

Individuelle Heiltherapie



Stefanie Eck

Stefanie Eck

Individuelle Heiltherapie

Inhaltsverzeichnis

Impressum

individuelle

Heiltherapie

Stefanie Eck

Impressum:

2. Auflage 2021

ISBN: 9783754626795

Copyright: © Stefanie Eck

Coverbild: pixabay

Bilder: pixabay, Stefanie Eck

Stefanie Eck

Stumpacher Weg 1

72181 Starzach

kontakt: info@stefanie-eck.de

Homepage: www.stefanie-eck.de

Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Art von Verwertung, Vervielfältigung und Übersetzung, auch auszugsweise, ohne Zustimmung der Autorin ist untersagt. Die hier vorgestellten Informationen, Empfehlungen und Übungen resultieren aus der Erfahrung der Autorin. Sie wurden nach besten Wissen und Gewissen geprüft und dienen ausschließlich der Weitergabe von Informationen.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps,

Ratschläge oder Übungen ergeben. Das Buch, die Übungen und Anwendungen ersetzen keinen Arzt und keinen Psychologen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Namen, Orte, Begebenheiten und Geschlechter wurden in den Beispieltexten verändert, um das Persönlichkeitsrecht der jeweiligen Personen zu wahren. Diese Beispiele dienen ausschließlich zur Vertiefung und Erklärung des jeweiligen Textes.

Vorwort von Willy Biber

Manchmal, wenn man andern bei ihren Tätigkeiten zusieht, hat man das Gefühl, es sei kinderleicht und geschehe aus einer inneren Logik heraus fast von selbst. Versucht man es dann auch, sieht es -verblüffenderweise- plötzlich ganz anders aus und man fragt sich, wie sie das nur machen.

Dieses Buch gibt in liebevoller Weise Ideen und Anleitungen. Nicht nur zur Heiltherapie, sondern dazu, wie man an Andere, an Dinge, an das Leben, an sich selbst, herantreten kann.

„Nicht unser Tun gebe uns Wichtigkeit, sondern unsere Haltung unserm Tun!“ (Meister Eckehart)

In dem Maße, wie wir die Dinge in uns ins Lot bringen, stellt sich Leichtigkeit und Anmut in unserem Tun und dem Austausch mit der Welt ein.

Stefanie Eck zeigt in ihrer pragmatischen, lebensnahen Art, was es damit auf sich hat. Sie vermittelt auf anschauliche Weise ihre Freude, Liebe und Dankbarkeit, die auch in ihre professionellen Tätigkeiten einfließen.

Dieser Zugang ist nicht berufsgebunden und für alle interessant und hilfreich, die willens sind, sich darin zu üben und zu vertiefen.

Einführung

Der perfekte Augenblick, wenn in der Therapie alles zu einem Ganzen wird. Nahezu unbemerkt, leicht ohne Anstrengung. Die Muskeln des Klienten entspannen sich. Der Körper fühlt sich ungewohnt frei an. Die Seele tanzt vor Glück, der Geist ist erfrischt und der Körper entspannt.

Dem Therapeuten ist es gelungen eine Atmosphäre und einen Raum zu schaffen, in dem sich der Klient seinem Heilungsprozess hingeben kann und diesem vertraut. In diesem Augenblick des Vertrauens wurde der Klient sanft berührt. Berührt auf eine Art und Weise, die ihm hilft, seine bisherigen Widerstände aufzugeben und gesund zu werden.

Kennen Sie die Studien des amerikanischen Zellbiologen Bruce Lipton? Er verteilte Stammzellen, gewachsen aus einer Stammzelle, auf verschiedene Petrischalen. Anschließend veränderte er die sie umgebende Nährlösung. Durch die Veränderung wuchsen in der einen Schale Muskelgewebe und in der anderen Knochenzellen heran. Daraus schließt er: „Jede Zelle, jede Mikrobe reagiert auf ihre Umgebung, ihre Umwelt. Gene wandeln sich entsprechend ihrer Umgebung.“

Dieses Wissen ist notwendig um Ihre Evolution, Ihre Entwicklung zu verstehen. Diese Eigenschaft dient dem Ziel des bestmöglichen Überlebens und des bestmöglichen Kooperierens und Zusammenlebens im Sinne eines Miteinanders.

