestalterischer Professionalität und kreativem Talent in Form brachte und mir bei meiner Arbeit den Rücken stärkte.

Danke auch an alle Freundinnen und Freunde, die das Manuskript gelesen und dazu Stellung genommen haben: Martha, Oskar, Ulli, Ronaldo und Astrid.

Meine tiefste Dankbarkeit gilt meinem Kampfkunst-, Shiatsu- und Meditationslehrer, der meinen Lebensweg mit seiner Bescheidenheit, Demut und Weisheit begleitet und geprägt hat.

Impressum

**Gesamtherstellung,
Layout, Typografie und Umschlaggestaltung**
Mag. (FH) Clemens Mazza

Redaktionelle Unterstützung
Mag.^a Lilly Jäckl

Lektorat
Mag.^a Helga Klösch-Melliwa, www.aus-dem-effeff.at

Druck
Grafica Veneta S.p.A., www.graficaveneta.com

Öko-Papier
Eural offset Papier 80 g/m²
FSC® (Forest Stewardship Council), EU Ecolabel, Blauer Engel - weil
aus 100% Altpapier, NAPM, Paper by Nature, PCF 100% Chlorfrei

Alle Rechte vorbehalten
2. verb. Auflage November 2013
© 2012 beim **akademie bios® verlag** Graz, Österreich
Dr. Ernestina Sabrina Mazza und Mag. (FH) Clemens Mazza

Schriften unter Open Font License 1.1: *Allura*, Gentium Plus, **Gentium Basic (Bold)**
Schriften unter Exljbris Font License: Fontin Sans (**Bold**, **Bold-Italic**, SMALL CAPS)

ISBN 978-3-9502733-5-9

Besuchen Sie uns im Internet:
www.akademiebios-verlag.at

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

**Emotionale Verletzungen heilen
und erfüllende Beziehungen leben**



akademie bios® verlag



akademie bios®

Der Verlag mit

Hinweis des Verlages

Alle Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, sollen Ihnen helfen, Verantwortung im bewussten Umgang mit sich selbst und Ihrem emotionalen Leben zu übernehmen.

Dieses Buch stellt insbesondere keinen Ersatz für eine ärztliche, psychologische, psychotherapeutische sowie körpertherapeutische Behandlung dar. Die Übungsserien, die in diesem Buch und auf der dazu gesondert erhältlichen Doppel-CD vorgestellt werden, sind keine Psychotherapie und stellen auch keinen Ersatz für eine solche dar.

Für die Heilung Ihrer Probleme und dem Finden Ihrer persönlichen Lebensvision steht Ihnen eine angemessene Unterstützung zu. Wenn sich Beschwerden zeigen, müssen Sie unter Umständen kompetente ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Autorin und Verlag können für eventuell auftretende Beschwerden keine Haftung übernehmen.

verlag



Herz und Weitblick

Inhaltsübersicht

Impressum	2
Hinweis des Verlages	5
Einführung	19
Begriffserklärung	25
Kapitel 1: Wie emotionale Verletzungen entstehen	29
Kapitel 2: Emotionale Verletzungen erkennen	71
2.1 Die emotionale Verletzung des Verlassenwerdens	79
2.2 Die emotionale Verletzung der Ablehnung	95
2.3 Die emotionale Verletzung der Ungerechtigkeit	113
2.4 Die emotionale Verletzung des Vertrauensbruches	133
2.5 Die emotionale Verletzung der Erniedrigung	151
2.6 Die emotionale Verletzung des Kritisiertwerdens	169
2.7 Die emotionale Verletzung der Isolation	189
Kapitel 3: Die Schritte zur emotionalen Selbständigkeit	207
1. Schritt: Akzeptieren der eigenen Verletzungen	211
2. Schritt: Auseinandersetzung mit dem Impulsbild des inneren Kindes	219
3. Schritt: Ressourcen aufbauen	225
4. Schritt: Bewusster Umgang mit Emotionen und Gefühlen	237
5. Schritt: Versöhnung mit den Ahnen	247
6. Schritt: Umgang mit inneren und äußeren Widerständen ..	255
7. Schritt: Die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit entfalten	275
Praxisteil: Übungsteile 1 bis 8 mit Übungsprogrammen	287
mit 58 Übungen, 2 Tests und 9 Meditationen	
Nachwort	479
Quellenverzeichnis	481
Literaturliste	485
Über die Autorin	491
Bücher aus dem akademie bios® verlag	501

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Hinweis des Verlages	5
Einführung	19
Begriffserklärung	25
Kapitel 1: Wie emotionale Verletzungen entstehen	29
„Ich funktioniere gut“	29
Wo bleibt unsere authentische Liebesfähigkeit?	30
Die pränatale Phase prägt die Beziehungsfähigkeit	31
Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit	37
Bindungsfähigkeit	40
Eltern lieben so, wie sie können	43
Wie emotionale Verletzungen entstehen	45
Alte Erinnerungen verzerren die Wahrnehmung der Gegenwart	48
Die Drehbücher der Verletzungen wiederholen sich	51
Verletzungen im Beziehungsleben	53
Emotionale Bedürftigkeit	56
Gefangen im Labyrinth der Erwartungen	57
Die Suche nach der Zwillingseele und dem Seelenverwandten	59
Ich brauche niemanden	61
Immer sind die anderen schuld	62
Emotionale Abhängigkeit	63
Die Wurzeln von Kompensationsstrategien entdecken	66

Kapitel 2: Emotionale Verletzungen erkennen	71
Befreiende Erkenntnisse	71
Emotionale Verletzungen	74
Die Reaktion auf emotionale Verletzungen	75
2.1 Die emotionale Verletzung des Verlassenwerdens	79
Wirkung auf den Charakter	80
Aktives Reaktionsmuster	82
„Ich bin verantwortlich für dein Glück“	84
„Ich gebe dir alles und ich verlange alles von dir“	85
Passives Reaktionsmuster	86
„Ich brauche dich, weil ich es allein nicht schaffe“	88
„Ich komme zu kurz“	90
„Ich liebe dich, wenn du weit weg bist“	92
2.2 Die emotionale Verletzung der Ablehnung	95
Wirkung auf den Charakter	96
Aktives Reaktionsmuster	98
„Wenn du mich verletzt, ziehe ich mich zurück“	101
„Du darfst mich nicht verletzen – Ich zeig’s dir“	103
Passives Reaktionsmuster	104
„Ich sabotiere mein Glück, mein Leben“	107
„Ich werde nicht ernst genommen“	109
2.3 Die emotionale Verletzung der Ungerechtigkeit	113
Wirkung auf den Charakter	114
Aktives Reaktionsmuster	117
„Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“	120
„Ich fürchte mich davor, Fehler zu begehen“	122
Passives Reaktionsmuster	124
„Warum nehmen mich die anderen nicht wahr?“	127
„Ich glaube nicht, dass du mich liebst“	129
2.4 Die emotionale Verletzung des Vertrauensbruches	133
Wirkung auf den Charakter	134

Aktives Reaktionsmuster	137
„Ich habe alles unter Kontrolle“	140
„Das Leben ist ein Überlebenskampf“	142
Passives Reaktionsmuster	143
„Ich vertraue niemandem mehr“	146
„Ich werde immer verraten“	148
2.5 Die emotionale Verletzung der Erniedrigung	151
Wirkung auf den Charakter	151
Aktives Reaktionsmuster	154
„Ich muss etwas Besonderes sein“	157
„Ich habe alles im Griff“	159
Passives Reaktionsmuster	160
„Ich bin nichts wert“	164
„Ich bin schuldig“	165
2.6 Die emotionale Verletzung des Kritisiertwerdens	169
Wirkung auf den Charakter	170
Aktives Reaktionsmuster	172
„Ich kenne deine Fehler, du kannst mir nichts vormachen“	177
„Ich bin besser als du / die anderen“	178
Passives Reaktionsmuster	179
„Liebe mich, ich bin so, wie du es willst“	184
„Egal, was ich tue, ich schaffe es sowieso nicht“	185
2.7 Die emotionale Verletzung der Isolation	189
Wirkung auf den Charakter	190
Aktives Reaktionsmuster	192
„Ich gehe, suche mich“	195
„Ich bleibe übrig, ich gehöre nicht dazu“	196
Passives Reaktionsmuster	197
„Ich muss alles allein schaffen. Ich brauche nichts von außen“	200
„Es ist mir alles zu viel. Ich suche die absolute Ruhe“	201
Die Bereitschaft zur Veränderung	204

Kapitel 3: Die Schritte zur emotionalen Selbständigkeit 207

1. Schritt: Akzeptieren der eigenen Verletzungen und das Blatt wenden	211
Akzeptanz und loslassen	211
Dankbarkeit	213
Verzeihen	214
Eine alte, weise Geschichte: Die Perlenkette	214
2. Schritt: Auseinandersetzung mit dem Impulsbild des inneren Kindes	219
Gefangen in der dunklen Seite des inneren Kindes	220
3. Schritt: Ressourcen aufbauen	225
Achtsamkeitstraining	226
Innere Bilder	227
Innere Frau, innerer Mann und innere Familie	228
Das Drama-Dreieck	232
4. Schritt: Bewusster Umgang mit Emotionen und Gefühlen	237
Emotionen und Gefühle als Kompass fürs Leben	237
Umgang mit der inneren Gefühlswelt	239
Körper und Emotionen	240
Im Fluss mit dem emotionalen Leben	244
5. Schritt: Versöhnung mit den Ahnen	247
Den Ahnen begegnen	247
Ein verborgenes Talent	248
Familienmuster wiederholen sich	250
Generationenübergreifende, unsichtbare Loyalität	251
6. Schritt: Umgang mit inneren und äußeren Widerständen	255
Widerstände auf dem Weg zur Selbstentfaltung	255
Mit Hindernissen gelassen umgehen	265

Die Reaktion des Umfelds	267
Zweifel hinter sich lassen	268
Die Lehre der Leere	269
Das innere Chaos willkommen heißen	272

7. Schritt: Die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit entfalten 275

Sich für einander öffnen	275
Empathie, der Schlüssel zur Liebe	276
Missverständnisse	278
Zehn goldene Regeln für die empathische Kommunikation	279
1. Achtung und Wertschätzung zeigen	279
2. Sich in die Lage des anderen versetzen	280
3. Zuhören	280
4. Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden	281
5. Klares Äußern von Wünschen und Bedürfnissen	282
6. Ausreden lassen	283
7. Die eigene emotionale Lage und die des Gegenübers während des Gesprächs erkennen	283
8. Kritik und Urteil loslassen	284
9. Keine Angst vor Konflikten haben	285
10. Danke sagen können	285

Praxisteil	287
Einführung	287
Übung 1: Die Perle der Weisheit	291
1 Dem inneren Kind begegnen	302
TEST: Wie emotional selbständig sind Sie?	302
Auswertung	308
Zielorientierte Übungsprogramme	312
Übung 2: Versöhnung mit der pränatalen Phase	316
Übung 3: Reflexion über die Kindheit	319
Übung 4: Sich selbst liebevoll annehmen	321
Übung 5: Die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrnehmen	322
Übung 6: Bewusstes Träumen	324
Übung 7: Einfühlungsübung mit dem inneren Kind	326
Übung 8: Identifikation eigener Kompensationsstrategien	328
Übung 9: Auseinandersetzung mit der Kindheit und Pubertät	331
Innere Reise 1: „Heilsame Versöhnung mit der pränatalen Phase und Geburt“	333
2 In sich ganz werden	334
Zielorientierte Übungsprogramme	334
Übung 10: Achtsamkeitstraining	336
Übung 11: Persönliche Grundmuster erkennen	339
Übung 12: Das Herz berühren	342
Übung 13: Stärkung der eigenen Ressourcen auf dem Weg zur Selbstentfaltung	346
Übung 14: Auseinandersetzung mit dem Drama-Dreieck	352
Übung 15: Ganzheitliche Entfaltung der Persönlichkeit	356
Übung 16: Begegnung mit dem inneren Mann und mit der inneren Frau	367
Innere Reise 2: „Den inneren Beobachter erwecken“	370
Innere Reise 3: „Den emotionalen Fluss harmonisch erleben“	371
Innere Reise 4: „Begegnung mit dem inneren Mann und mit der inneren Frau“	372

3	Impulse für die emotionale Heilung setzen	374
	Zielorientiertes Übungsprogramm	374
	Übung 17: Erkennen der emotionalen Verletzungen	375
	Übung 18: Den emotionalen Fluss aktivieren	380
	Übung 19: Spaziergang mit den Emotionen	382
	Übung 20: Kreatives und bewusstes Träumen	383
4	Sich im Körper spüren	386
	Zielorientiertes Übungsprogramm	386
	Übung 21: Tägliche Verbindung zur Liebe	387
	Übung 22: Schulung der Wahrnehmung für den eigenen Körper..	388
	Übung 23: Einfühlen in den Körper	390
	Übung 24: In der eigenen Mitte verwurzelt sein	392
	Übung 25: Körperselbstbehandlung	394
	Innere Reise 5: „Über den Körper die Seele spüren“	397
5	Die emotionalen Verletzungen erkennen	400
	TEST: Welche emotionalen Verletzungen beeinflussen Ihre persönliche Entwicklung?	400
	Übungen für die emotionale Verletzung des Verlassenwerdens	406
	Übung 26: Kontakt mit der Verletzung des Verlassenwerdens aufnehmen	406
	Übung 27: Das Herz heilen	408
	Übungen für die emotionale Verletzung der Ablehnung	410
	Übung 28: Die Liebe spüren	410
	Übung 29: In sich ruhen	412
	Übungen für die emotionale Verletzung der Ungerechtigkeit	414
	Übung 30: Die Verletzung der Ungerechtigkeit heilen	414
	Übung 31: Die eigene innere Wahrheit spüren	416
	Übungen für die emotionale Verletzung des Vertrauensbruches ...	417
	Übung 32: Die Verletzung des Vertrauensbruches klären	417
	Übung 33: Vertrauen entwickeln	418
	Übungen für die emotionale Verletzung der Erniedrigung	420
	Übung 34: Zugang zur eigenen Kraft finden	420

Übung 35: Herzöffnung	423
Übungen für die emotionale Verletzung des Kritisiertwerdens	425
Übung 36: Welche Rolle spielt die Kritik in meinem Leben?	425
Übung 37: Integration des inneren Kritikers	426
Übungen für die emotionale Verletzung der Isolation	429
Übung 38: Sich öffnen	429
Übung 39: Die innere Freiheit fühlen	430
6 Versöhnung mit den Ahnen	432
Zielorientiertes Übungsprogramm	432
Übung 40: Intuitive Kontaktaufnahme mit den Ahnen	433
Übung 41: Dank an die Ahnen und Beendigung alter Familienmuster	435
Übung 42: Dankbarkeits- und Abschiedsbrief	438
Innere Reise 6: „Versöhnung mit der Ahnenreihe“	439
7 Umgang mit äußeren und inneren Widerständen	442
Zielorientiertes Übungsprogramm	442
Übung 43: Verbindung mit der Kraft	443
Übung 44: Dankbarkeitsritual	444
Übung 45: Hindernisse und Blockaden lösen	445
Übung 46: Symbolische Meditation mit unseren Hindernissen und Blockaden	447
Übung 47: Die Widerstände in unserem Umfeld bewältigen	449
Innere Reise 7: „Innere und äußere Widerstände bewältigen“	450
8 Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit erweitern	452
Zielorientierte Übungsprogramme	452
Übung 48: Bilanz der Beziehung ziehen	454
Übung 49: Eigene Projektionen erforschen	457
Übung 50: Im Drehbuch der Beziehungen lesen	458
Übung 51: Die eigene Verletzlichkeit in Beziehungen verstehen und heilen	461
Übung 52: Loslösungs- und Klärungsmeditation	463

Übung 53: Zentrierungsübung	464
Übung 54: Sich öffnen und bewusst mit der Polarität von Nähe und Distanz umgehen	465
Übung 55: Die Kommunikationsmodelle der Eltern überprüfen ..	467
Übung 56: Visualisierung zur Entfaltung der Empathiefähigkeit ..	470
Übung 57: Sich in die Lage des anderen versetzen	471
Übung 58: Bewusstes Zuhören	473
Innere Reise 8: „Heilung u. Entfaltung der Beziehungsfähigkeit“ ..	475
Innere Reise 9: „Empathie als Schlüssel zur Liebe“	476

Nachwort	479
-----------------------	------------

Quellenverzeichnis	481
Kapitelauftakt-Zitate	483
Bilder	483
Literaturliste	485
Über die Autorin	491
Dr. Ernestina Sabrina Mazza	491
Behandlungsmethoden – entwickelt von Dr. Ernestina S. Mazza	497
Bücher aus dem akademie bios® verlag	501

Einführung

Ich wollte immer das Meer umarmen, wollte schon als Kind seine unendliche Weite verinnerlichen und die Sehnsucht nach Freiheit stillen. Dieses Bild und die Erinnerung an die Anfänge meines Lebens in einer mittelgroßen Stadt in Italien verbanden mich unmittelbar mit dem Wunsch, dieses Buch zu schreiben. Am Meer geboren zu sein war das größte Geschenk, das mir dieses Leben machen konnte. Ich verbrachte in frühen Jahren viele Stunden am Fenster oder am Hafen, nur um den unendlichen Tanz der Wellen und den Horizont zu betrachten, wo uns eine sichtbare Linie in der Ferne suggeriert, dass Himmel und Erde einander berühren.

