

Harmony Guide

FROM KATHLEEN KÜHN

**Meine 7 Schlüssel für Freude und Glück
durch Konflikttransformation**



Inhalt

Meine Konfliktgeschichte	3
Definition, Arten, Ursachen und Bedeutung von Konflikte im zwischenmenschlichen Sein....	3
Konflikteskalationsstufen und Eskalationstreiber	5
1 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Achtsame Antennen zur Konfliktwahrnehmung	6
Verhaltensänderungen	6
Träume	7
Schmerzen, körperliche Zeichen	8
2 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Persönlichkeitsentwicklung	9
Bewusstseinswerdungsprozess: Der Mensch als Schöpfer	9
Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverwirklichung, Selbstliebe, Selbsterkenntnis	10
Bedürfnisse, Gefühle, Emotionen, Werte, Ziele, Visionen	11
Blockaden, Traumata, Emotionen, Empfindungen und Gefühle	14
3 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Selbstcoachinganleitungen.....	16
Innere Kind Heilung (Glaubenssätze).....	16
The Work von Byron Katie „Ist das wirklich war?“	18
Lösen von Blockaden und von Verstrickungen mit der Familie und den Ahnen.....	22
4 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Grenzen und Schatten	22
Eigene Grenzen setzen und die des anderen akzeptieren,.....	22
Schattenarbeit.....	23
5 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Kommunikation.....	24
Gewaltfreie Kommunikation (achtsam, herzverbunden und authentisch).....	24
Regelmäßige Zwiegespräche.....	26
6 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Dankbarkeitspraxis	28
HO'OPONOPONO – Befreiung im Herzen und Vergebung	28
Fülle erfahren mit Dankbarkeitspraxis.....	30
7 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation Körper, Geist und Seele	31
Ernährung.....	31
Sport und Körperarbeit	34
Entgiftung, Reinigung	37
Heilkundliche Hilfs- und Ergänzungsmittel für Prävention und Gesundheit.....	38
Psychohygiene	39
Zirbeldrüsenaktivierung	40

Meine Konfliktgeschichte

Schon seit meiner Kindheit haben für mich Konflikte eine große Bedeutung gespielt, und ich muss sagen, ich suchte richtiggehend Konflikte, damit ich mich selbst besser spüren kann. Gleichzeitig war ich aber extrem harmoniesüchtig, was dazu führte, dass ich im zwischenmenschlichen Miteinander oft Kompromisse eingegangen war, die letztendlich die emotionale Last darunter noch schlimmer explodieren ließ, als es bei rationaler Betrachtung angebracht war. Immer dann, wenn ich einen Konflikt in mir oder im außen nicht beachtet habe, wuchsen in mir Aggression und Wut, bis ich diese nicht mehr unterdrücken und beherrschen konnte und es dann zur emotionalen Entladung kam. Ich bin einhundertprozentig davon überzeugt, dass mein größtes Thema „Aggressionen und Wut im Umgang mit Konflikten“ ist und dass für mich ein friedlicher Umgang mit Konfliktthemen die allergrößte Herausforderung ist. Ich bin zwar auch als Steinbock mit Aszendente Waage sehr harmoniebedürftig, doch kann ich meine starken Gefühle von Wut und Ohnmacht nicht dauerhaft unterdrücken. Ich musste Lösungen finden, damit ich in mir und in meinem Umfeld nicht ständig Kämpfe und Kriege austragen musste. Meine größte Aufgabe ist es, diese Wut in Kraft, Weisheit und Mut umzuwandeln.

Wenn ich das geschafft habe, schaffst du es erst recht. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Definition, Arten, Ursachen und Bedeutung von Konflikte im zwischenmenschlichen Sein

Konflikte sind laut Duden ein Zusammenstoß, Zwiespalt und Widerstreit zwischen Menschen. Konflikte entstehen, wenn gegensätzliche, nicht miteinander vereinbare Ziele, Interessen, Bedürfnisse und Werthaltungen zusammenstoßen. Konflikte sind permanenter Bestandteil menschlichen Zusammenlebens.

Konflikte sind mannigfaltig. Es gibt sie ständig in Beziehungen, Freundschaften, in der Schule und auf der Arbeit, mit der Umwelt, mit der Gesundheit, im Innen und im Außen.

Es gibt verschiedene Arten und Ursachen für Konflikte, wie bspw. Zielkonflikte, Wertekonflikte, Bedürfniskonflikte, Methodenkonflikte, Wahrnehmungskonflikte, Rollenkonflikte, Haltungskonflikte oder Kommunikationskonflikte.

Wenn du dich mit Konflikten beschäftigst, musst du dich daher zwangsläufig mit dir selbst beschäftigen. Nur wenn du erkennst, worum es wirklich in diesem Konflikt geht und was dadurch in dir in Schwingung gebracht wird, kannst du auch in die Transformation gehen. Dazu gehört natürlich, dass du dich in der Präsenz in der du gerade bist, genau wahrnimmst und dich selbst erkennst. Erst wenn du weißt, was deine Werte sind, deine Bedürfnisse, deine Methoden- und Handlungskompetenzen, deine Rolle und deine Wahrnehmung schulst, kannst du erst wahrhaft kommunizieren und deine Konflikte im außen und im anderen als Spiegel erkennen.