Machen wir uns diese Eigenschaft zu Nutze und lernen wir in der Therapie auf die lokale Umgebung des Klienten, entsprechend seines Heilungsprozesses, Einfluss zu nehmen. Mithilfe unseres Einfühlungsvermögens können wir die nötigen Komponenten und Bedürfnisse unserer Klienten erkennen und entsprechende Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Dazu gehören Möglichkeiten für das Verständnis durch Aufklärung, Erklärung, Meditation oder Perspektivenwechsel (Psyche), Einflüsse der Ernährung, der Atmung, der Dehnung und der Bewegung (Körper), oder auch die Veränderungen in der unmittelbaren Umgebung, im umgebenden Raum durch Positionierung, Aromen, Edelsteine, Licht, Farben, oder Bilder (Familiensystem). Wir wirken unterstützend mit unterschiedlichen Mitteln und Methoden auf den gesamten Klienten ein. Öffnen Sie sich selbst und Ihr

Klientel für unerwartete, einfache Wege und Möglichkeiten. Beziehen Sie dazu nicht nur Ihr Wissen, sondern auch Ihre Intuition in Ihre Arbeit mit ein.

Ich bin Teil eines Ganzen

Seit vielen Jahren bin ich Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, manche nennen mich auch Heilerin.

In meiner Erziehung wurde nicht viel über Dinge gesprochen, die man nicht sehen kann. Mein Opa hatte sich mit Spiritualität, Astrologie und Charakterkunde auseinandergesetzt. Jedoch verstarb er, bevor ich auf die Welt kam. Trotzdem stolperte ich in meiner Kindheit und meiner Jugend immer wieder über Themen wie Pendeln, Hellsehen, Spiritualität und Heilung. Direkt nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin nahm ich ein sehr grundlegendes Gefühl wahr, das mir sagte, dass das nicht alles gewesen ist, was ich für meine Behandlungen wissen sollte. So begab ich mich auf die Suche nach etwas wovon ich nicht wusste, was es war. Ich machte meine Ausbildung zur DOSB-Sportphysiotherapeutin und bekam die Gelegenheit die Handballnationalmannschaften der Deutschen Frauen zu betreuen. Das war eine klasse Erfahrung. Ich hatte die meiste Zeit die alleinige Verantwortung für die physiotherapeutische Betreuung der Mannschaft, und das trotz meiner geringen Berufserfahrung. Für die Behandlungen musste ich oftmals meine Intuition nutzen. Es ging schließlich um etwas Großes, Bedeutendes und ich wusste nicht immer hundertprozentig wie es geht, was zu tun war. Ich begann mit etlichen Weiterbildungen.

Neben den klassisch-schulmedizinischen Fortbildungen, zog es mich schnell zur traditionellen chinesischen Medizin. Diese lehrte mich den Umgang mit Energie mittels Qi Gong, Akupressur, Akupunktur und Kräutern. Was ich dort lernte, faszinierte mich.

Auf einmal konnte ich Energie wahrnehmen. Energie konnte ich fühlen, als ob es eine Art Wärme wäre. Die Begeisterung etwas spürbar zu machen, was vermeintlich nicht sichtbar ist, ließ mich nicht mehr los.

In der folgenden Zeit lernte ich bei verschiedenen Lehrern. Besonders geprägt wurde ich von Susan Gurnee. Einer amerikanischen Heilerin, Künstlerin, Visionärin und Forscherin. Ihre unglaublich respektvolle Arbeit

der Natur und dem Individuum gegenüber, war und ist eine unglaubliche Bereicherung für mich.

Gerne möchte ich ihnen zeigen, wie ich meine Techniken und Werkzeuge einsetze. Unsere ursprünglichen Sinne, Achtsamkeit und der Respekt zueinander verhelfen uns Therapie effektiv, anmutig und leicht zu machen. Verständnis zu entwickeln, Blickwinkel zu verändern. Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen, zu akzeptieren. Ich möchte ihnen zeigen, wie scheinbar verloren gegangene Emotionen wieder aufgedeckt werden können. Helfen diese Emotionen zu benennen und dadurch zu einem neutralen Blick auf die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft zu leiten. Wie Körper, Seele und Geist zusammen spielen, und zu guter Letzt, wie wir selber, aber auch unsere Klienten, eigenverantwortliche Entscheidungen treffen können für unsere Gesundheit und für unser Leben.