Weite und Freiheit suchte ich auf unterschiedlichste Arten – in Fremdsprachen, die ich lernte, fremden Ländern, die ich besuchte, und auch durch die Entscheidung, mich im Ausland niederzulassen. Ich suchte bis zu jenem Tag, an dem ich erkannte, dass Weite und Freiheit nicht im Außen greifbar, sondern in mir selbst zu finden waren. Die Suche hörte auf und ich blickte nach innen, zu den Wurzeln meiner Seele, und erkannte, dass diese Sehnsucht in Wirklichkeit das innere Bedürfnis verkörperte, den freien Selbstausdruck zu leben.

Wenn man innehält und tief in sich hineinblickt, wenn man die vielen Masken, die man trägt, und Fassaden, die man aufrechterhält, durchschaut, keimt das Bedürfnis, auch im Außen so zu sein, wie man im Inneren ist. Meine Erfahrungen im Rahmen der Hospiz-Begleitung und bittere, plötzliche Verluste geliebter Menschen ließen mich erkennen, wie wertvoll diese Lebenszeit ist und wie wichtig es ist, authentisch zu sein.

Die tiefe Bewunderung für meinen Kampfkunst-Lehrer trage ich ständig in mir. Er hat mehr als jeder andere mein Leben geprägt und in

mir den Keim der Selbständigkeit eingepflanzt. Mit seiner Ausstrahlung, seiner Ruhe und Stille war er der vollkommene Ausdruck inneren Seins. Wer mit ihm sprach und mit ihm Zeit verbrachte, stellte sich nie die Frage, mit wem er es zu tun hatte. Er war einfach er selbst. Dementsprechend behandelte er auch jeden anderen mit vollkommenem Respekt und begegnete ihm mit Neugier. Er war interessiert an dem, was die Menschen ausmacht, ohne viel zu projizieren und ohne etwas erreichen zu wollen. Er war fasziniert, in jedem einzelnen Menschen das Leben zu beobachten. Für ihn war jeder Mensch eine Facette des „Diamanten des Lebens“.

In mir selbst hingegen kämpften viele Persönlichkeitsanteile – die perfektionistische Schülerin und Studentin, die Hilfsbereite, die Tochter, die Freundin und die Vernünftige, die sich selbst einredete, verzichten zu müssen, weil die Eltern sie als Arbeitskraft im Gasthaus brauchten. Da war auch die Reisefreudige, die angehende Journalistin und die Motorradfahrerin, die einfach nur weg wollte.

Auf die Lebensfrage, wer ich sei, reagierte ich zwiesgespalten. Am deutlichsten wurde mir dieser Zwiespalt bewusst, als ich erkannte, dass gewisse Rollen mich einengten, wie Kleider, die zu eng geworden waren. Dieses Verhalten bemerkte ich vermehrt auch bei anderen.

Mein erstes Studium – Wirtschaft und Recht – nahm ich in Venedig auf. Ich war von erfolgreichen Menschen umgeben, und obwohl es interessant und spannend war, in dieser wunderschönen Stadt zu leben, begleitete ein Gefühl der Leere und Unstimmigkeit meine Tage. Damals erkannte ich zum ersten Mal, wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen, bevor man eine wesentliche Lebensentscheidung trifft.

Ich fühlte die Leere und war nicht am richtigen Platz, weil ich dort studierte, um nebenher die Unternehmen meiner Eltern, ein Gasthaus und eine Baufirma, unterstützen zu können. Obwohl ich wusste, dass meine Leidenschaft woanders lag.

Durch meine Grundeinstellung, alles zu Ende zu bringen und nicht aufzugeben, führte ich das Studium bis zum Abschluss durch und half meinen Eltern, ihre Unternehmen zu verkaufen.

Danach begann ich, im Rahmen des Studiums zu reisen und mich meiner Leidenschaft, der Erforschung unterschiedlicher Sprachen, zu widmen. Durch das Studium von Literatur und Sprachwissenschaft kam ich in Kontakt mit unterschiedlichen Ländern und Mentalitäten, die meinen Durst nach Wissen und Freiheit stillten.

Die unterschiedlichsten Zufälle, manchmal auch ungünstige Fügungen, die man im Nachhinein als Geschenk betrachten kann, halfen mir, mich selbst zu finden.

Seitdem ich auf die Fragen „Wer bin ich? Was beeinflusst mein Handeln, mein Fühlen, mein Denken?“ fokussiert war, bekam ich immer wieder Hinweise, die mich zu meinem Weg führten.

Wenn wir glauben, dass unsere Zukunft klar vor uns liege, so werden wir aufgrund solcher Hinweise im eigenen Alltag überrascht erkennen, dass das „Morgen“ in Wirklichkeit ein unbeschriebenes Blatt ist. Lange Zeit dachte ich, meine Arbeit in der Sprachforschung sei für mich die richtige berufliche Entscheidung. Durch merkwürdige Ereignisse und klärende Träume erkannte ich jedoch, dass mein Weg woandershin führte. Die zwanzig Jahre, die ich mit dem Praktizieren von Meditation, Kampfkunst und Shiatsu verbrachte, und der wertvolle Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Trainings und Seminare motivierten mich dazu, therapeutische Ausbildungen zu beginnen und vermehrt mit Menschen zu arbeiten.

Mit der Lebensentscheidung, Autorin, Journalistin, Trainerin und Körpertherapeutin zu werden, antwortete ich auf das innere Bedürfnis, andere ein Stück des Weges zu ihrer Authentizität zu begleiten.

Diese Entscheidung machte mich zu dem, was ich jetzt bin und was ich tue, und meine Erfahrung daraus bildet die Basis für den Inhalt dieses Buches.

Es geht bei diesem Buch darum, Schritt für Schritt zu unserem innersten Kern vorzudringen.

Wenn wir uns Gedanken über Beziehungen machen – gleichgültig, ob es sich dabei um Freundschaften, Partnerschaften, Eltern-Kind-Beziehungen oder Arbeitsbeziehungen handelt – erkennen wir, dass diese lebensnotwendig sind. Sie sind Nahrung für unsere Seele.

Wir können glückliche Beziehungen führen, wenn wir emotional selbstständig sind. Es ist unrealistisch, zu versuchen, Glücksrezepte für jegliche Form der Beziehung, wie zum Beispiel der zwischen Mutter und Kind oder in der Partnerschaft sowie im beruflichen Umfeld, zu finden. Erfüllte Beziehungen gründen auf einem ehrlichen, bewussten zwischenmenschlichen Austausch. Dies zu erreichen verlangt Geduld, Mut und die Lust, sich selbst zu entdecken und endlich erfüllte Beziehungen ohne Machtspiele oder alte Drehbücher zu leben.

Die hier vorgestellten Werkzeuge wurden in zwölf Jahren Arbeit als Trainerin vielfach in der Praxis erprobt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und weitergegeben. Die Beispiele, die in diesem Buch erzählt werden, sind wahre Lebenserfahrungen.

Im **Praxisteil** finden sich Übungen, die nach Themen geordnet sind. Diese dienen dazu, Inhalte und Erkenntnisse, die man beim Lesen erworben hat, zu integrieren und bewusst Heilungs- und Veränderungsimpulse zu aktivieren.

Es ist empfehlenswert, dass Sie zunächst den theoretischen Teil des Buches durchlesen und dann fühlen, welche Themen Sie am meisten berührt haben. Es macht Sinn, diese Themen für sich aufzulisten, um danach bewusst mit ihnen zu arbeiten. Sie können aber auch zuerst alle Übungen durchlesen und danach jene durchführen, die Sie ansprechen. Eine weitere Möglichkeit ist, die **zielorientierten Übungsprogramme** durchzulesen und nach diesen Ihr eigenes Programm zusammenzustellen.

Ich empfehle Ihnen, mit diesem Buch intuitiv zu arbeiten und in der Zeit, wenn Sie sich diesen Seiten widmen, auf ihre aktuellen Bedürfnisse zu

achten. Sie können sich auch anhand des Inhaltsverzeichnisses daran orientieren, wonach ihre Seele im Augenblick verlangt.

Es ist sinnvoll, sich beim Lesen des Buches Zeit zu lassen, damit die Lektüre und die Durchführung der Übungen ihre heilsame Wirkung entfalten können.

Immer wieder werden unterschiedliche Seiten dieses Buches Sie berühren, die die aktuellen Herausforderungen Ihrer persönlichen Entwicklung spiegeln.

Um die wichtigen Inhalte zu betonen und verständlicher zu machen, werden einige Zusammenhänge bewusst an mehreren Stellen des Buches wiederholt. Das Buch wurde in gleicher Wertschätzung für beide Geschlechter geschrieben. Um die Satzmelodie und den Textfluss angenehmer zu machen, wurden die gendergerechten Schreibweisen nicht berücksichtigt.

Ich hoffe, Ihr Interesse geweckt zu haben, und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Erinnern und Nachdenken.

Begriffserklärung

Archetypus

Die Archetypen, die im Unterbewusstsein verankert sind, entsprechen Grundstrukturen der Seele und sind im kollektiven Unbewussten gespeichert. Das tiefenpsychologische Konzept des Begriffs geht zurück auf den Schweizer Psychiater und Psychologen Carl Gustav Jung: „Der Archetypus stellt wesentlich einen unbewussten Inhalt dar, welcher durch seine Bewusstwerdung und das Wahrgenommensein verändert wird, und zwar im Sinne des jeweiligen individuellen Bewusstseins, in welchem er auftaucht.“¹

Archetypen sind Urbilder, die die ganze Menschheitsentwicklung begleiten. Es handelt sich um dynamische Prozesse, die seelische Aufgaben, Persönlichkeitsstrukturen und Naturvorgänge wie Geburt und Tod, den Reifungsprozess des Menschen und vieles andere mehr beschreiben.

Der Archetypus als Urprinzip ist unanschaulich und unbewusst. Seine Wirkung ist aber über archetypische Bilder erfahrbar. Durch Assoziation lässt das archetypische Bild die Wirkung des Archetypus, der ihm zu Grunde liegt, erfahren.

Ein archetypisches Symbol zeichnet sich dadurch aus, dass es ein mehrdeutiges Gebilde ist, welches Assoziationen zu geistigen Ideen auslöst, beispielsweise das Kind, der Krieger, der Wanderer, der Beschützer, Feuer, ein Fluss, ein See. Diesbezüglich gibt es Grundassoziationen, die sich in vielen Kulturen stark ähneln und das kollektive Element des archetypischen Symbols ausmachen.

Empathie

Unter Empathie wird die Fähigkeit verstanden, sich in andere Menschen einzufühlen und aus ihrer Perspektive zu erleben, was sie verbal oder nonverbal mitteilen.

Glaubenssatz

Als Glaubenssatz wird eine tief sitzende Überzeugung über sich selbst, die Mitmenschen und das Umfeld bezeichnet. Jene Glaubenssätze, welche in diesem Buch analysiert werden, sind tief. Sie können als Ideen wahrgenommen werden, die unsere Einstellung zum Leben prägen. Sie sind uns meistens nicht bewusst. Man unterscheidet zwischen einschränkenden und unterstützenden Glaubenssätzen.

Innerer Beobachter

Jeder Mensch ist „Beobachter/Schöpfer“ seiner frühkindlichen, traumatischen Erfahrungen. Bilder dieser Traumata werden als Wahrheit verinnerlicht und auf die Gegenwart projiziert. Der Beobachter einer inneren Erfahrung ist gleichzeitig auch Beteiligter an der inneren, subjektiven Erschaffung genau dieser Erfahrung. Wenn man emotional, verbal oder in anderer Weise „automatisch“ reagiert, erfährt man möglicherweise einen hypnotischen Trancezustand des traumatisierten inneren Kindes.

Diese Sichtweise stützt sich auf Ansätze aus der Quantenpsychologie des US-amerikanischen Psychologen Stephen Wolinsky.

Inneres Kind

Für gewöhnlich stellt das innere Kind ein Modell der inneren Erlebniswelt dar. Es symbolisiert die in uns gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit. Das innere Kind wird in diesem Buch nicht nur, wie sonst in vielen populärwissenschaftlichen Darstellungen üblich, als das ungelebte Potenzial an Freude, Spontanität, Lebendigkeit und Ausdruck der ureigenen schöpferischen Kraft dargestellt, sondern auch mit den Überlebenshilfen, die man in der Kindheit entwickelt, in Verbindung gebracht.

Reaktionsmuster

Unter einem Reaktionsmuster verstehen wir die automatisierte Reaktion auf eine emotionale Verletzung.

Das aktive Reaktionsmuster beschreibt die Reaktion einer Person auf eine emotionale Verletzung, die sich zurückzieht und von der Meinung überzeugt ist, nichts und niemanden zu brauchen und alles allein zu schaffen.

Das passive Reaktionsmuster ist jene Reaktion auf eine emotionale Verletzung, in der die Person zur Meinung neigt, dass andere für ihr Glück und die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zuständig sind.

Projektion

Durch die Schattenprojektion werden unangenehme Aspekte der eigenen Persönlichkeit auf andere Menschen übertragen.

Trancezustand

Trancezustände sind tief sitzende Schutz- und Reaktionsmechanismen, die entwickelt werden, wenn das Kind sich in einer Situation befindet, die es auf emotionaler Ebene überfordert. Diese verinnerlichten Reaktionen versetzen den Erwachsenen in eine Trance, wodurch er auf die Gegenwart mit dem verinnerlichten Kindheitsmuster reagiert.

Verhaltensmuster

Unter einem Verhaltensmuster versteht man eine Verhaltensweise, die verinnerlicht wurde und sich immer auf dieselbe Art und Weise manifestiert, auch wenn die gegenwärtige Situation kaum etwas mit jener zu tun hat, in der das Verhalten entwickelt worden ist. Diese Verhaltensweisen sind oft so automatisiert, dass die Person selbst sie kaum erkennt.

1

Wie emotionale Verletzungen entstehen

„Ich funktioniere gut“

Wir handeln in unserem Leben meist nach gesellschaftlich anerkannten Werten und bewältigen den Alltag getrieben von Prägungen und vorgegebenen Lebensrhythmen, in denen es kaum Platz für Individualität gibt.

Menschen, die „gut funktionieren“, sind leichter zu lenken und erhalten vorbehaltlos einen Platz in der Gesellschaft. Personen hingegen, die ihr Leben individuell gestalten, sind schwerer zu führen, da sie nicht nach Vorschrift, sondern nach Gefühl handeln. Spontanität und Lebensfreude werden auf diese Weise nicht vom Funktionieren verschluckt.

Optimal ist es, wenn der Balanceakt vollbracht wird, beiden Aspekten – sich selbst treu zu sein und der Pflicht, die man anderen gegenüber hat – gleichermaßen gerecht zu werden. Die meisten von uns trennen sich jedoch von ihren Empfindungen und Wünschen.

Im Laufe der Jahre verinnerlichen wir unbemerkt Stereotypen sowie verschiedene Masken und Rollen, die quasi mechanisch in die eigene Persönlichkeit integriert werden. Wir erkennen sie nicht, aber sie fungieren als unsere Schatten. Dadurch entsteht um unser Inneres eine

Art enges Kleid, in das wir durch die Gesellschaft „eingenäht“ werden und in das wir uns selbst noch tiefer „verstricken“. Irgendwann wird es immer enger und schwerer; sein Gewicht tragen wir stets mit. Zusätzlich erhält dieses Kleid auch noch eine Schleppe, die unablässig wächst und aus all den Dingen besteht, die „noch erledigt werden müssen“ oder „noch in Angriff genommen werden sollten“.

Oft wird all das, was die anderen tun, unbewusst zu unseren eigenen Wünschen und Lebensträumen. Dadurch leben wir unser Naturell nur teilweise aus. Anstatt die Existenz nach eigenen Wünschen zu gestalten, befinden wir uns im übertragenen Sinne auf einer Bühne, rezitieren genormte Texte und spielen vorgegebene Rollen.

Folgende Aussage einer Teilnehmerin aus einem Achtsamkeitstraining veranschaulicht das Gefühl innerer Zerrissenheit auf eindringliche Art und Weise: „Zwar bin ich Mutter, Tochter, Therapeutin, Lehrerin, Freundin, Geliebte, Exfrau, Putzfrau, Köchin, Autofahrerin und Steuerzahlerin, aber wer ich bin, das weiß ich nicht. Ich habe den Zugang zu meiner Lebensfreude verloren.“

Wo bleibt unsere authentische Liebesfähigkeit?

Die Liebe scheut keine Fesseln und nährt den Boden für gegenseitig gewährte Freiheit und das einander geschenkte Vertrauen. Wenn Liebe tiefe Wurzeln besitzt, die bis zur inneren Mitte reichen, dann nimmt man den anderen an, wie er ist, und versucht nicht mehr, ihn zu verändern.

Jede Persönlichkeit ist dynamisch, entwicklungsfähig und von Natur aus lern- und anpassungsfähig. Aber eingebettet zwischen Funktionieren und Entsprechen verlieren wir – oft schon als Kind – die Verbindung zur inneren Wahrheit und leben Tag für Tag von außen bestimmt.

Wir werden von einem idealen Selbstbild getrieben, äußeren, standardisierten Vorstellungen zu entsprechen. Dadurch verliert man an Authentizität und unsere Beziehungen werden oberflächlich. Jeder Mensch strebt danach, akzeptiert zu werden, und möchte vermeiden, dass die anderen gewisse Seiten seiner Persönlichkeit entdecken, die aufgrund der Erziehung und des allgemein gültigen Wertesystems als negativ betrachtet werden.

Unbewusst verhüllt man sich, um das wahre Sein nicht offenlegen zu müssen. Wer sich zu sehr verstellt und seine Einzigartigkeit negiert, verliert den Zugang zu seinem inneren Kern und dadurch auch zur eigenen Liebesfähigkeit.

Die Anpassung und die Angst vor Ablehnung, Abwertung oder Kritik schränken den authentischen Selbstausdruck und die Liebesfähigkeit eines Menschen ein.

Das individuelle Verhalten und die persönliche Denkweise werden einerseits von gesellschaftlichen Konventionen und Richtlinien bestimmt und andererseits werden sie schon davor maßgeblich von den emotionalen Verletzungen geprägt, die in der Kindheit und sogar schon im Mutterleib entstehen können.

Die pränatale Phase prägt die Beziehungsfähigkeit

Die erste Person, die zu uns Verbindung aufnimmt, ist die eigene Mutter, welche uns im Idealfall von Anfang an liebt, also von dem Augenblick an, an dem sie wahrnimmt, schwanger zu sein.

In den letzten Jahren ist das Interesse der Wissenschaft an der Entwicklung des Fötus in der Schwangerschaft stetig gestiegen. Im Bereich der Embryologie, einem Teilgebiet der Medizin, das sich mit der Entstehung und Entwicklung des Lebens im Mutterleib und der pränatalen (vorgeburtlichen) Psychologie befasst, arbeiten immer mehr internationale Forscher und Therapeuten.

Die Ergebnisse ihrer Untersuchungen im psychologischen und medizinischen Bereich lassen uns immer stärker über die Komplexität des pränatalen Lebens staunen.

Die Mutter nimmt während der Schwangerschaft das Kind sehr deutlich wahr und spürt, wie der Fötus mit ihr kommuniziert. Sie fühlt sich, wie viele schwangere Frauen berichten, mit dem Kind in einer vollkommenen empathischen Verbindung.

Unsere Art und Weise, dem Leben zu begegnen, und unsere Beziehungsfähigkeit werden mit hoher Wahrscheinlichkeit durch die Erfahrungen, die wir in der pränatalen Phase im Mutterleib machen, beeinflusst.

Die Erkenntnisse einer erfolgreichen 35-jährigen Geschäftsfrau scheinen diese Aussage zu bestätigen. Bei einem meiner Meditationsseminare erzählte sie, dass sie gerne weniger arbeiten würde und mehr Zeit für Privatleben und Familie hätte. Sie empfand aber gleichzeitig einen enormen Drang, immer weiterzuarbeiten, die eigene Firma auszubauen und Erfolgserlebnisse zu erzielen. Sie besuchte das Seminar in der Hoffnung, dieses Problem zu lösen, und erzählte, dass Arbeit jener Bereich im Leben sei, der ihr am meisten Zufriedenheit, Sicherheit und Kraft gebe. Sie sprach und bewegte sich mit eckigen Bewegungen und drückte sich in präzisen, kurzen Sätzen aus. In den letzten Jahren hätte sie, wie sie erzählte, sehr mit sich selbst gekämpft und wollte lernen, entspannter und freier zu sein. Besonders bemerkenswert an ihrer Geschichte ist, dass sie trotz finanzieller Sicherheit immer von finanziellen (Existenz-)Ängsten geplagt war. Am gebrochenen Tonfall ihrer Stimme während des Erzählens konnte man erkennen, wie tief ihr Schmerz saß. Sie klang müde, verzweifelt und ratlos.

An diesem Tag führten wir eine innere Reise zur pränatalen Phase und zur Geburt durch. Während der Reise war sie sehr konzentriert, bis ihr plötzlich Tränen über die Wangen liefen. Sie war traurig und gleichzeitig gelöst.

In der Pause erzählte sie, dass ihr durch die Meditation über die pränatale Phase bewusst geworden war, dass ihre Mutter immer gearbeitet hatte. Ihre Mutter war eine energische, strenge, androgyne Frau, für die die Arbeit oberste Priorität gehabt hatte. Durch die Bilder, die aufgetaucht waren, wurde ihr klar, dass sie dasselbe Verhaltensmuster weiterlebte und den Stress bereits im Mutterleib erfahren hatte.

Zwei Monate später schrieb sie ein E-Mail, in dem sie mir mitteilte, wie sie nach dieser Erkenntnis durch regelmäßige Meditationspraxis die Möglichkeit gefunden hatte, aus ihrem inneren Druck auszusteigen, um einen eigenen Lebensrhythmus zwischen Arbeit und Genießen zu finden. Auch sprach sie mit ihrer Mutter und diese bestätigte ihr, dass sie in der Schwangerschaft sehr unter Stress gestanden war und bis wenige Stunden vor der Geburt, trotz aller Bemühungen, nicht aufhören konnte zu arbeiten.

Folgender Auszug aus dem beachtenswerten Buch *Das Geheimnis der ersten neun Monate* von Gerald Hüther und Inge Krens veranschaulicht, wie der Fötus im Mutterleib in der Lage ist, zu empfinden:

„Zum Beispiel ein sechs Monate alter Fötus: Da begegnet uns im Ultraschallbild ein kleines Kind, das zweifellos sehr menschlich aussieht und sich auch entsprechend verhält. Manchmal schwebt es friedlich im Fruchtwasser und lässt sich von den gleichmäßigen Gehbewegungen der Mutter in den Schlaf schaukeln. Manchmal schlägt es Purzelbäume und bewegt sich aufgeregt in der Gebärmutter hin und her. Wenn ihm etwas nicht gefällt, tritt es vehement gegen die Gebärmutterwand; wenn es sich bedroht fühlt, verzieht es sich in die hinterste Ecke. Es kann die Stirn runzeln, sich die Augen reiben und sich bei einem lauten Geräusch erschreckt zusammenziehen. Manchmal hat es Schluckauf, muss gähnen, es kratzt sich oder schluckt sichtbar Fruchtwasser. Schon jetzt saugt es genüsslich an seinem Daumen, seinen Füßen oder Zehen. Es spielt mit der Nabelschnur und berührt die Plazenta. Es übt Atembewegungen, wobei sich sein kleiner Brustkorb hebt und senkt. Und es reagiert auf die Gefühlszustände der Mutter: Wenn sie aufgeregt ist, ist es auch aufgeregt.“

Beruhigt sie sich, entspannt es sich auch. Wenn sie raucht, raucht es mit. Wenn sie Alkohol trinkt, nimmt auch das Kind Alkohol zu sich. Zwillinge reagieren ganz offenkundig auf die Anwesenheit ihres Geschwisters. Wenn man sie beobachtet, gewinnt man den Eindruck, dass sie eine ganz eigene Beziehung zueinander aufbauen: Manchmal scheinen sie miteinander zu spielen, suchen auf zärtliche Weise Körperkontakt zueinander, manchmal meiden sie einander oder halten sich den anderen mit einem kräftigen Tritt vom Leibe. Auffällig ist auch, dass das Verhalten der Zwillinge, auch wenn sie eineiig und daher mit demselben Genmaterial ausgestattet sind, alles andere als ‚gleich‘ ist; so sieht man aktive, ‚kontaktfreudige‘ Kinder zusammen mit einem Geschwister, das sich kaum bewegt, Abstand sucht und ganz offensichtlich ‚seine Ruhe haben will‘. Mithilfe der dreidimensionalen Ultraschalltechnik (...) ist sogar zu beobachten, dass das Kind ab der 26. Woche lächeln kann (...). Und man sieht Föten, die zwar nicht hörbar weinen, denn dazu bräuchten sie Luft, aber sie zeigen dieselbe Mimik wie ein weinendes Kind.“²

Für die Mutter sind diese Veränderungen von Anfang an durch ihren eigenen Körper wahrnehmbar. Für den Vater manifestiert sich dieser Wandel erst in weiterer Folge, je nachdem, wie viel Empathie er für den Zustand seiner Partnerin aufwendet und wie viel Verbindung er zum Kind im Unterleib der Mutter spürt, wenn er zum Beispiel ihren Bauch berührt und versucht, einen symbolischen Dialog mit dem Kind zu führen. So betrachtet, haben wir also eine Beziehung zu unseren Eltern, schon lange bevor sie uns in ihren Armen halten können. Es ist erkenntnisreich, sich mit dem vorgeburtlichen Leben auseinanderzusetzen.

Möglicherweise werden das seelische Geschehen und die Beziehungskompetenz auch von unseren vorgeburtlichen Erfahrungen geprägt. Die Gefühle der Mutter, die Qualität ihrer Beziehung zum Vater des Kindes und die äußeren Umstände der Schwangerschaft können die tiefe Geborgenheit, die man im mütterlichen Leib erfahren sollte, beeinträchtigen. Dadurch verflüchtigt sich unter widrigen Umständen

das Gefühl des Urvertrauens, das die unabdingbare Voraussetzung für unsere Liebesfähigkeit ist.

Die deutsche Psychotherapeutin Bettina Alberti beschreibt auf prägnante Art und Weise den Zusammenhang zwischen vorgeburtlichen Erfahrungen und späterer seelischer Entwicklung, besonders in Bezug auf die Beziehungsfähigkeit, in ihrem Buch *Die Seele fühlt von Anfang an: Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen*. „Das vorgeburtliche Kind ist dabei vielen unterschiedlichen Erfahrungen ausgesetzt. Es kommt nicht als unbeschriebenes Blatt, sondern als ein kleiner Mensch mit einer neunmonatigen Erfahrungsgeschichte und dem Erlebnis der Geburt auf die Welt. Diese Erlebnisse vollziehen sich in seelischer Verbindung zur Mutter und deren Verbindungswegen zur Außenwelt. Die Gefühle der Mutter, ihre Freude, Trauer, Angst und Zuversicht, werden vom vorgeburtlichen Kind beispielsweise durch Spüren des Herzschlags und durch hormonelle Veränderungen im Blutkreislauf miterlebt. Es gibt einen beständigen Gefühlsaustausch zwischen den beiden, der sich in der Säuglingszeit und Kleinkindphase fortsetzt. Kleine Kinder reagieren sehr sensibel auf die Stimmungen der Mutter. Sie fühlen sie sofort und richten sich danach. Sie sind ihnen auch ausgeliefert und können sich eine Abgrenzung, wie im späteren Alter, noch nicht leisten. Wie es der Mutter geht, kann ein Kind nicht unberührt lassen. Das ist ein Grund, warum die Beziehung zur Mutter so viel Bedeutung und Macht bekommt, im unterstützenden wie im hemmenden Sinn. Auch Erwachsene fühlen dies.“³

In dieser Hinsicht kann es hilfreich sein, in der Familie nachzuforschen, wie sich die Situation für die Mutter in der Schwangerschaft gestaltete und welche Einstellung die einzelnen Familienmitglieder zu dieser Schwangerschaft hatten. Häufig sind die Erzählungen der anderen verwirrend und gegensätzlich. Die Erfahrung lehrt aber, dass man sich auf das eigene Gefühl verlassen kann. Durch die Integration dieser Zeit in die eigene Lebensgeschichte kann man Verständnis für die eigenen Wurzeln gewinnen, sich damit aussöhnen und Kraft aus dem Ursprung schöpfen.

Sehr wichtig und prägend ist, in welchem Ausmaß die Mutter das Kind in ihrem Leben willkommen heißen kann und wie sehr sie sich mit ihm verbunden fühlt. Diese Aspekte beeinflussen die Beziehungskompetenz eines Menschen und die Art, wie er dem Leben begegnet. Wenn die Mutter die pränatale Erfahrung ohne ein positives Gefühl des Willkommenseins für ihr Kind erlebt, hinterlässt das tiefe Spuren. Oft sind Menschen mit dieser Erfahrung in Beziehungen sehr vorsichtig, haben Angst, den anderen zur Last zu fallen und wollen niemanden stören. Dies schildert auch die folgende Geschichte:

Bei einem Meditationsseminar erzählte eine 28-jährige Frau, die sehr kommunikativ und selbstbewusst wirkte, ihre berührende Befreiung von einem hartnäckigen Lebensmuster.

Ärzte hatten bei ihrer Mutter Unterleibskrebs diagnostiziert und ihr gesagt, dass sie niemals ein Kind bekommen werde. Überraschenderweise wurde sie dennoch mit 37 Jahren schwanger und bemerkte es erst im fünften Monat.

Als sie sich mit dem Gedanken, als alleinstehende Frau ein Kind zu bekommen, auseinandersetzte, verfiel sie in tiefe, depressive Verstimmungen und Ängste. Sie konnte sich mit dem Mutterwerden nicht aussöhnen und hatte eine ablehnende Haltung dem Baby gegenüber. Die Teilnehmerin des Seminars erzählte, wie sie als Kind, da die Mutter ihre volle Berufstätigkeit schnell wieder aufnahm, in verschiedensten Einrichtungen und Tagesheimstätten betreut wurde.