Ein neutraler Blick hilft alten Schmerz zu überwinden, in der Gegenwart zu bleiben, sich sicher zu fühlen, Vertrauen aufzubauen. In dem Zustand Vertrauen zu können, sich sicher und gelassen und unterstützt zu fühlen, öffnen wir uns. Die Intuition kommt als Gedanke oder Idee.

„Alles bewegt sich fort und nichts bleibt.“ Heraklit von Ephesos (um 520 – um 460 v. Chr.). Alles fließt. Für mich fühlt es sich so an, wie wenn wir gelassen auf einem Förderband stehen oder gehen. Vergleichsweise dem eines Flughafens, das uns von einem Gate zum anderen befördert, während sich, ohne unser Zutun, alles um uns herum organisiert und strukturiert. Ein Gewusel ähnlich einem Bienen- oder Ameisenstock, in dem jeder weiß, was er zu tun hat.

Wir halten nicht mehr an der Vergangenheit fest.

Akzeptieren und respektieren unsere Geschichte. Durch unsere Erfahrungen erreichen wir unsere Stärke und Entschlossenheit. Unsere Geschichten sind in unseren Köpfen und Körpern geordnet, ähnlich einem Ablagesystem. Vergleichsweise wie Fotoalben, in dem unsere inneren Bilder und Gefühle abgelegt wurden, geordnet nach unseren erlebten Situationen und Erfahrungen. Egal ob gut oder schlecht, wir können jederzeit und an jedem Ort zugreifen, wenn wir das möchten. Wir müssen es nicht, werden nicht von Erinnerungen überrollt, aber wir können diese hervor holen, wenn wir den

Wunsch dazu haben. Unsere Vergangenheit ist oft gekoppelt mit Emotionen. Diese fließen um uns herum. Wenn wir sie nicht einordnen in ein sogenanntes Ablagesystem, können sie uns in unserem Fluss, beziehungsweise in unserer Gesundheit oder Entwicklung, blockieren.

Emotionen sind wie Organe. Wir haben sie, sie sind nicht wegzudenken. Was wäre ein Leben ohne Lachen, Freude, Trauer, Zorn. Dennoch gehören die Emotionen, ebenso wie die Organe auch, an den richtigen Platz. Verschiebt sich ein Organ bei uns, bekommen wir Seitenstechen, Rückenschmerzen oder ähnliches. Liegen uns Emotionen im Weg, machen sie uns unfrei vorwärts zu gehen.

Fluss bedeutet für mich, ungehindert von Vergangenen durch die Gegenwart in die Zukunft zu gehen. Mit allen Widrigkeiten, die das Leben bietet, spielerisch fertig zu werden. Sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern mit Anmut und Leichtigkeit weiterzuschreiten. Mit einem Gefühl des Vertrauens und der Unterstützung. Von wem auch immer, wer auch immer hilft, ich bin im Fluss. Ich weiß, dass es weiter gehen wird und nicht beim Alten bleibt.

Wer heil ist, ist ganz. Wer im Fluss ist, kommt ungehindert und mit Ruhe im Gleichgewicht an. Innere Ruhe und Gelassenheit ist das, was die meisten Menschen suchen. Die Zeiten sind aufgewühlt und stressig. Es passiert viel auf der Welt und in den eigenen vier Wänden. Scheinbar sind wir gefordert, oder gar überfordert, alles zu bewältigen. Die Folgen sind Verspannungen, Burnout und Erkrankungen. Wir achten nicht darauf im Fluss zu sein, sondern darauf unsere Arbeit zu bewältigen. Sind wir aber im Fluss, schaffen wir unsere Arbeit in der dafür vorgesehenen Zeit. Wie viel Zeit dafür vorgesehen ist, bestimmt nicht unsere Vorstellung, sondern die Rhythmen und Einflüsse des Außen und Innen.

Wir unterliegen Naturgesetzen. Eines davon ist das Gesetz der Anziehung. Mein damaliger Versicherungsmakler brachte es auf den Punkt: „Bin ich nervös, in Eile, lebe ich meinen Stress aus, klingelt unter Garantie das Telefon. Wenn ich die Tür meiner Arbeitsstätte öffne, bei mir selbst bin und gelassen warte, was mir der Tag bringt „bleibt das Telefon stumm“. Er riet mir das auszuprobieren. In dieser Zeit arbeitete ich in einer Praxis für Physiotherapie mit mehreren Mitarbeitern, die unterschiedliche Arbeitszeiten hatten. Es war interessant zu beobachten, welche Stimmungslage das Telefon

zum Klingeln animierte, oder die Klienten veranlasste, zu einem falschen Termin zu kommen. Manches Mal wusste ich schon 5 Minuten bevor mein Kollege kam, dass er gleich kommen würde. Die Räume, das Telefon, die Klienten wurden unruhiger. Bitte probieren Sie es für sich auch aus. Werden Sie gelassen und beobachten Sie, wie sich ihr Tag entwickelt.

Wahrscheinlich wissen Sie schon, wie sich ein stressiger Tag anfühlt. Vergleichen sie, wie Sie sich wohler fühlen.

Das Gesetz der Anziehung:

Wir ziehen an, was wir denken. Selbsterfüllende

Prophezeiungen.

Ist ihnen das zu schwierig? Scheinbar werden wir ständig gehindert unserer Arbeit nachzugehen. Durch die Kollegen, durch die Familie, durch die Strukturen am Arbeitsplatz, durch die eigenen Glaubensvorstellungen.

Gerne geben wir den Anderen oder den herrschenden Umständen die Schuld. Beispielsweise fehlt das nötige Kleingeld, oder aber die Zeit. Vielleicht sind auch die Eltern Schuld am eigenen Dilemma? In Schwaben gibt es den Spruch (übersetzt): „Die Hebamme trägt nicht mehr die Schuld“. Wir finden immer wieder Ausreden um Dinge, die wir eigentlich tun wollen, sein zu lassen. Die Geschehnisse der Vergangenheit, die wir am liebsten nicht erlebt hätten, möchten wir aus unserem Bewusstsein verdrängen. Wir tragen es buchstäblich wie einen Rucksack auf den Schultern. Oder unser Feind sitzt uns im Nacken. Wir haben wunde Füße, weil wir sie uns wund laufen mussten, um Hilfe oder Antworten zu bekommen. Wir zerbrechen uns den Kopf, wie es anders gehen könnte, waschen unsere Hände in Unschuld oder legen sie für die Wahrheit ins Feuer. Unser Sprachgebrauch deutet schon darauf hin, dass sich Ereignisse und Erfahrungen körperlich auswirken können und auch tun.

Manchmal kann man sich an die zugehörigen Ereignisse, Emotionen und Eindrücke noch erinnern, weil sie so prägend und stark waren. Doch kann eine Scham zu groß sein, um sie in Worte zu fassen. Die Worte können fehlen, oder die Worte können im Halse stecken bleiben. Die Erinnerung schmerzt so

sehr, dass wir scheinbar keine Kraft haben um darüber zu reden. Wir sehnen uns nach Trost oder Antworten, bekommen sie aber nicht. Der Körper hat diese Sehnsüchte und Empfindungen abgespeichert.

Für mich ist das Schwierigste im Leben diese unglaubliche Leichtigkeit des Seins, des Lebensflusses, wahrzunehmen und anzunehmen. Es ist offensichtlich. Wir sehen, dass etwas nicht stimmt an der Körpersprache, dem Essverhalten, der Sprachmelodie, in den Augen. Wir sehnen uns so sehr nach Hilfe, Anerkennung, Liebe, dass wir sie schon gar nicht mehr wollen. Unsere Enttäuschung es nicht so zu bekommen, wie wir es uns vorstellen, ist zu groß geworden. Wir lehnen Situationen ab. Das kann dazu führen, dass wir uns sogar selbst, oder unsere Umgebung ablehnen, weil sie uns scheinbar nicht gibt, was sie uns, von uns aus gesehen, geben sollte.

Was aber, wenn uns die Welt andere Lösungsansätze vorgibt? Sie uns auffordert, aus unserer komfortablen Zone, aus unseren bequemen, scheinbar sicheren, Gedankenkonstruktionen auszubrechen?