Ihre Mutter war immer emotional abwesend. Die junge Frau hatte ihr Leben lang das Gefühl, zu stören und sich nicht aufdrängen zu wollen. Sie hatte nie die Erfahrung des Willkommenseins erlebt und konnte sich auch nicht selbst das Gefühl vermitteln. Sie erzählte, wie sie schon als Kind davon träumte, ihre Mutter zu verlassen. Mit 18 traf sie einen 30-jährigen Mann, der ihr das Gefühl gab, sie sei das Wichtigste auf der Welt. Begeistert und fast hypnotisiert von diesem Gefühl, entschloss sie sich, mit ihm zusammenzuziehen. Sie verbrachte einige Jahre in vollkommener Abhängigkeit von ihrem

Lebensgefährten und konnte weder den Tätigkeiten noch den Bedürfnissen, die ihrem Alter gemäß waren, nachgehen.

Nach einem Unfall wurde ihr klar, dass sie diese Art von Leben nicht mehr ertragen konnte. Sie war zu lange in der Beziehung geblieben in der Hoffnung, das anfängliche Gefühl des Wahrgenommenwerdens und des Gewolltseins wiederzuerleben. Sie erkannte durch die lange Zeit, die sie im Krankenbett verbringen musste, dass sie auf der vergeblichen Suche nach jemandem war, der sie annehmen, lieben, versorgen und ihr das Gefühl des Willkommenseins geben könnte. Eine Aufgabe, die niemand zu erfüllen vermag. In der Zeit danach begann sie, sich schrittweise wieder um sich selbst zu kümmern. Ihr Geschenk an sich selbst war die Selbständigkeit und die Freiheit, sich selbst an erster Stelle zu sehen.

Der darauffolgende, therapeutische Weg gab ihr die Werkzeuge, sich selbst zu finden und zu lieben. Sie erkannte, dass sie eine eigene Lebensberechtigung hatte, auch wenn ihre Mutter ihr von Lebensbeginn an keine sichere Bindung schenken konnte.

Strahlend erzählte sie beim Seminar, dass sie aufgehört hatte, auf jemanden zu warten, der sie versorgt und lieb hat. Nach dieser Erkenntnis entdeckte sie Tag für Tag ihr Leben, ihre Möglichkeiten und Besonderheiten immer wieder neu. Sie konnte jetzt Gefühle der Wärme und der Zuneigung anderer Menschen ihr gegenüber akzeptieren.

Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit

Durch die Geburt wird man zur Eigenständigkeit gezwungen – man muss lernen, selbst zu atmen und aktiv Nahrung aufzunehmen. Die erste einschneidende Erfahrung ist das Geborenwerden, also die Trennung vom Mutterkörper.

Wenn Kinder durch das Tor der Geburt das Licht begrüßen, sehnen sie sich nach jemandem, der ihnen in diesem Augenblick und in weiterer Folge Liebe schenkt.

” *The gray ceiling on the earth
Well it’s lasted for a while
Take my thoughts for what they’re worth
I’ve been acting like a child
In your opinion, and what is that?
It’s just a different point of view (...)*

*The old picture on the shelf
Well it’s been there for a while
A frozen image of ourselves
We were acting like a child
Innocent and in a trance
A dance that lasted for a while “*

*Lyrics to „Your Winter“
by Sister Hazel*

Praxisteil

Einführung

Die innere Weisheit gründet auf unserer Lebenserfahrung und auf dem Wissen, das man erfahrungsmäßig verinnerlicht hat. Menschen können viel theoretisches Wissen anhäufen, ohne dass es berührt und Bestandteil ihres eigenen Lebens wird.

Mit der Absicht, dass die theoretischen Ansätze dieses Buches zu Ihrer persönlichen Erfahrung werden können, habe ich diesen Praxisteil sorgfältig zusammengestellt.

Fortschritte und Veränderungen erreicht man aus eigener Kraft, durch die innere Entscheidung, frei zu werden und endlich nach dem Ureigensten leben zu wollen, frei von Anpassung und ständigen Selbstzweifeln.

Durch die Vielfalt der Übungen dieses Praxisteils und vor allem durch die Zeit, die Sie mit den Übungen verbringen werden, beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer persönlichen Geschichte, erkennen Aspekte, die Ihnen vielleicht bis zum heutigen Tag verborgen waren. So finden Sie Lösungsansätze und neue Zugänge zur ganzheitlichen Selbstentfaltung.

Durch das Üben übernehmen wir die Eigenverantwortung und erkennen, dass in erster Linie wir selbst einen nachhaltigen Fortschritt erreichen können. Um diese Verantwortung zu tragen, brauchen wir manchmal Unterstützung. Wenn man erkennt, dass sich die Übungen als belastend erweisen, ist es empfehlenswert, eine therapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen. Der erste Schritt zur Veränderung kann in der Tat der Schritt sein, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die folgenden Meditations- und Übungsmöglichkeiten haben sich im Laufe der Jahre angesammelt und wurden (aus vielen weiteren) für dieses Buch ausgewählt, da sie sich in der Praxis zu diesem Thema als am wirksamsten herausgestellt haben. Dank des Engagements von vielen Freunden und Freundinnen, von interessierten Menschen, die an Veranstaltungen teilgenommen haben, und von Klientinnen und Klienten, dank ihrer und meiner Erfolge und Stolpersteine sind die Übungen in dieser Form entstanden.

Die Ausführung der Übungen lässt Sie die theoretischen Ansätze des Buches mit allen Sinnen erfassen. Fühlen Sie sich frei in der Gestaltung der Übungsprogramme beziehungsweise Übungsabläufe. Die folgenden Übungsvorschläge lassen sich in vier unterschiedliche Arten einteilen; sie finden bei jeder Übung die jeweilige Kategorie angeführt.

Wir finden Selbstreflexionsübungen, Meditationsübungen, Techniken für bewusstes Träumen, Übungen, die Heilungsimpulse verleihen, Körperübungen sowie geführte, innere Reisen. Die Techniken, die bei den Übungen verwendet werden, sind unterschiedlich und greifen zurück auf das Repertoire aus meiner täglichen Praxis: unterschiedliche Formen der kreativen Visualisierung, intuitives Schreiben, Körperübungen und Selbstbehandlungen aus der taoistischen Kampfkunsttradition, Trancetechniken, Einfühlungstechniken, Rollenspiele usw. Die Vielfalt der Übungen erlaubt es, unterschiedliche Persönlichkeiten in ihrer Entfaltung individuell zu unterstützen und dabei deren Anforderungen und Bedürfnissen zu entsprechen. Es ist für Sie empfehlenswert, sich selbst mit den verschiedenen Übungen auseinanderzusetzen, entspannt und intuitiv der eigenen Stimme zu folgen und sich so für die Übungen zu entscheiden. Sie finden in der Folge unterschiedliche, nach Thema geordnete, zielorientierte Übungsprogramme, die Ihnen ermöglichen, ein Übungsprogramm mit einem klaren Ziel über einen bestimmten Zeitraum durchzuführen.

Selbstreflexionsübungen

Diese Art der Übung setzt sich das Ziel, die Selbstwahrnehmung auf körperlicher und psychischer Ebene zu stärken und ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Die Reflexionsübungen dienen dazu, sich in Bezug auf die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen zu können und dementsprechend auch offen und ehrlich mit sich umzugehen. Dies schafft ein stabiles Fundament für die Selbsterkenntnis und ermöglicht konkrete Schritte zur Veränderung.

Meditationsübungen

Diese Übungen bewirken einen tiefen Entspannungszustand und ermöglichen dank der gezielten Anwendung von Visualisierungstechniken die Stärkung der eigenen Ressourcen. So erlangt man einen vertrauensvollen und positiven Zugang zu sich selbst – mit einer entsprechenden Steigerung des Selbstwertgefühls und mehr Vertrauen ins Leben allgemein.

Bewusstes Träumen

Diese Übungen unterstützen den Menschen, die Weisheit und Botschaft der Träume für die eigene Entwicklung zu nutzen. Träume liefern viele Hinweise, die in erster Linie der Selbsterkenntnis dienen und auch für die Integration von Persönlichkeitsanteilen bedeutsam sind. Durch diese Übungen ist es möglich, eine wesentliche Ordnungs- und Klärungsarbeit zu leisten.

Übungen für Heilungsimpulse

Die Person erlangt durch diese Übungen tiefe Entspannung, einen gelassenen Zugang zu sich selbst und zu den Lebensumständen. Neue Impulse stärken die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben, ohne die Projektionen der alten, vergangenen Muster auf die Gegenwart.

Geführte innere Reisen

Die inneren Reisen, die Sie auf den separat erhältlichen Begleit-CDs zum Buch finden, ermöglichen, die theoretischen Ansätze des Buches

und die Selbsterfahrung, die man beim Üben gesammelt hat, auf lebendige Art und Weise zu verinnerlichen. Die inneren Reisen wurden gestaltet mittels tiefer Entspannungstechniken und angenehmer, beruhigender Musik. Beim Hören entspannt sich die Person, Spannungen werden abgebaut. Die Arbeit mit den inneren Reisen, die geführte Meditationen sind, entwickelt eine Eigendynamik, bei der die Person durch das Erleben der Heilkraft der inneren Bilder wieder Selbstvertrauen und Urvertrauen erlangt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns einen kurzen Erfahrungsbericht über Ihre Arbeit mit unseren Übungsprogrammen via E-Mail zukommen lassen. Unsere E-Mail-Adresse speziell zu diesem Zweck lautet:
emotional-selbstaendig@akademiebios.at

Einführungsübung zum Ressourcenaufbau

Übung 1: Die Perle der Weisheit

Dauer

4 Wochen

Wirkung

Dieses Übungsprogramm dient dem Ziel, Ihnen neue Impulse auf dem Weg zur inneren Klärung und Entfaltung anzubieten. Es geht darum, grundlegende und konstruktive Eigenschaften zu aktivieren und bewusst zu leben.

1. Woche:

Die Kraft der Akzeptanz spüren

Die Akzeptanz ist eine der stärksten Kräfte, die uns im Leben unterstützen, das Beste aus dem gegenwärtigen Moment zu machen. Akzeptieren heißt, sich bewusst zu machen, dass das Einzige, was wir wirklich bestimmen können, nicht der Verlauf unseres Lebens ist, sondern unsere Reaktionen auf die Lebensumstände und was wir daraus machen.

Wirkung

Diese Übung ermöglicht, das Potenzial an Kraft, das die innere Einstellung der Akzeptanz in sich birgt, auszuschöpfen.

Dauer

ca. eine halbe Stunde

Vorbereitung

Nehmen Sie eine bequeme Position auf einem Sessel ein, sitzen Sie aufrecht und achten Sie darauf, dass Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden aufliegen. Ihre Hände ruhen auf Ihrem Schoß. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus.

Übung

Nehmen Sie sich Zeit, um die Empfindungen in Ihrem Körper wahrzunehmen. Fokussieren Sie jene Stellen am Körper, die mit dem Sessel oder dem Fußboden in Berührung sind.

Entspannen Sie sich und achten Sie darauf, wie der Atem durch Ihren Brustkorb und Bauch strömt. Konzentrieren Sie sich auf den natürlichen Rhythmus Ihres Atems. Beobachten Sie, wie Ihre Gedanken vorbeiziehen.

Entspannen Sie sich, nehmen Sie Ihre Gedanken, Sorgen, Bilder, Gefühle und Körperempfindungen wahr. Nehmen Sie diese Gedanken und Gefühle zur Kenntnis. Lassen Sie sie kurz verweilen und lassen Sie sie dann gehen.

Beobachten Sie, wie jeder Gedanke auf Sie wirkt, und lassen Sie auch ihn los. Lassen Sie ihn vorbeiziehen und bedanken Sie sich bei ihm. Versuchen Sie, nichts bewirken zu wollen. Beobachten Sie, was passiert, geben Sie sich den Raum, denn Sie müssen, um diese Erfahrung zu erleben, mit Ihren Gedanken anwesend sein. Fühlen Sie Zweifel, Ängste, Sorgen und nehmen Sie sie zur Kenntnis. Spüren Sie, was Ihr Gedankenfluss ist.

Entspannen Sie sich und stellen Sie sich folgende Fragen:

- » Was möchte ich hier bewirken?
- » Wohin will ich?
- » Was will ich als Nächstes machen?

Versuchen Sie, diese Fragen in vollkommener Ruhe zu beantworten. Entspannen Sie sich in diesem Moment, in dem Sie die Vielfalt an Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen erkennen, und nehmen Sie sie als Bestandteil Ihres Lebens an.

Konzentrieren Sie sich dann auf einen Gedanken oder eine Situation, die für Sie schwierig war oder ist. Es könnte ein besonders belastender Gedanke, eine Vorstellung oder Situation sein oder aber auch eine

Person. Fühlen Sie die Gefühle, die in Ihnen entstehen. Spüren Sie genau hin, wie es Ihnen geht. Behalten Sie diese Gefühle im Bewusstsein. Schaffen Sie einen Raum, um das Unbehagen auf mitfühlende Art und Weise zu lösen.

Erkunden Sie langsam, in welchen Bereichen Ihres Körpers dieser Aspekt gespeichert ist.

Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie angespannt sind, sich dagegen auflehnen oder die Erfahrung „wegschieben“ wollen, erkennen Sie, wie viel Widerstand in Ihnen hochkommt. Versuchen Sie, diese Gedanken und die damit verbundenen Erfahrungen, Personen oder Situationen, die Ihnen Unbehagen bereiten, einfach anzunehmen und zu beobachten.

Fokussieren Sie diese Gefühle in einem Bild und umhüllen Sie es mit einer goldenen Farbe. Dann stellen Sie sich vor, Sie stehen vor diesem Bild und lassen zwischen sich und dem Bild eine Lichtwand von unten nach oben entstehen. Betrachten Sie nun das Thema durch diese Lichtwand.

Atmen Sie tief, legen Sie eine Hand aufs Herz und die andere unterhalb des Nabels und wiederholen Sie 5-mal mit lauter Stimme:

„Ich nehme die Situation an, so wie sie ist. Ich schaffe in meinem Herzen einen Raum, um sie zu akzeptieren.“

Atmen Sie tief und versuchen Sie, diese Gefühle anzunehmen und gleichzeitig die Spannung durch langsames Ausatmen zu reduzieren.

Auch wenn Ihr Verstand Ihnen sagt, dass Sie nicht dazu in der Lage sind, fokussieren Sie sich auf Ihr Herz, das Sie mit der Hand am Brustkorb wahrnehmen, und schaffen Sie so den geeigneten Rahmen für diese Transformation.

Abgesehen von Empfindungen in Ihrem Körper achten Sie darauf, welche Gedanken Sie beunruhigen und von dieser Situation ausgelöst werden. Lassen Sie sie vorbeiziehen und fokussieren Sie sich auf die innere Klarheit und Kraft, die Sie spüren.

Entspannen Sie sich und atmen Sie langsam das Unbehagen aus. Beobachten Sie die Wertungen Ihres Verstandes, wenn zum Beispiel Gedanken auftauchen wie: „Das ist gefährlich. Das ist nicht richtig. Du hast es nicht verdient. Es wird immer schlimmer.“

Bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für diese Warnungen und kehren Sie zu Ihrer Mitte zurück.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie viel mehr als Ihre Gedanken und Gefühle sind und dass Ihnen durch die tiefe Erfahrung der Akzeptanz die Möglichkeit gegeben wurde, anders damit umzugehen.

Sie werden spüren, dass die Angst und die unangenehmen Gefühle Sie mittlerweile nicht mehr beschäftigen und Sie sich wieder stark fühlen.

Nachdem Sie die Spannung und die unangenehmen Gefühle ausgeatmet haben, kommen Sie langsam wieder zu sich und spüren bewusst den Bereich rund um Ihren Nabel. Versuchen Sie, sich bewusst mit Ihrer Kraft zu verbinden.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Herz und entspannen Sie sich. Atmen Sie tief und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. In diesem Augenblick fühlen Sie in sich die Kraft der Liebe, der Gegenwart und Ihres schöpferischen Geistes.

Wiederholen Sie 3-mal den Satz: „Die Liebe heilt mich.“

Anschließend visualisieren Sie in Ihrem Herzen eine pulsierende Sonne, die sich so weit ausdehnt, dass Ihr gesamter Körper von ihr umhüllt wird.

Achten Sie wieder auf den natürlichen Rhythmus Ihres Atems. Fühlen Sie bewusst den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden, spüren Sie Ihre Hände, Ihren Kopf und sobald es für Sie passt, öffnen Sie langsam die Augen.

Machen Sie sich bewusst, dass die Akzeptanz eines der Tore ist, die die Kraft der Liebe uns zur Verfügung stellt.

2. Woche:

Loslassen

Wirkung

Diese Übung hilft Ihnen, das Gefühl des Loslassens zu bewirken und von alten Situationen, Glaubenssätzen, Verhaltensmustern und Menschen, die Sie belasten, loszulassen. Die Übung lässt Sie das Loslassen als offenen Prozess empfinden.

Dauer

30 Minuten

Vorbereitung

Nehmen Sie sich an einem Tag Zeit, an dem Sie nicht viel vorhaben und Sie auch beruflich nicht in Anspruch genommen werden. Setzen Sie sich entspannt hin und atmen Sie langsam und tief. Behalten Sie den natürlichen Rhythmus Ihrer Atmung bei und visualisieren Sie sich dann selbst, wie Sie am Ufer eines Flusses sitzen und dem Fließen des Wassers zuschauen.

Übung

Bleiben Sie beim Bild des fließenden Gewässers und visualisieren Sie, wie Sie in den Fluss hineingehen und baden und dann neue weiße Kleider, die am Ufer liegen, anziehen. Beobachten Sie, wie von weit her ein kleines Boot auftaucht, in dem ein alter, weiser Mann sitzt. Das Boot kommt auf Sie zu, und der alte weise Mann bittet Sie, in das Boot einzusteigen. Stellen Sie sich vor, wie Sie neben dem alten Mann sitzen. Der alte Mann überreicht Ihnen einige Steine, die das, was Sie loslassen möchten, symbolisieren.

Auf Ihrer Reise über den Fluss versuchen Sie, sich zu entspannen. Dann nehmen Sie einen Stein in die Hand und denken bewusst an eine Sache, die Sie loslassen möchten: eine Situation, ein Gefühl, das Sie blockiert. Stellen Sie sich vor, Sie blasen das Gefühl in den Stein

hinein, und wenn Sie das Gefühl haben, Sie haben sich einigermaßen von dem, was Sie loslassen möchten, getrennt oder zumindest innerlich die Entscheidung getroffen, sich davon zu trennen, werfen Sie den Stein höflich und dankbar in den Fluss. Wiederholen Sie diesen Vorgang maximal 4- bis 5-mal mit der entsprechenden Anzahl von Steinen.

Danach wiederholen Sie innerlich langsam die Affirmation „Ich bin im Fluss mit dem Leben, ich bin verwurzelt in meiner Mitte“. Wenn es für Sie stimmig ist, spüren Sie, wie Sie sich vom Fluss treiben lassen und sich sicher fühlen durch die Anwesenheit des alten, weisen Mannes neben sich, der auch ein Symbol für Ihre Intuition und Ihre innere Führung ist. Dann visualisieren Sie einen Regenbogen, der über das Boot gespannt ist und Sie auf dieser Reise begleitet. Wenn Sie die Übung beenden, atmen Sie langsam, bringen die Hände in Gebetshaltung (mit gefalteten Händen) vor sich und bitten im Innersten um den Prozess des Loslassens.

Abschluss

Bleiben Sie mit entspannten Armen und Schultern sitzen und führen Sie die *Mudra des Flusses des Lebens* aus. Die Hände liegen schalenförmig übereinander mit den Handflächen nach oben. Es wird intuitiv entschieden, welche Hand oben oder unten liegt, die Spitzen der Daumen berühren sich. Die Mudra wird auf der Höhe des Solarplexus gehalten. Während Sie die Mudra halten, fokussieren Sie Ihren Geist wieder auf das Bild des fließenden Gewässers, atmen Sie einige Male tief, und wenn es für Sie stimmig ist, hören Sie mit der Übung auf, indem Sie sich auf Ihre Füße fokussieren und die Augen langsam öffnen.

Wiederholungen

Sie können diesen Abschlussteil der Übung auch immer wiederholen, wenn etwas Belastendes, das Sie loslassen möchten, in Ihrem Leben auftaucht. Führen Sie diese Übung während der Woche jeden Tag durch.

3. Woche:

Die Dankbarkeit fühlen

Wirkung

Diese Übung lässt Sie die Kraft der Dankbarkeit spüren und Sie erkennen, dass es in Ihrem Leben viel Segen gibt.

Dauer

eine halbe Stunde

Vorbereitung

Setzen Sie sich ruhig hin, atmen Sie entspannt und tief in den Bauch, schließen Sie sanft die Augen und führen Sie die Hände in Gebetshaltung. Machen Sie sich bewusst, dass gute Laune und Dankbarkeit Hand in Hand gehen. Zählen Sie dann an jedem Finger je einen Aspekt auf, für den Sie dankbar sind. Das kann z.B. der erste Sonnenstrahl nach einem Regentag sein oder die Tatsache, dass Ihr Chef Sie mit einem Lächeln im Büro empfangen hat.

Danach fokussieren Sie sich auf Ihr Herz und visualisieren, wie Sie auf einem Waldweg gehen. Dort kommen Sie langsam zu einer goldenen Tür. Sie haben in Ihrer Hand einen goldenen Schlüssel, mit dem öffnen Sie die Tür und gehen zum Tor Ihres Herzens. Dort begegnen Sie allen Menschen, mit denen Sie in Liebe verbunden sind. Begegnen Sie dem, was Ihnen am Herzen liegt, wofür Sie dankbar sind, und begegnen Sie Menschen aus Ihrer Vergangenheit, die Sie lieben. Verbringen Sie dort Zeit und entdecken Sie auf dieser inneren Reise die Schätze Ihres Herzens. Wenn es für Sie genug ist, gehen Sie wieder zurück, lassen Sie das Tor offen oder schließen Sie es mit dem goldenen Schlüssel wieder, und kommen Sie zurück an den Start Ihrer Reise. Danach führen Sie die Hände wieder in Gebetshaltung zum Herzen und wiederholen sie die Affirmation „Ich bin für mein Leben dankbar, so wie es ist“. Anschließend atmen Sie langsam und tief, legen eine Hand auf den Bauch und die andere aufs Herz.

Abschluss

Atmen Sie 5-mal tief in den Bauch, fokussieren Sie sich auf Ihren Herzschlag, sagen Sie laut Danke und öffnen Sie sanft die Augen. Spüren Sie bewusst Ihre Füße und schreiben Sie danach eine Liste mit Aspekten, wofür Sie dankbar sind. Heben Sie die Liste auf.

Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung eine Woche lang 1-mal täglich.

4. Woche:

Das Verzeihen einladen

Wirkung

Durch diese Übung ist es für Sie möglich, das Gefühl des Verzeihens und der Vergebung in sich zu bewirken.

Dauer

eine halbe Stunde

Vorbereitung

Entspannen Sie sich, setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken hin, legen Sie eine Hand aufs Herz und die andere auf den Bauch unterhalb des Nabels und atmen Sie 10-mal tief ein und aus.

Übung

Setzen Sie sich entspannt und gelassen hin und visualisieren Sie sich am Ufer eines Flusses, den Fluss beobachtend. Sehen Sie dem ständig wechselnden Tanz des Wassers zu und spüren Sie, wie Sie immer mehr mit dem Fluss verbunden sind. Sie gehen dann zu einer Brücke und visualisieren dort, wie die Person, der Sie verzeihen möchten, Ihnen gegenübersteht. Achten Sie auf Ihren Herzschlag und wiederholen Sie 3-mal die Affirmation: „Die Liebe heilt mich, ich bin in meiner Mitte und im Hier und Jetzt verwurzelt“.

Führen Sie dann die *Mudra der Herzheilung* durch. Die Hände liegen übereinander. Die ersten und zweiten Glieder der Zeigefinger berühren sich und die Daumenspitzen berühren die Spitzen der Zeigefinger. Schultern und Arme sind entspannt. Die Mudra wird auf der Höhe des Solarplexus gehalten. Diese Mudra bringt ein inneres Gefühl der Ruhe mit sich, beruhigt die Gedankenflut und aufgewühlte Gefühle.



Versuchen Sie, sich in Ihrer Vorstellungskraft das Gesicht der Person, der Sie verzeihen möchten, vorzustellen. Schauen Sie ihr in die Augen, sagen Sie ihr von Herzen kommend alles, was Ihnen in den Sinn kommt, auch alle negativen und belastenden Gedanken. Erinnern Sie sich, dass wir uns das Verzeihen wünschen können und einen fruchtbaren Boden dafür vorbereiten können, indem wir ehrlich zu uns selbst sind. Dann visualisieren Sie, wie zwischen Ihnen und der Person in der Mitte der Brücke eine Lichtwand hochfährt. Sagen Sie Ihrem Gegenüber: „Ich bitte um die Kraft, verzeihen zu können, weil Du nicht so warst, wie ich es mir erwartet habe.“ Lassen Sie dann das Bild Ihrer Vorstellung selbständig arbeiten und beobachten Sie die Reaktionen der Person in Ihrem Bild.

Wiederholen Sie beim Anblick der Person: „Ich akzeptiere, dass du nicht so warst, wie ich es mir erwartet hatte.“ Und dann visualisieren Sie, wie Sie, die Person oder Sie beide einander den Rücken kehren und jeder zurück zum Ufer geht. Verabschieden Sie sich auf diese Art von der Person und, wenn Sie am Ufer angekommen sind, visualisieren Sie dort Menschen und Symbole, die Ihnen Freude bereiten und die Aspekte darstellen, die Ihnen momentan im Leben Halt, Motivation und Lebensfreude bereiten.

Abschluss

Lösen Sie die Mudra, legen Sie die Hände in den Schoß, atmen Sie 5-mal tief in den Bauch, öffnen Sie langsam die Augen und bedanken Sie sich für die Möglichkeit, verzeihen zu können.

Wiederholung

Wiederholen Sie diese Übung eine Woche lang jeden Tag. Sie können die Übung mit unterschiedlichen Personen und Situationen durchführen. Seien Sie mit sich selbst geduldig, weil das Verzeihen wie eine Pflanze ist, die viel Pflege und klares Wasser braucht, um in Ihrem Herzen zu erblühen.

Übungsteil 1

Dem inneren Kind begegnen

Eine empathische Verbindung zum inneren Kind erweckt Lebensfreude und den Wunsch, einen stimmigen Lebensweg einzuschlagen. Im anschließenden Übungsteil finden Sie Anleitungen, die dabei helfen, die Gedankenanstöße von Kapitel 2 und 3 in die Praxis umzusetzen.

Bevor man mit den Übungen beginnt, sollte man alle Anweisungen durchlesen und darauf achten, welche davon einen persönlich ansprechen und berühren. Registrieren Sie auch bewusst, welche in Ihnen Widerstand erzeugen. Vergleichen Sie Ihre persönliche Auswahl mit den Vorschlägen aus dem Buch und spüren Sie in Ruhe, welche Übungen für Sie wirklich stimmig sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Disziplin, Motivation und Kraft bei der Durchführung der Übungen.

TEST: Wie emotional selbständig sind Sie?

Folgender Test bietet die Möglichkeit, zu überprüfen, wie es Ihrem inneren Kind geht.

Eine Stunde Zeit sollte für die Durchführung des Tests ausreichend sein. Suchen Sie sich einen ungestörten Platz, setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie eine Zeit lang tief ein und aus. Dann lesen Sie jede einzelne Frage- und Antwortmöglichkeit durch. Versuchen Sie, mit Ruhe und Ehrlichkeit die passende Möglichkeit zu wählen, und wenn eine Aussage in Ihnen Widerstand erzeugt, lesen Sie weiter und kehren Sie später zu dieser Frage zurück.

1) Haben Sie ein starkes Bedürfnis danach, bestätigt, anerkannt und gelobt zu werden?

- a) Ich kann dieses Bedürfnis in den jeweiligen Situationen erkennen und es bestimmt nicht mein Verhalten
- b) Es berührt mich nicht, was die anderen denken
- c) Ja, aber nur von den Menschen, die für mich Autorität ausstrahlen und von denen ich glaube, dass sie im Leben erfolgreicher sind als ich
- d) Ja, von allen Menschen

2) Haben Sie Angst, von Ihrem Partner abgelehnt oder verlassen zu werden? Wenn ja, wie oft?

- a) nie
- b) immer, wenn meine Partnerschaft in einer spürbaren Krise ist
- c) 1- bis 2-mal im Monat
- d) mindestens 1-mal pro Woche

3) „Ich habe das Gefühl, dass ich nicht gut genug bin und nie etwas richtig mache.“

- a) Ich denke nie so über mich
- b) Ich denke selten so über mich
- c) Ich denke immer wieder Ähnliches
- d) Ich denke jeden Tag so über mich

4) „Es fällt mir schwer, Konflikte zu bewältigen; meistens gebe ich nach oder versuche von vornherein, eine Auseinandersetzung zu vermeiden.“

Wie zutreffend beschreibt Sie diese Aussage?

- a) überhaupt nicht zutreffend
- b) selten zutreffend
- c) gelegentlich zutreffend
- d) meistens zutreffend

- 5) **„Ich habe den Kontakt zu meinen seelischen und körperlichen Bedürfnissen vernachlässigt. Ich spüre nicht, wann ich müde, hungrig oder unruhig bin.“**
- a) Ich nehme meine Bedürfnisse wahr
 - b) Ich spüre meine Bedürfnisse nur, wenn ich allein bin
 - c) Ich muss mich immer wieder bewusst konzentrieren, um meine Bedürfnisse zu erkennen
 - d) Ja, dieser Satz trifft auf mich zu
- 6) **Haben Sie bis zum heutigen Tag vor allem mit Menschen eine Beziehung geführt, die bedürftig waren und/oder ein problematisches Leben geführt haben? Haben Sie versucht, ihnen zu helfen oder sogar für sie Verantwortung übernommen?**
- a) nie
 - b) selten
 - c) mindestens die Hälfte meiner Beziehungen sind bis heute so
 - d) immer
- 7) **„Ich komme aus einem problematischen Familiensystem, in dem psychische oder körperliche Gewalt herrschte sowie Nervenzusammenbrüche, Wutausbrüche, Ablehnung, Gleichgültigkeit und Schuldzuweisungen nicht selten waren.“**
Wie treffend ist diese Aussage für Ihre Stammfamilie?
- a) gar nicht zutreffend
 - b) selten zutreffend
 - c) zutreffend
 - d) absolut zutreffend
- 8) **Welche dieser Aussagen passen auf Sie?**
- a) Ich schäme mich nie für mein Verhalten
 - b) Ich schäme mich selten für mein Verhalten
 - c) Ich schäme mich des Öfteren für mein Verhalten und bin mir gegenüber sehr kritisch
 - d) Ich schäme mich sehr oft und habe Angst davor, kritisiert zu werden

9) **„Ich sage häufig nicht direkt ‚Nein‘, wenn andere etwas von mir verlangen, sondern versuche, auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Ich will ihre Zuneigung nicht verlieren.“**

Inwiefern treffen diese Aussagen auf Sie zu?