Es ist zwar unbequem andere, unbekannte Wege zu gehen. Wir kennen sie nicht. Sie scheinen uns nicht sicher. Kein doppelter Boden, kein Sicherheitstritt. Aber effektiv, schnell, leichtfüßig, gnädig und tröstend. Wir versuchen etwas anderes, wenn wir uns abenteuerlich ins Unbekannte wagen. Fallen können wir aber nur, wie eine liebe Freundin sagte: "Auf die weiche Wolke darunter". Im Rückblick, nach dem Sturz betrachtet, erscheint vieles sinnvoller, leichter und oftmals sagen wir uns, hätte ich das doch früher gewusst. Gewusst, das ist der Knackpunkt. Wir lassen uns ungern auf etwas ein, das wir nicht kennen. Wir werden es kennen lernen, doch vorher rät unser Instinkt auf Nummer sicher zu gehen. Ein Fluss ist nicht immer sanft, er ist turbulent, voller Hindernisse, Stromschnellen, Brücken, manches Mal staut es sich, es geht über- und unterirdisch weiter, aber es geht weiter in verschiedenen Geschwindigkeiten. Nach einem Gewitter vielleicht ein wenig schneller, mit viel Sonnenschein ein wenig langsamer. So ist es mit unserem Lebensfluss auch.

Können Sie Ihre Zukunft sehen? Wie weit erfüllen Sie Ihre Zukunft? Wie weit können Sie vorausdenken? Eine Stunde, einen Tag, eine Woche, ein oder mehrere Jahre? Benötigen Sie dafür Mut, oder ist es für Sie

selbstverständlich? Was empfinden Sie, wenn Sie Ihre Zukunft mit all Ihren Sinnen betrachten?

Für mich ist es die erste Priorität, die Gegenwart zu akzeptieren, als zweites die Vergangenheit als Wegweiser zu nehmen, als drittes aber mutig und unvoreingenommen in die Zukunft zu schreiten.

Heilarbeit bedeutet für mich nicht Gefühls- oder Heilungsexplosionen auszulösen. Heil werden ist, meiner Meinung nach, etwas natürliches, sanftes, anmutiges, respektvolles.

Es ist gut dabei viel Verständnis zu erlangen. Wir benötigen nicht immer Worte, um unseren Erfahrungen gewahr zu werden. Manches Mal erkennen wir Muster über Bewegungen, manches Mal über eine bestimmte energetische Frequenz, eine Geschwindigkeit, eine bestimmte Form, einem Rhythmus oder auch einem Ton.

Der individuelle Lebensfluss wird durch unsere eigene Art zu sein bestimmt. Ihren eigenen Lebensplan kann Ihnen niemand vorleben. Aber einige Menschen können Sie auf Ihrem Lebensweg unterstützen. Ihr eigener Lebensweg ist eine eigene, individuelle Struktur. Ungestört eingebettet im eigenen Sein, gepaart mit individuellem Rhythmus, individueller Geschwindigkeit, individuellem Klang, strikter, aber flexibler Grenzsetzung, Widerstandsfähigkeit und im besten Fall, einem Leben im Einklang mit den universell vorgegebenen Naturgesetzen.

Naturgesetze können wir nicht verändern. Beispielsweise das Gesetz der Abfolge.

Das Gesetz der Abfolge.

Bestimmte Reihenfolgen

sind unumgänglich:

Geburt -Leben- Tod

Respektieren wir unsere Eltern nicht, oder lehnen wir sie gar ab, stören wir die natürliche Reihenfolge. Wir versuchen krampfhaft die Reihenfolge zu verändern, die durch die Geburt vorgegeben ist. Unsere Eltern, Mutter oder Vater, egal was sie uns angetan haben, zu missachten, kann gegen das Gesetz der Abfolge verstoßen. Manche Klienten bauen aufgrund ihrer tiefen Verletzung und auch aufgrund ihres scheinbaren Selbstschutzes, ein energetisches Feld ohne ihre Eltern auf. Dieses Feld steht dem von der Geburtsreihenfolge her bestimmten Feld gegenüber. Beide Felder kollidieren. Sie können nicht koexistieren. Entweder gibt es ein Leben mit, auch wegen der Aktivitäten der Eltern, oder eben nicht. Zusammen bilden beide Felder eine Kreuzströmung, einen Strudel. Der Strudel wiederum beeinflusst die Lebensqualität.

Um im Fluss zu sein, sollten Sie Ihre Lebensthemen anschauen und lernen, Ihre gefühlten Emotionen zu benennen und Ihren Sinnen zu vertrauen.

Hören Sie einem Vogel in der Natur zu, oder riechen Sie das Essen, das Zuhause für Sie gekocht wurde, sind Sie im Hier und Jetzt. Sie haben in diesem kleinen Moment alles, was Sie brauchen um zu überleben und können sich sicher fühlen.

Mit Ihren Sinnen bewusst wahrzunehmen hilft Ihnen, Ihre Intuition zu verbessern, weil Sie dadurch eine Möglichkeit haben, Ihre Intuition zu überprüfen. Mithilfe Ihrer Sinne erweitern Sie Ihr Bewusstsein. Wer hellichtig sein will muss sehen, wer hellhörig sein will muss hören. Hellfühlilig sein bedeutet bereit zu sein, sein Fühlen wahrnehmen zu wollen.

Es ist so wichtig, dass Sie Ihre Sinne wieder benutzen und sie auch trainieren.

Die Sinne, zusammen mit Ihren Erfahrungen, die wiederum an Emotionen gekoppelt sind, lassen Sie Entscheidungen treffen. Entscheidungen sind der Grundsatz Ihres Flusses und Ihres Lebens.

Wille, Verstand und Emotionen sollen im Einklang sein.

Wieder wahrzunehmen hilft Ihnen nicht nur in Ihren Entscheidungen.

Die Hauptgründe von Beziehungsstress sind doch: nicht mehr wahrgenommen zu werden, oder aber seine eigenen Bedürfnisse, oder Wünsche nicht mehr wahrzunehmen.

Wenn Sie sich vor lauter Druck in der Arbeit verlieren, haben Sie oft die Wahrnehmung für das Wesentliche verloren. Sie haben Teile Ihrer Sinne unterdrückt, Ihres Seins, sind nicht mehr in der Lage Prioritäten zu setzen, oder Ihr Gegenüber sorgsam einzuschätzen.

Sie wollen mit dem Kopf durch die Wand. Der Verstand suggeriert Ihnen eine völlig andere Möglichkeit, oder Unmöglichkeit. Die Emotionen spielen verrückt.

Wille, Verstand und Emotionen müssen sich einig sein, sie sollten ausgeglichen agieren und sich absprechen.

Die ‚Perfekte Berührung‘

Als ich meine Ausbildung zur Physiotherapeutin beendet hatte, fragte ich mich: „War es das wirklich schon? Fehlt da nicht noch ein ganz großer Teil?“ Mein Gefühl sagte mir, dass da noch etwas ist, das ich finden sollte. So



begab ich mich auf die Suche nach dem, was mir für meine Therapie fehlte.

Viele Jahre vergingen, in denen ich nicht wusste, dass ich suchte.

Viele Jahre vergingen, in denen ich nicht wusste, was ich suchte.

Viele Jahre vergingen, in denen ich nicht wusste, was ich fand.

Nach vielen Jahren des Suchens, des Ausprobierens, des Findens und des Erfahrens habe ich eine Technik entwickelt, die es mir erlaubt, mich von den recht starren Vorgehens-weisen der ursprünglich erlernten Standards zu befreien.

Ich habe für mich Behandlungsgrundsätze entwickelt, die an den jeweiligen Klienten angepasst werden können und wollen. Sie können und möchten mit allen anderen Therapieformen kombiniert werden. Dies bedeutet nicht, dass in jedem Fall jedem damit geholfen werden kann. Dennoch denke ich, dass ein Höchstmaß an Respekt, Einfühlungsvermögen, Effizienz und Effektivität durch diese Basis auf allen Ebenen gegeben ist. Sie ist entstanden durch aufmerksames Erfahren und Zuhören. Durch das Lesen etlicher Bücher und die Teilnahme an unterschiedlichsten Seminaren und Veranstaltungen. Die Grundlage dieser Technik ist eine Verbesserung der eigenen Wahrnehmung durch unsere Sinne. Das Nutzen unserer Empathie, unseres Einfühlungsvermögens. Wertfreies denken, betrachten und aufnehmen der Geschichten unserer Klienten.

Die Kunst zu berühren, berührt zu werden und einen gemeinsamen Weg in vorurteilsfreiem, respektvollem Miteinander zu gehen, ist für mich die Meisterschaft in der Therapie.