- a) Diese Aussage beschreibt mich überhaupt nicht
- b) Diese Aussage passt nur selten zu meinem Verhalten
- c) Diese Aussage beschreibt, wie ich mich häufig verhalte
- d) Diese Aussage beschreibt mein Verhalten, wie es immer ist

10) **Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihre Wahrnehmungsfähigkeit am besten?**

- a) Ich bin mir meiner Gefühle immer bewusst
- b) Wenn es mir gut geht, nehme ich meine Gefühle bewusst wahr
- c) Es fällt mir schwer, zu spüren, was ich fühle, und mit der Aufmerksamkeit bei mir zu bleiben
- d) Ich kann meine Gefühle nicht wahrnehmen oder ausdrücken

11) **„Ich beobachte mich selbst dabei, das zu tun, was andere von mir erwarten.“ Wie oft trifft diese Aussage auf Sie zu?**

- a) nie
- b) selten
- c) gelegentlich
- d) immer

12) **„Meine größte Angst besteht darin, verlassen zu werden. Ich tue alles, um die Beziehung aufrechtzuerhalten.“**

- a) Ich verhalte mich nie so
- b) Ich verhalte mich nur bei gewissen Menschen so, vor allem bei jenen, die mir das Gefühl vermitteln, sie wären mit mir unzufrieden
- c) Ich handle vor allem in meiner Partnerschaft so
- d) Ich handle in jeder zwischenmenschlichen Beziehung so

- 13) „Meistens klingen Vorschläge von anderen für mich wie ein Befehl, dem ich gehorchen muss.“ Trifft dies auf Sie zu?
- a) nie
 - b) selten
 - c) häufig
 - d) immer
- 14) „Ich erkenne meine Bedürfnisse nicht und kann meine Ziele nur schwer definieren.“
- a) Diese Aussage trifft überhaupt nicht auf mich zu
 - b) Diese Aussage trifft selten auf mich zu
 - c) Diese Aussage trifft häufig auf mich zu
 - d) Diese Aussage trifft hundertprozentig auf mich zu
- 15) Haben Sie das Gefühl, ständig hohe Leistungen vollbringen zu müssen?
- a) nie
 - b) gelegentlich
 - c) häufig
 - d) immer
- 16) Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?
- a) Ich genieße Sinnlichkeit und Sexualität als Bestandteil meines Lebens
 - b) Ich kann Sinnlichkeit und Sexualität zulassen, wenn mein Partner offen auf mich zugeht und ich mich geliebt fühle
 - c) Ich kann nach langer Zeit Vertrauen aufbauen und mich sexuell für meinen Partner öffnen
 - d) Ich fühle mich in meiner Sexualität blockiert und schäme mich für meinen Körper
- 17) Sie zeigen nicht Ihre wahren Gefühle, da Sie sich davor fürchten, von anderen abgelehnt zu werden.
Man versteckt das eigene Empfinden und verstellt sich.

Trifft diese Aussage auf Sie zu?

- a) nie
- b) fast nie
- c) gelegentlich
- d) immer

18) Sie glauben, dass andere besser wissen, was richtig für Sie ist; oft machen Sie die Wünsche der anderen zu Ihren eigenen.

- a) Ich erkenne in jeder Situation meine Bedürfnisse
- b) Diese Aussage trifft selten auf mich zu
- c) Diese Aussage trifft oft auf mich zu
- d) Diese Aussage trifft immer auf mich zu

19) Sind Sie so hilfsbereit, dass Sie darüber Ihre eigenen Bedürfnisse vergessen? Versuchen Sie, die Anliegen und Wünsche der anderen zu spüren, bevor diese sie überhaupt artikuliert haben?

- a) Ich verhalte mich nie so
- b) Ich verhalte mich selten so, und wenn ich es bemerke, bemühe ich mich, meine eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen
- c) Ich verhalte mich nur in der Partnerschaft so
- d) Ich verhalte mich bei geliebten Menschen immer so

20) Wie reagieren Sie, wenn andere Ihre Erwartungen enttäuschen?

- a) Ich nehme den Vorfall an und versuche zu verstehen, warum die Person meine Erwartungen nicht erfüllt hat. Ich bin zwar traurig, suche aber den Kontakt zu dem anderen Menschen, um die Situation zu klären
- b) Ich zeige Verständnis für die Person, die meine Erwartungen nicht erfüllt hat, und versuche, auf ihre Beweggründe einzugehen
- c) Ich bin gekränkt und hoffe, dass die Person selbst erkennt, was mich verletzt hat, wobei ich sie mit Rückzug und Ablehnung bestrafe
- d) Ich fühle mich zutiefst gekränkt, ziehe mich zurück und verberge meine Enttäuschung

Auswertung

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, überprüfen Sie bitte in der Tabelle, welche Punktezahl den ausgewählten Fragen zugeordnet ist. Zählen Sie die jeweiligen Punkte zusammen und lesen Sie dann die Beschreibung zu Ihrem Punktstand durch.

Frage	a	b	c	d	Punkte
1	0	3	5	8	
2	0	3	5	8	
3	0	3	5	8	
4	0	3	5	8	
5	0	3	5	8	
6	0	3	5	8	
7	0	3	5	8	
8	0	3	5	8	
9	0	3	5	8	
10	0	3	5	8	
11	0	3	5	8	
12	0	3	5	8	
13	0	3	5	8	
14	0	3	5	8	
15	0	3	5	8	
16	0	3	5	8	
17	0	3	5	8	
18	0	3	5	8	
19	0	3	5	8	
20	0	3	5	8	

0 bis 53 Punkte

Sie haben eine recht gute Verbindung zu Ihren inneren Bedürfnissen. Manchmal zweifeln Sie an sich, aber Sie finden immer wieder die Kraft, um weiterzumachen und dem Leben mit einer positiven Einstellung zu begegnen. Sie sind zwar auf der Suche nach Ihrem Lebensweg, aber Ihr inneres Kind empfindet oft Freude.

Es braucht die Zeit, um sich noch bewusster mit seinem Heilungs- und Kreativitätspotenzial verbinden zu können, damit Sie Ihren persönlichen Weg und Ihre Lebensvision mit voller Kraft ausleben können.

54 bis 107 Punkte

Sie haben gelernt, gut zu funktionieren und holen sich die Liebe der anderen, indem Sie gute Leistung erbringen oder auf die Bedürfnisse Ihrer Umwelt eingehen. Es gelingt Ihnen gleichzeitig immer wieder, zurück zu sich selbst zu finden. Äußerlich haben Sie wahrscheinlich alles gut im Griff und sind eine Person, die davon überzeugt ist, alles allein zu schaffen. **Möglicherweise spüren Sie Ihren Schmerz nicht bewusst und verdrängen ihn, um gut zu funktionieren.**

Sie setzen wahrscheinlich viel Kraft ein, um Belastendes zu verdrängen. Die Energie, die Sie aufwenden, um die Dinge nicht außer Kontrolle geraten zu lassen, könnten Sie für Ihre Entfaltung nutzen. Für Sie ist es wichtig, innerlich frei zu werden sowie Ihre Bedürfnisse zu spüren und im Alltag zu integrieren.

Es strengt Sie vermutlich an, Beziehungen mit anderen Menschen zu führen, bei denen Sie das Gefühl haben, sich sehr um ihre Zuneigung bemühen zu müssen. In diesem Fall sind Sie angespannt, da Sie immer wieder deren Bestätigung suchen und diese auch brauchen, damit Sie sicher sind, von ihnen geliebt zu werden.

108 bis 160 Punkte

Wahrscheinlich wenden Sie viel Zeit und Energie auf, damit andere eine positive Meinung von Ihnen haben. Sie möchten Anerkennung und Akzeptanz ernten und richten sich nach den Bedürfnissen Ihrer Mitmenschen. Für Sie hat es große Bedeutung, sich der Liebe anderer gewiss zu sein und mit allen eine harmonische Beziehung zu führen. Möglicherweise suchen Sie, sobald jemand auf Sie wütend ist, sofort die Schuld bei sich selbst und fühlen den Drang, sich zu rechtfertigen. In anderen Situationen reagieren Sie sofort gekränkt und haben das Gefühl, unfair behandelt zu werden, weil Sie der Meinung sind, andere würden sich Ihnen gegenüber nicht so verhalten, wie Sie es verdient hätten. Oft schwanken Sie zwischen Zufriedenheit sowie Ungleichheit und großer Unruhe hin und her, wobei Sie auch in Panik verfallen können, wenn die anderen nicht so auf Sie reagieren, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sie haben Angst davor, nicht verstanden, nicht wahrgenommen oder nicht gemocht zu werden.

Sie konfrontieren manchmal die Personen, die Sie enttäuschen, mit Ihrem Schmerz und wollen, dass diese Ihnen das geben, was Ihnen in Aussicht gestellt wurde. Es fällt Ihnen in einem solchen Fall schwer, Verständnis für die Situation anderer zu zeigen, und Sie reagieren wütend, aggressiv und sehr bedürftig.

Womöglich gelingt es Ihnen nur selten, in einer Situation, in der ein hoher emotionaler Druck besteht, entspannt zu bleiben und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen. Sie sind darauf fokussiert, dass sich der alte Schmerz und die tiefe Verletzung, die Sie in Ihrer Vergangenheit erlitten haben, nicht wiederholen. Sie wurden vielleicht schon als Kind von dem Gefühl geplagt, sich verstellen und ändern zu müssen, um geliebt zu werden. Es ist denkbar, dass Sie als Kind kaum Geborgenheit und Akzeptanz erfahren haben.

Die größte Herausforderung besteht für Sie darin, sich mit dem Schmerz der Ablehnung und des Verlassenwerdens auseinanderzusetzen.

Es ist wichtig, zu erkennen, dass es eine utopische Erwartung ist, von allen geliebt und geschätzt zu werden, und dass dies nicht das Ziel des Lebens darstellt. Es ist für Sie auch unbedingt notwendig, festzustellen, wie häufig sich Ihr Verhalten danach richtet, den Mangel an Liebe und Anerkennung, den Sie möglicherweise in der Vergangenheit erlebt haben, zu kompensieren.

Beginnen Sie damit, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu akzeptieren. Dadurch kommen Sie in die Lage, festzustellen, dass die anderen Menschen oft aufgrund ihrer Verletzungen gewisse Verhaltensweisen an den Tag legen, Beziehungen enden können und das Leben Veränderung mit sich bringt. Damit es Ihnen gut gehen kann, ist es für Sie notwendig, dass Sie sich selbst das geben, was Sie sich von außen wünschen, indem Sie anfangen, bewusst auf sich zu achten und zu erkennen, was Ihnen wirklich Freude bereitet und Ihnen das Gefühl von Freiheit schenkt. Es ist wichtig, hinter den eigenen Wünschen zu stehen, auch wenn viele Menschen in Ihrem Umfeld sie nicht begreifen und damit unter Umständen nicht einverstanden sind.

Zielorientierte Übungsprogramme

Individuelles Übungsprogramm (0–53 Testpunkte)

Dauer

4 Wochen

Ablauf

Hören Sie sich 1-mal pro Woche die geführte innere Reise „**Heilsame Versöhnung mit der pränatalen Phase und Geburt**“ auf der Begleit-CD 1 „Innere Reisen der Heilung“ an. Tragen Sie in der Zeit immer ein Foto bei sich, das Sie als Kind darstellt. Betrachten Sie die Abbildung von Zeit zu Zeit, um zu spüren, was das Kind in Ihnen braucht, damit es Freude und Gelassenheit empfinden kann.

Individuelles Übungsprogramm (54–107 Testpunkte)

Es gibt zwei Varianten für Ihr individuelles Übungsprogramm, je nachdem wie intensiv Sie sich dem Thema widmen können.

Variante A

Dauer

4 Wochen

Ablauf

1. Woche:

Bevor Sie damit beginnen, mit dem inneren Kind zu arbeiten, hören Sie sich die geführte innere Reise „**Heilsame Versöhnung mit der pränatalen Phase und Geburt**“ auf der Begleit-CD 1 „Innere Reisen

der Heilung“ 2-mal pro Woche an. Erinnern Sie sich daran, dass die Kraft, die Sie zur Verdrängung des Schmerzes benötigt haben, umgelenkt werden kann und es dadurch möglich wird, das Leben in kurzer Zeit wieder in einen harmonischen Fluss zu bringen.

2. und 3. Woche:

Nach der ersten Woche führt man 2 Wochen lang **Übung 3** durch. Dazu machen Sie auch 3-mal pro Woche die **Übung 4**.

4. Woche:

Am Ende des 3-wöchigen Übungsprogramms empfehle ich, die **Übung 9** durchzuführen.

Variante B (intensiv)

Dauer

8 Wochen

Ablauf

1. Woche:

Hören Sie sich in dieser Woche die geführte innere Reise „**Heilsame Versöhnung mit der pränatalen Phase und Geburt**“ auf der Begleit-CD 1 „Innere Reisen der Heilung“ 1-mal an.

2. Woche:

Führen Sie in dieser Woche **Übung 2** und die obengenannte innere Reise durch.

3. Woche:

Arbeiten Sie in dieser Woche ausschließlich mit der **Übung 3**.

Nachwort

Danke für die Zeit, die Sie mit diesem Buch verbracht haben

... hast du heute gelebt? hast du heute geliebt? ...

... lies leise in deinem Herzen,

wenn am Abend deine Schultern das warme Bett berühren,

hat die Liebe heute dein Leben berührt? ...

... niemand hat uns verraten, wie das Leben sein wird,

als wir geboren wurden ...

... der neue Tag, wie eine weiße Leinwand, lädt dich beim

Aufwachen ein,

mit deinem Fühlen, Denken, Handeln einfach zu SEIN ...

präsent zu SEIN

und aus dem heutigen Tag ein unvergessliches Gemälde zu malen

.... ein Bild, das die Galerie deiner Erinnerungen bereichert ...

... niemand hat uns erklärt, wie wir glücklich sein können ...

... jemand hat den Keim dieser Sehnsucht in uns, in die Tiefe unserer

Seele hinein gegossen ...

... das unverzichtbare Bedürfnis zu lieben und geliebt zu werden,

wenn unsere Grenzen zerfließen

und unsere Arme sich öffnen ...

... träume von der Liebe,

... lebe sie,

sodass jedes Sandkorn der Sanduhr deines Lebens zu einem

liebevollen Augenblick wird ...

... niemand kann erahnen, wie lange wir leben ...

Quellenverzeichnis

- 1 C. G. Jung (2004): Archetypen. 11. Aufl., München: dtv, S. 9.
- 2 Gerald Hüther; Inge Krens (2010): Das Geheimnis der ersten neun Monate. 3. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz, S. 94 f.
- 3 Bettina Alberti (2011): Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen. 5. Aufl., München: Kösel, S. 36.
- 4 Khalil Gibran (2011): Der Prophet. 10. Aufl., München: dtv, S. 22.
- 5 François Lelord; Christophe André (2011): Die Macht der Emotionen. 8. Aufl., München: Piper, S. 326 ff.
- 6 John Bowlby (2006): Bindung und Verlust 2. Trennung: Angst und Zorn. München: Reinhardt, S. 39 ff.
- 7 Alice Miller (1983): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. 1. Aufl., Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 48.
- 8 John Bradshaw (2000): Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst. 2. Aufl., München: Knaur, S. 109.
- 9 Khalil Gibran (2011): op. cit., S. 68.
- 10 Ferrucci Piero (1994): Introduzione alla Psicosintesi. Idee e strumenti per la crescita personale. 1. Aufl., Roma: Mediterranee, S. 12.
- 11 Roberto Assaggioli (1993): Psicosintesi per l'armonia della vita. 1. Aufl., Roma: Astrolabio, S. 14 und 16.
- 12 Muriel James; Dorothy Jongeward (1986): Spontan leben. Übungen zur Selbstverwirklichung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt, S. 34.
- 13 Jochen Peichl (2007): Die inneren Trauma-Landschaften. 1. Aufl., Stuttgart: Schattauer, S. 4.
- 14 John Bradshaw (2000): op. cit., S. 47.
- 15 Stephen Wolinsky (2004): Die dunkle Seite des inneren Kindes. Die Vergangenheit loslassen, die Gegenwart leben. 1. Aufl., Bielefeld: Lüchow, S. 14.
- 16 Ibid., S. 29.
- 17 Ibid., S. 31.