Dies erfordert ein individuelles Maß an Zurückhaltung, Zielstrebigkeit, Flexibilität und Verständnis über den Körper, aber auch emotionale Intelligenz. Mithilfe der emotionalen Intelligenz lassen sich eigene oder fremde Gefühle korrekt wahrnehmen, verstehen und beeinflussen. Das eindrückliche Schildern der Eindrücke und Empfindungen hilft in der Therapie, Blickrichtungen zu verändern, unbewusste Konflikte aufzudecken, auch situationsabhängig individuell zu reagieren.

Dadurch wird es uns möglich in der Therapie den Willen, die Vernunft, die Emotionen auszubalancieren. Aufgebaute Grenzen zu limitieren, als auch zu erweitern. Die ständige Arbeit an uns selbst, Korrektur, Richtungsänderung und Geduld fördert unser Einfühlungsvermögen. Das Einfühlungsvermögen lässt mich den Lebensfluss besser spüren. Ebenso gibt es in der Therapie einen Strom der leitet. Wir können uns öffnen ihn zu erkennen. Diese Leichtigkeit im Leben und in der Therapie zu erkennen, zu tragen und zu ertragen, ist die scheinbare Schwierigkeit dabei. Wir sind erzogen, dass alles durch harte Arbeit geschaffen wird, dass wir um oder für etwas kämpfen müssen. Oder aber dass wir nur Anerkennung bekommen, wenn wir uns angestrengt haben. Doch das ist eine falsche Schlussfolgerung. Therapie kann

anmutig und leicht sein, wenn man erst einmal herausgefunden hat, wie es geht. Die Anerkennung bekommen Sie dann von alleine.

Emotionale Intelligenz:

Nutzen wir unser Einfühlungsvermögen in der Therapie, werden unbewusste Konflikte früher erkennbar.

Die perfekte Berührung - ist nicht nur ein Tasten mit den Fingerkuppen oder der Handflächen. Es ist eine freiwillige, eventuell auch verbale, Auseinandersetzung mit der Berührungsempfindung sowohl von den Fingern, respektive der Hände, als auch mit dem Bewusstsein, den Emotionen, den eigenen materiellen und immateriellen Grenzen des Körpers, der Seele und des Geistes.

Ich kann Energie wahrnehmen und das können die meisten von Ihnen auch. Mit Energie meine ich das, was für die meisten unsichtbar ist. Das den Körper umgebende aber auch im Körper fließende Etwas, auf das man in den ersten Bruchteilen einer Sekunde reagiert, wenn man jemanden sieht. Das, was einen abhält um die Ecke zu laufen, wenn sich dahinter etwas Gefährliches nähert. Das, was man spürt, wenn man eine Gruppendynamik empfindet. Das, was man bemerkt, ohne sein Gegenüber anzusehen. Es ist die Information, die wir von unserer Umgebung erhalten, ohne sie bewusst zu lesen. Es ist das, was Helllichtige sehen, Hellhörige hören, Hellfühlige fühlen und Hellwissende wissen. Wir nennen es auch Einfühlungsvermögen. Mir ist aufgefallen, dass es viele Menschen gibt, die Veränderungen spüren oder fühlen können, sie aber nicht sehen können. Wir sind trainiert, unser Gegenüber einzuschätzen. All das machen wir in einem Sekundenbruchteil. Wir wissen, wie sich jemand fühlt, in welcher Stimmung er ist, ob er unser Freund oder Feind ist oder wird, ob wir ihm trauen können oder nicht und vor allem, in welchen Bereichen wir ihm vertrauen können. Dies alles erkennen wir scheinbar ohne Berührung, ohne Worte, mit all unseren Sinnen. Indem wir sogenannte Energiefelder „lesen“. Energiefelder umgeben uns, umgeben jeden Gegenstand und sind in uns. In und durch jeden Gegenstand fließt Energie. Die Gegenstände sind aufgeladen durch ihr sein (ihre Bestandteile, Materialien), ihre Laufbahn, wo sie schon überall waren

(örtlich) und durch welche Hände und/oder Maschinen sie schon gegangen sind.

Jedes energetische Feld hat Grenzen. Diese können starr oder flexibel sein. So individuell, wie wir auch als Menschen sind. Die Energiefelder helfen uns einander zu verstehen, auszutauschen, ab- oder auszugrenzen oder zu umgrenzen. Energie ist für mich ein Abbild dessen, was ich als Materie vor mir habe. Für mich ist sie leicht zu erfassen und trägt Informationen ohne zeitliche* Bindung in sich.

---ENDE DER LESEPROBE---