- 18 Jon Kabat-Zinn (2010): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knaur, S. 19.
- 19 Gerald Hüther (2011): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, die Menschen und die Welt verändern. 7. Aufl., Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen, Buchrückseite.
- 20 Gill Edwards (2011): El triángulo dramático de Karpman: Cómo trascender los roles de perseguidor, salvador o víctima. Establece relaciones personales saludables. Gaia ediciones, S. 20 ff. Verfügbar unter: Amazon: Kindle Edition, <http://tinyurl.com/amazon-karpman>.
- 21 Eric Berne (2002): Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen, 2. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch, S. 76.
- 22 François Lelord; Christophe André (2011): op. cit., S. 13.
- 23 Antonio Damasio (2011): Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen. 6. Aufl., Berlin: Ullstein (List), S. 11.
- 24 Ibid., S. 71 ff.
- 25 Doc Childre; Martin Howard (2010): Die HerzIntelligenz®-Methode. Gesundheit stärken, Probleme meistern – mit der Kraft des Herzens. 3. Aufl., Kirchzarten bei Freiburg: VAK, S. 31.
- 26 Vittorio Caprioglio (2005): Il linguaggio del corpo. 3. Aufl., Milano: Edizioni Riza, S. 21.
- 27 François Lelord; Christophe André (2011): op. cit., S. 359.
- 28 Monica McGoldrick; Randy Gerson; Sueli Petry (2009): Genogramme in der Familienberatung. 3. vollst. überarb. und erw. Aufl., Bern: Huber, S. 25.
- 29 Groß, Anke (2012): Die Bowen'sche Familiensystemtherapie. Eine Einführung in Theorie und Praxis. Artikel online, Verfügbar unter: <http://www.dgsf.org/service/wissensportal/Die%20Bowen-2019sche%20Familiensystemtheorie%20-2012.pdf>.
- 30 Anne Ancelin Schützenberger (2010): Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt. 6. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 18 f.
- 31 Jirina Prekop (2008): Einfühlung oder die Intelligenz des Herzens. 2. Aufl., München: dtv, S. 136.

- 32 Joachim Bauer (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 10. Aufl., München: Heyne, S. 11.

Kapitelaufтакт-Zitate

- 1 Khalil Gibran (2011): op. cit., S. 14 ff.
- 2 Rainer Maria Rilke (2012): Briefe an einen jungen Dichter. 14. Mai 1904, Rom, Verfügbar unter: <http://www.rilke.de/briefe/140504.htm>.
- 3 Konstantinos Kavafis (Autor), Wolfgang Josing und Doris Gundert (Übersetzer) (2009): Brichtst du auf gen Ithaka. Sämtliche Gedichte griechisch – deutsch. Köln: Romiosini. Verfügbar unter: <http://www.kavafis.de/poems.htm>.

Praxisteil: Sister Hazel (2012): Your Winter. Lyrics. Verfügbar unter <http://tinyurl.com/by37rq2> bzw. <http://www.lyrics007.com> (11.10.2013).

Bilder

Titelbild und Umschlagrückseite: © XtravaganT – Fotolia.com

Alle anderen Bilder und Grafiken: © akademie bios® verlag

Literaturliste

- Alberti, Bettina** (2011): Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen. 5. Aufl., München: Kösel
- Assaggioli, Roberto** (1993): Psicosintesi per l'armonia della vita. 1. Aufl., Roma: Astrolabio
- Basset, Lucinda** (2000): Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Streß und Panik. 8. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz
- Benoit, Joe-Ann** (2010): Come Liberarsi dalle ripetizioni familiari negative. I segreti della psicogenealogia. 1. Aufl., Vicenza: Edizioni il Punto d'Incontro
- Berne, Eric** (2002): Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen, 2. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch
- Bowlby, John** (1982): Costruzione e rottura dei legami affettivi. 1. Aufl., Mailand: Raffaello Cortina Editore
- Bowlby, John** (2006): Bindung und Verlust 2. Trennung: Angst und Zorn. Reinhardt: München
- Bourbeau, Lise** (2002): Le 5 ferite e come guarirle. 1. Aufl., Turin: Edizioni Amrita
- Bradshaw, John** (1994): Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst. 1. Aufl., Berlin: Knauer
- Britten, Rhonda** (2002): Keine Angst vor der Angst. Das Fearless-living-Programm. 1. Aufl., München: Hugendubel (Ariston)
- Britten, Rhonda** (2006): Amare senza paura. 2. Aufl., Mailand: TEA – Tascabili degli Editori Associati

- Caprioglio, Vittorio** (2005): *Il linguaggio del corpo. Comprendere il linguaggio corporeo per entrare in sintonia con noi stessi e gli altri sviluppando una comunicazione chiara ed efficace.* 1. Aufl., Mailand: Edizioni Riza
- Chang, Stephen T.** (2001): *Das Tao der Sexualität. Von der Weisheit des Liebens.* 2. Aufl., München: Heyne
- Chapman, Gary** (2002): *I 5 linguaggi dell' amore. Come dire "ti amo" alla persona amata.* 2. Aufl., Turin: Editrice Elledici
- Childre, Doc; Martin, Howard** (2010): *Die HerzIntelligenz®Methode. Gesundheit stärken, Probleme meistern – mit der Kraft des Herzens.* 3. Aufl., Kirchzarten bei Freiburg: VAK
- Chopich, Erika J.; Paul, Margaret** (2006): *Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind.* 4. Aufl., Berlin: Ullstein
- Ciampi, Luc; Endert, Elke** (2011): *Gefühle machen Geschichte. Die Wirkung kollektiver Emotionen – von Hitler bis Obama.* 1. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Damasio, Antonio R.** (2010): *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.* 6. Aufl., Berlin: Ullstein (List)
- Damasio, Antonio R.** (2011): *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen.* 6. Aufl., Berlin: Ullstein (List)
- Damasio, Antonio R.** (2009): *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins.* 8. Aufl., Berlin: Ullstein (List)
- Edwards, Gill** (2011): *El triángulo dramático de Karpman: Cómo trascender los roles de perseguidor, salvador o víctima. Establece relaciones personales saludables.* Gaia ediciones, S. 20 ff. Verfügbar unter: Amazon: Kindle Edition, <http://tinyurl.com/amazon-karpman>
- Ferrucci, Piero** (1994): *Introduzione alla Psicossintesi. Idee e strumenti per la crescita personale.* 1. Aufl., Roma: Mediterranee
- Gendlin, Eugene T.** (2007): *Focusing.* 2. Aufl., New York: Bantam Dell (Random House)
- Gibran, Khalil** (2011): *Der Prophet.* 10. Aufl., München: dtv

- Groß, Anke** (2012): Die Bowen'sche Familiensystemtherapie. Eine Einführung in Theorie und Praxis. Artikel online, Verfügbar unter: <http://www.dgsf.org/service/wissensportal/Die%20Bowen-2019sche%20Familiensystemtheorie%20-2012.pdf>.
- Hüther, Gerald** (2011): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, die Menschen und die Welt verändern. 7. Aufl. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen
- Hüther, Gerald; Krens, Inge** (2010): Das Geheimnis der ersten neun Monate. 3. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz
- James, Muriel; Jongeward, Dorothy** (1986): Spontan leben. Übungen zur Selbstverwirklichung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Jaramillo, Jaime** (2010): Ti amo ... ma sono felice anche senza di te. 1. Aufl., Cesena: Edizioni essere felici
- Jung, Carl Gustav** (2001): Aion Beiträge zur Symbolik des Selbst, Hrsg. von Lilly Jung-Merker u. Elisabeth Rüd, Band 9/II, 9. Aufl., Düsseldorf: Walter
- Jung, Carl Gustav** (2004): Archetypen. 11. Aufl., München: dtv
- Jung, Carl Gustav** (2009): Der Mensch und seine Symbole. 17. Aufl., Düsseldorf und Zürich: Patmos
- Kast, Verena** (2009): Träume. 5. Aufl., Düsseldorf: Patmos
- Kast, Verena** (2010): Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft. 6. Aufl., München: dtv
- Lelord, François; André, Christophe** (2011): Die Macht der Emotionen. 8. Aufl., München: Piper
- Liss, Jerome** (2004): L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto. 1. Aufl., Molfetta: Edizioni la meridiana
- McGoldrick, Monica; Gerson, Randy; Petry, Sueli** (2009): Genogramme in der Familienberatung. 3., vollst. überarb. und erw. Aufl., Bern: Huber
- Miller, Alice** (1983): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. 1. Aufl., Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Noè, Salvo** (2011): Il Profumo delle Relazioni. La coppia – l'amore – i figli. 1. Aufl., Verona: Edizioni Cerchio della Luna

- Peichl, Jochen** (2007): Die inneren Trauma-Landschaften. 1. Aufl., Stuttgart: Schattauer
- Prekop, Irina** (2008): Einfühlung oder die Intelligenz des Herzens. 2. Aufl., München: dtv
- Riemann, Fritz** (2007): Grundformen der Angst. 38. Aufl., München: Reinhardt
- Schellenbaum, Peter** (1997): Die Wunde der Ungeliebten. Blockierung und Verlebendigung der Liebe. 8. Aufl., München: dtv
- Schützenberger, Anne Ancelin** (2010): Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt. 6. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Systeme
- Schützenberger, Anne Ancelin** (2011): Psicogenealogia. Guarire le ferite familiari e ritrovare se stessi. 1. Aufl., Rom: Di Renzo Editore
- Vozzella, Nicla** (2010): Emozioni. Imparare a conoscerle, senza farsene travolgere. 1. Aufl., Mailand: red!
- Wolinsky, Stephen** (1995): Die dunkle Seite des inneren Kindes. Die Vergangenheit loslassen, die Gegenwart leben. 1. Aufl., Bielefeld: Lüchow

Über die Autorin

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Dr. Ernestina Sabrina Mazza wurde 1976 in Italien geboren. Bereits in ihrer frühen Kindheit kam sie mit den Themen der Spiritualität und der Selbstfindung in Berührung und zeichnete sich schon in sehr jungen Jahren durch eine ausgeprägte mediale Fähigkeit und eine tiefe Empathie aus. Dadurch war es ihr möglich, die Empfindungen der Menschen in ihrem Umfeld wahrzunehmen sowie deren Gefühlswelt und die Grundstruktur ihrer Persönlichkeit intuitiv zu erfassen.

Im Alter von sieben Jahren begann sie, sich mit dem Bereich der fernöstlichen Körper- und Geistesdisziplinen zu befassen. Seit November 1983 kam es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Theorie und Praxis asiatischer Körperarbeit sowie einiger Kampfkünste und ihren Stilrichtungen, darunter Seitai, Shotokan-Karate, Kung-Fu, Tai-Chi und Aikido.

Auf diese Weise beschäftigt sie sich intensiv mit asiatischer Philosophie im Allgemeinen und dem Taoismus im Speziellen, weshalb sie in ihrer Arbeit gegenwärtig Elemente der fernöstlichen und taoistischen Tradition mit energetischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Ansätzen, die aus der westlichen Kultur stammen, verbindet.

Fernöstliche Kampfkunst, Meditationslehre und Philosophie

Dr. Ernestina S. Mazza beschäftigt sich bereits seit ihrem siebenten Lebensjahr intensiv mit diesen Themenbereichen. Sie ist in den asiatischen Kampfkünsten und -stilen Shotokan-Karate, Kung-Fu und Tai-Chi sehr bewandert und hat sich im Zuge dessen gründlich mit fernöstlicher Philosophie auseinandergesetzt. In Padua studierte sie chinesische Philosophie und Buddhismus bei Prof. Giorgio Pasqualotto und erweiterte ihre langjährige theoretische Auseinandersetzung mit

diesen Wissensinhalten sowie der indischen und ethnischen Philosophie durch mehrere Aufenthalte in Indien. Überdies widmete sie sich im Rahmen ihres sprachwissenschaftlichen Studiums zwei Jahre lang dem Studium des Sanskrit.

Tanz und Körperarbeit

Schon im Alter von drei Jahren erhielt Dr. Ernestina S. Mazza Ballettunterricht und setzte sich in den Folgejahren auch mit Jazz Dance, Salsa, Merengue sowie intuitivem, rituellem und meditativem Tanz und der Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner auseinander. Durch diese vielfältige Vorbildung konnte sie eine eigene Methode entwickeln, die auf intuitivem Tanz basiert – **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza®. Der Körper ist ihrer Überzeugung nach der Ort des seelischen Geschehens.

Durch intuitives und meditatives Tanzen gelingt es, sowohl eine Harmonie zwischen Körper und Geist zu schaffen als auch die persönliche Authentizität zur Entfaltung zu bringen. Sie begann, aufgrund ihrer Auseinandersetzung mit asiatischer Kampfkunst und fernöstlicher Philosophie sich im Alter von vierzehn Jahren auch mit der Lehre des Yoga zu beschäftigen. Im Laufe der Zeit war es ihr durch die Verbindung unterschiedlicher Formen der Therapie und des Tanzes sowie intensiver Körperarbeit (wie Shiatsu) möglich, eine wirksame und wertvolle Methode zu entwickeln, die es erlaubt, die somatische Intelligenz des Körpers intuitiv anzuregen. Dies geschieht, indem mittels ethnischer Musik eine befreiende und entspannende Wirkung auf das triadische System Seele, Körper und Geist ausgeübt wird. Durch mehrere Aufenthalte in Indien vertiefte Dr. Mazza ihre Praxis im Bereich des Yoga, weshalb sich in der Behandlungsmethode **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza® auch Grundlagen aus dem Bhakti finden lassen. Ebenso hielt sie auch über mehrere Jahre hinweg eine Vielzahl an Kursen für Erwachsene, Kinder und ältere Mitmenschen ab, die sich mit der Yoga-Lehre, Tanz und Kampfkunst befassten.

Pädagogische Tätigkeiten

Trainerin, Lehrerin und Erzieherin

1997 begann Dr. Ernestina S. Mazza, nach ihrer abgeschlossenen pädagogischen Ausbildung an der Lehrerbildungsanstalt in Padua, als Erzieherin und Lehrerin in pädagogischen Einrichtungen in Padua zu arbeiten. Im Rahmen eines Fremdsprachenprojektes unterrichtete sie sieben Jahre lang an Hauptschulen in Deutschfeistritz in Graz-Umgebung.

Sie war von 2001 bis 2007 auch als Fremdsprachentrainerin bei der Urania in Graz tätig. Die intensive Auseinandersetzung mit Kindern und deren Bedürfnissen gaben ihr, sowohl in Bezug auf die Entwicklung ihres Erziehungstrainings als auch hinsichtlich der energetischen Arbeit mit Kindern und Eltern, wichtige Impulse. Dr. Mazza hat effiziente Behandlungsabläufe und Intuitionstrainings erarbeitet, mit deren Hilfe Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden können. Es ist ihr auch stets ein großes Anliegen, dass den Eltern die richtigen Werkzeuge für die aktive und empathische Beschäftigung mit ihren Kindern mitgegeben werden können, damit in weiterer Folge ein eigenständiges Agieren möglich ist. Daher werden den Eltern Grundlagen der Körperarbeit, des Intuitionstrainings und weiterer Techniken vermittelt, damit es zu einer produktiven Arbeit mit den eigenen Kindern sowie einem positiven Zugang zu diesen kommen kann.

Journalistin und Buchautorin

Dr. Ernestina S. Mazza zeigte bereits sehr früh ein ausgeprägtes Talent für das kreative Schreiben und die romanische Philologie. Sie setzte sich bereits in sehr jungen Jahren mit der Sprache und der ihr innewohnenden therapeutischen und kreativen Dimension auseinander. Ihre Karriere als Publizistin nahm im Alter von neunzehn Jahren ihren Anfang. Seit dieser Zeit verfasst sie regelmäßig Artikel für verschiedene Zeitschriften und Online-Magazine, die sich sowohl mit kulturellen Themen beschäftigen als auch in den Bereich der

Alternativmedizin, Gesundheit und Spiritualität einzuordnen sind. Ihre intensive Auseinandersetzung mit Sprachen und ihre Wissbegierde sowie eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit bewogen sie dazu, sich für ein Studium der Literatur und Sprachwissenschaft zu entscheiden. Durch dieses große Interesse verfügt sie nun über eine Vielfalt an Sprachkenntnissen: Neben Italienisch als Muttersprache gehören Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Altgriechisch und Latein zu ihrem Kommunikationsrepertoire. Weiters ist sie in Portugiesisch und Sanskrit bewandert. Die Leidenschaft für die Sprache an sich führte in weiterer Folge dazu, dass sich ihr Interessengebiet um die Beschäftigung mit der Philosophie, der Mythologie, der Archetypenlehre und der kulturellen Anthropologie erweiterte.

Seit ihrem neunzehnten Lebensjahr liegt hinsichtlich ihrer Wissenssuche ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Archetypenlehre, wobei sie in ihrer Arbeit stark von Carl Gustav Jung und James Hillman beeinflusst worden ist. In der Mythologie ließ sie sich durch Joseph Campbell inspirieren und hinsichtlich der Auseinandersetzung mit der Sprache der Symbole sowie den unterschiedlichen sprachlichen Traditionen kommt den Schriften C. G. Jungs, René Guénons und Marcel Granets eine gewichtige Rolle zu.

Diese Aspekte vertiefte sie später durch das Studium der Psychologie in Padua und Graz und durch das Interesse für unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze.

Dr. Ernestina S. Mazza ist seit mehreren Jahren selbständig tätig und leitet derzeit die **akademie bios**[®], deren Hauptsitz in Graz ist. Sie ist weiters Gründerin und Mitinhaberin des **akademie bios**[®] **verlags**, der von ihrem Mann Mag. (FH) Clemens Mazza geleitet wird und in dem die beiden ihre Bücher und Meditations-CDs gemeinsam verlegen.

Durch ihre fortwährende Auseinandersetzung mit spirituellen Grundlagen seit ihrer Kindheit konnte sie damit ein Forschungs-, Ausbildungs- und Beratungsinstitut etablieren, in dem sie mit ihren einzigartigen und größtenteils selbstentwickelten Methoden arbeitet, die das Beste aus der fernöstlichen Philosophie, des Intuitionstrainings,

der Psychologie, insbesondere der archetypischen Psychologie, der taoistischen Körperarbeit und der asiatischen Kampfkunst in sich vereinen.

Dr. Mazzas Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf Österreich und Italien. In Österreich befindet sich in Graz das Ausbildungszentrum und der Verlag, in Italien hat sich die **akademie bios**[®] (**accademia bios**, www.accademiabios.com) im Raum von Padua in den letzten Jahren zu einem Beratungs- und Seminarzentrum entwickelt.

Aktuell betätigt sich Frau Dr. Mazza als Buchautorin, Ausbildnerin und Beraterin, wobei sie die an der **akademie bios**[®] angebotenen Methoden stets weiter ausarbeitet. Die anbei unten vorgestellten Methoden sind eine Synthese ihrer Lebenserfahrung und ihres facettenreichen Lebens als Journalistin, Buchautorin, Sprachwissenschaftlerin, Lehrerin, Tänzerin, Energetikerin, Shiatsu-Praktikerin, Pädagogin und Erwachsenenbildnerin.

Ausbildungen

Hochschulen

1995-1997: Ausbildung als Erzieherin und Volksschullehrerin an der Lehrerbildungsanstalt D'uca D'Aosta Padova

Bakkalaureatsstudium Handelswissenschaften, Recht und Marketing an der Universität **Ca'Foscari** in Venedig

1998-2002: Diplomstudium der Literatur- und Sprachwissenschaft an der **Università degli Studi di Padova** und an der **Karl-Franzens-Universität Graz**

Lehramtstudium für Italienisch, Latein und Geschichte an der **Università degli Studi di Padova**

1998-2000: Diplomstudium Italienisch als Fremdsprache an der **Università degli Studi di Siena**

2001-2004: Studium der Pädagogik und Translationswissenschaft (Französisch, Deutsch) an der **Karl-Franzens-Universität Graz**

2002-2004: Aufbaustudium Lehramt für Deutsch an der **Pädagogischen Akademie** in Graz

Ab 2007: Studium der Psychologie an der **Karl-Franzens-Universität Graz** und davor an der **Università degli Studi di Padova** (2002-2005)

Zusatzausbildungen

1996-1998: Verschiedene Seminare über holistische Therapieformen am **Istituto RIZA** in Padua

2001: Weiterbildung auf dem Gebiet der asiatischen Körperarbeitsform Seitai und der Kampftechnik Aikido sowie der Kunstform des No-Theaters an der **Atemschule** in Mailand (Scuola della Respirazione)

2002: Ausbildung zur VHS-Übungsleiterin an der **Volkshochschule Steiermark**

2004-2007: Ausbildung zur Dipl. Shiatsu-Praktikerin an der **Internationalen Shiatsu Schule Österreich (ISSÖ)** in Graz

Seit Herbst 2011: Psychotherapeutisches Propädeutikum

Behandlungsmethoden – entwickelt von Dr. Ernestina S. Mazza

Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Diese Methode verfolgt das Ziel, eine Brücke zu bauen zwischen den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Energetik und den jahrtausendelangen Erfahrungen energetischer Traditionen und Weisheitslehren aus dem asiatischen Raum.

archetypical journey®

Diese Behandlungsmethode zeigt eine archetypische Grundstruktur, ein initiatorisches Training, das das Leben in seinen wesentlichen Etappen beschreibt und die wichtigsten Rollen, die jeder Mensch im Leben annimmt, schildert.

Dea Nova®

Diese Methode hilft Frauen, sich in dieser gemeinsamen Entdeckungsreise von alten Verletzungen und vorgegebenen Stereotypen zu befreien und sich im jeweiligen weiblichen Aspekt beheimatet zu fühlen. Durch die Ausbildung **Dea Nova**® lernen die TeilnehmerInnen eine ganzheitliche Methode, die ihnen erlaubt, Einzelsitzungen zu begleiten und einen Frauenkreis zu leiten.

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza® bzw. auch **Intuitionstrainer**®

Hierbei handelt es sich um eine Methode, um die eigene Intuition zu entwickeln und mit dem eigenen Fluss des Lebens verbunden sein zu dürfen.

Tao Healing Heart nach Dr. Mazza ®

Dies ist eine Beratungs- und Coachingmethode, die die Heilung der emotionalen Verletzungen und die Integration der eigenen Schattenseiten ermöglicht. Das Hauptziel dieses Weges ist, mit offenem Herzen zwischenmenschliche Beziehungen mit einer liebevollen und begeisterten Haltung in jedem Bereich des Lebens zu gestalten.

Rituelle Prozessarbeit nach Dr. Mazza ©

Im Rahmen dieser Methode gehen wir den Weg einer Innenschau, die zu Klarheit über die tiefen Wurzeln seelischer und körperlicher Blockaden führt.

Matrix and Cellular Tao Healing nach Dr. Mazza ©

Bei dieser Methode wird mit bestimmten Mudras, sanfter Berührung und fokussierten Impulsen der mentalen Kraft am Gedächtnis der Körperzellen und an der Matrixstruktur im Energiefeld gearbeitet. Diese Methode versetzt in einen Zustand, in dem tiefe Regenerationsprozesse stattfinden können.

Tao Healing Bodywork nach Dr. Mazza ©

Diese sanfte, energetische Körperarbeit findet ihren Ursprung in der jahrtausendealten taoistischen Tradition der Meridianlehre und in der bewussten Anwendung der mentalen Kraft, um Regenerationsprozesse im Körper zu aktivieren.

Tao Breath Flow nach Dr. Mazza ©

Diese Methode ist verwurzelt in der traditionsreichen, taoistischen Disziplin und in den ursprünglichen Formen der Kampfkunst, die versuchten, in sich die Kraft der Naturelemente aufzunehmen und für die Menschen durch die Ausübung der Bewegungsformen zugänglich zu machen.

Intuitive Dance nach Dr. Mazza ©

Die grundlegenden Elemente dieser Methode sind ethnische Musik aus verschiedensten Kulturen der Erde, intuitive, befreiende und spontane Bewegungen und darauffolgende geführte Übungen und Meditationen, die ein tieferes Körperbewusstsein anregen.

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Aus der Verbindung der klassischen Numerologie mit den Archetypen C. G. Jungs und der archetypischen rituellen Psychologie entsteht ein mächtiges Werkzeug zur Entschlüsselung und Deutung unseres Lebensweges.

Seelenreisen und Rückführungsarbeit nach Dr. Mazza ®

Die Methode ist eine Kombination aus dem Wissen um die Karmalehre, aus Meditationstechniken von **Tao Healing Mind** nach Dr. Mazza ® und assoziativen Fragetechniken, die dem/der SeelenreisenbegleiterIn ermöglichen, die inneren Reisen lösungsorientiert auszurichten.

Bücher aus dem akademie bios® verlag



Im Fluss mit dem Leben sein – Das Tao der Intuition von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Auf das Bauchgefühl vertrauen – ja oder nein?

Diese ewige Frage begleitet uns alle im täglichen Leben. Eingebungen und intuitive Gedanken kennt jeder. Oft trauen wir uns jedoch nicht, darauf zu vertrauen. „Im Fluss mit dem Leben sein“ ebnet den Weg zur Intuition. Sie können sich dann auf Ihre innere Stimme verlassen und spüren ohne langes Überlegen, was stimmig ist.

Die vielen Übungen und Reflexionen nehmen die Leserinnen und Leser bei der Hand und lassen sie Vertrauen zu ihrem Bauchgefühl entwickeln. Das einfache und wirksame 21-Tage-Übungsprogramm hilft allen, auch im stressigen Alltag eine mitschwingende Intuition zu entwickeln. Das Buch ist in vielen Lebenssituationen ein praktischer Ratgeber und ermöglicht, eigenständig neue Strategien für eine bewusste und intuitive Lebensführung zu entdecken.

ISBN 978-3-9502733-2-8 EUR 25,-



Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Neue Wege der Energiearbeit

Die körperlichen und geistigen Wirkungen von Energiearbeit und spirituellen Techniken – von Dr. Ernestina Mazza und Christoph Pesendorfer

Viele interessieren sich für Energetik, wenige können diesen Bereich wirklich erfassen. Die Ansätze dieses Buches finden ihre Wurzeln in der fernöstlichen Tradition und ermöglichen einen bodenständigen, konkreten Zugang zu der Materie. Als Energetik wird hier die Fähigkeit jedes Menschen bezeichnet, bewusst mit der eigenen Lebenskraft, Qi oder Chi in der asiatischen Sichtweise, umzugehen. Energetiker und Energetikerinnen unterstützen durch die Anwendung bewusster Übungen oder Behandlungsabläufe den Fluss des Qi, der Lebenskraft. Dieses Buch spricht nicht nur über Energetik, sondern lässt durch die 111 klaren und leicht durchführbaren Übungen Energetik lebendig werden. Fernöstliche Weisheit und westlicher, praktischer Sinn treffen sich in diesem Buch in theoretischen Ansätzen und im praktischen Teil. So kann die Neugierde auf die Energetik zur alltäglichen Praxis werden. Das Buch ist ein Nachschlagewerk für professionelle Energetiker, die ihre professionelle Kompetenz erweitern möchten, und ein unverzichtbarer Begleiter für diejenigen, die die ersten Schritte auf dem Weg in die Energiearbeit wagen.

ISBN 978-3-9502733-0-4 EUR 19,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ©

Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe

Band 1: Grundlagen der Persönlichkeit

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Sie wollten schon immer wissen, welche Ihre verborgenen Talente sind, wohin Ihr Leben führt, wie Ihre Persönlichkeit und Ihr Unbewusstes funktionieren? Und schon immer hatten Sie den Wunsch in sich, andere Menschen zu erfassen? Alle diese Fragen können Sie durch dieses Nachschlagewerk beantworten. Dieses Buch kann zu einem treuen Begleiter werden. Die vielen Anregungen der psychologischen Numerologie bieten eine optimale Orientierungshilfe in der komplexen Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Lebenszahlen, Schicksalszahlen und die weiteren Werkzeuge der psychologischen Numerologie lassen Sie Ihre Menschenkenntnis entfalten.

ISBN 978-3-9502733-4-2 EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ©

Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe

Band 2: Lebensphasen und ihre Schwingung

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Das Buch ist ein breitgefächertes Nachschlagewerk für Numerologiebegeisterte. Es bietet eine erweiterte Perspektive und eine detaillierte Interpretation unserer persönlichen Lebensabschnitte, der persönlichen Jahre und Monate und unserer verborgenen Entwicklungspotenziale. Das Leben hat immer Überraschungen für uns auf Lager. Wenn Sie im Leben eine Hilfestellung suchen und erkennen möchten, was Ihr Lebenspfad für Sie an Herausforderungen bereithält, sollten Sie sich dieses Buch zulegen. Auf eindringliche Art und Weise beschreibt dieses Buch die Herausforderungen unseres Lebensweges und bietet dazu eine wesentliche Hilfestellung, um sie erfolgreich zu bewältigen.

ISBN 978-3-9502733-3-5 EUR 19,-



Glückliche Kinder, gelassene Erwachsene
Mentale Kraft und emotionale Intelligenz
bei Kindern und Jugendlichen fördern
 von Dr. Ernestina S. Mazza

Wie kann man Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Empathie von Kindern und Jugendlichen fördern?

Dieses Buch mit praxisnahen, effektiven Übungsprogrammen beantwortet diese Frage in Theorie und Praxis. Eltern, TherapeutInnen, PädagogInnen, pädagogische Fachkräfte, KörpertherapeutInnen und alle, die mit Kindern zu tun haben, finden in diesem Buch eine vielfältige Quelle der Inspiration. Es beinhaltet auch Tipps für Erwachsene, die einen gelassenen Umgang mit den jungen Menschen suchen. In diesem Buch finden wir ein ganzheitliches, strukturiertes Konzept für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen das sich in fünf Bereiche gliedert:

- » Atem- und Entspannungstraining
- » Selbstwahrnehmungstraining
- » Emotionales Selbstmanagement
- » Kreativitätstraining
- » Empathie- und Kommunikationstraining

42 praxisnahe und leicht durchführbare Übungen und Fallbeispiele ermöglichen, die theoretischen Ansätze des Buches unmittelbar in die Praxis umzusetzen. Atemübungen, Körperübungen Entspannungs- und Besinnungsübungen, Fantasiereisen, Imaginations- und Visualisierungsreisen, Kommunikationsübungen, Kreativitätsübungen, kreatives Gestalten von Märchen und Ritualen bieten eine einzigartige Vielfalt an Möglichkeiten für die Arbeit mit jungen Menschen.

Effektiv, praktisch und vielseitig eignet sich dieses Buch für all jene, die beherzigen, dass Kinder unsere Zukunft sind und es eine der sinnvollsten Tätigkeiten ist, Zeit mit ihnen zu verbringen und ihnen zu helfen, ihren Platz in der Welt bewusst anzunehmen.

ISBN 978-3-902907-03-5 EUR 19,-

Hier können Sie unsere Bücher bestellen:
www.akademiebios-verlag.at

Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Emotionale Verletzungen heilen und erfüllende Beziehungen leben

Warum fühlen wir uns nicht geliebt und verletzen uns gegenseitig in Beziehungen?

Je mehr wir uns der Liebe hingeben, desto verletzlicher sind wir. Mit Klarheit erklärt dieses Buch, wie unverarbeitete Kindheitsverletzungen hingebungsvolle, erwachsene Beziehungen hindern. Das Herz ist die Quelle innerster Kraft, Lebensfreude und Vitalität. Wir dürfen niemals vergessen, dass all Erfahrungen notwendig sind und einen Sinn besitzen, denn die von uns sehr oft als negativ empfundenen Gefühle beinhalten in Wahrheit heilende Wirkung.

Wir können aber der Spirale der verletzten Liebe ein Ende bereiten. Die vielen Lebensgeschichten

und Anregungen dieses Buches lassen die eigenen Verletzungen und die daraus resultierenden Glaubens- und Verhaltensmuster erkennen und nachhaltig auflösen. Wir sind dann wirklich frei, wenn wir den Mut dazu aufbringen, auf das zu achten, wonach sich unsere Seele sehnt. Der breitgefächerte Praxisteil lässt uns konkrete Schritte zur Liebesfähigkeit gehen und die gewonnenen Erkenntnisse unmittelbar umsetzen. Dieses Buch ist eine Einladung, mutig zu entscheiden, einfach im Hier und Jetzt die Liebe mit offenem Herzen zu leben. Wir sind Schöpfer unseres Beziehungsglücks!

Wie wir dies erkennen und umsetzen, verrät uns dieses Buch.

EUR 19,-

ISBN 978-3-9502733-5-9



9 783950 273359



akademie bios® verlag

www.akademiebios.at