Oft ist behutsame Achtsamkeit im Körper notwendig, um Konflikte überhaupt wahrzunehmen, denn zu gern wollen wir dazugehören und geliebt werden. Der Konflikt scheint uns oft als Gefahr, Stress zu bekommen und dadurch abgelehnt zu werden. Deshalb wird oft behauptet, manche Konflikte sind gut, weil sie dich nicht so treffen, und manche schlecht, weil sie dir ein schlechtes Gefühl machen und Spannungen in dir erzeugen, da sie dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit scheinbar entgegenwirken.

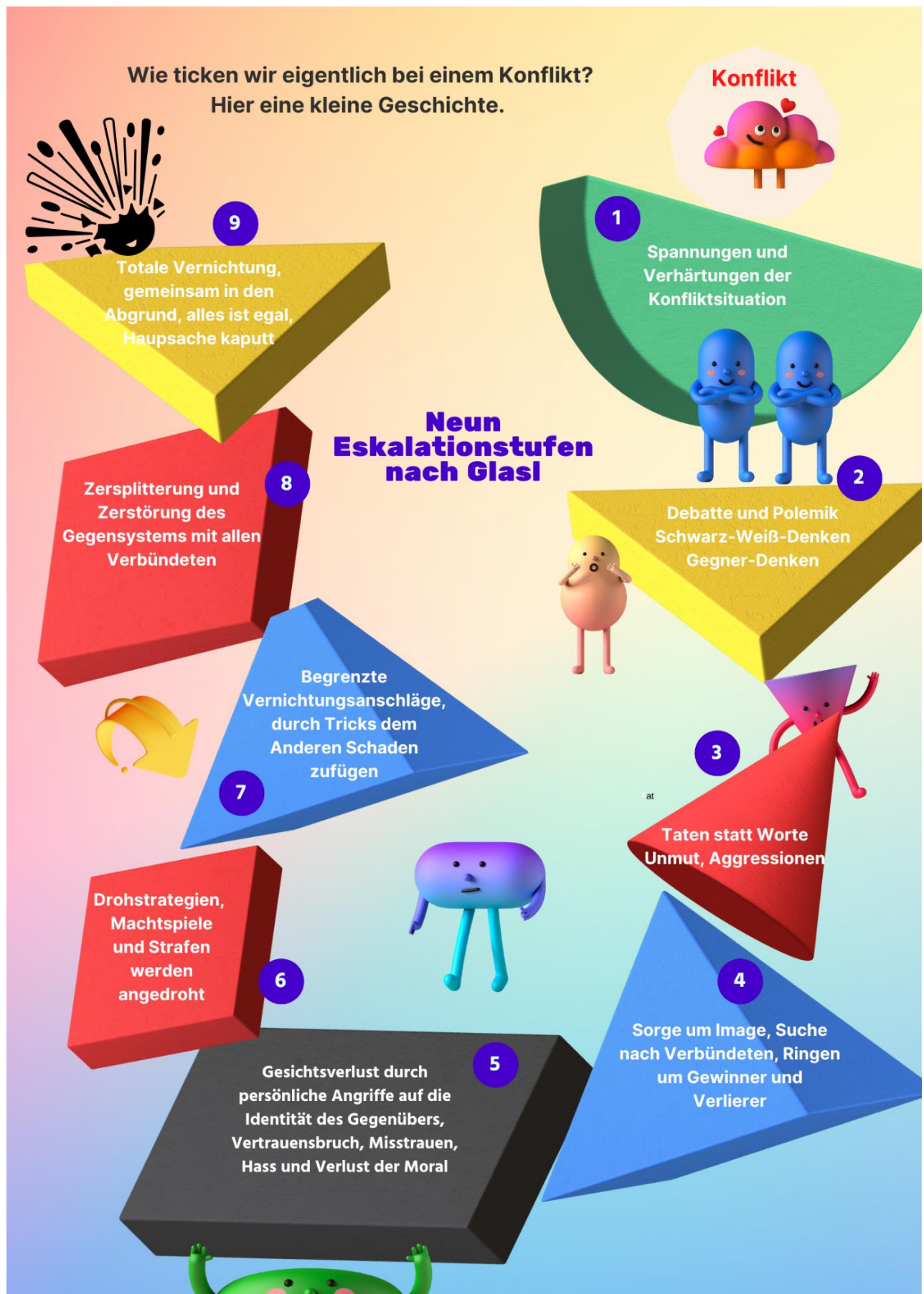
Konflikte haben für die Entwicklung und das Wachstum von Menschen jedoch eine außergewöhnliche Bedeutung. Menschen in meinen Interviews, die im Leben und vor allem auch in der Kindheit besonders viele harte Erlebnisse und schwere Konflikte zu bewältigen hatten, leben jetzt bewusster, sind weiser und klarer.

Konflikte sind in meiner steilen Theorie sogar für mich der Schatten ohne den das Licht und das Gute nicht in die Welt kommen kann.

Konflikte bedeuten für mich die Möglichkeit der Entwicklung und das Geschenk zur Transformation in eine neue Dimension.



Konflikteskalationsstufen und Eskalationstreiber



Um diesen Teufelskreis in die totale Vernichtung zu vermeiden ist es hilfreich die Eskalationstreiber zu erkennen:

- Emotionen, wie Angst, Wut, Hass, Schuld, Scham und Trauer, Ohnmacht, Hilfslosigkeit
- Vorwürfe, lawinenartige Beschuldigen, Simplifizierungen, Personifizierungen „Du bist...“, Spiegel
- Pessimismus und Gleichgültigkeit, Gefühlskälte
- Mülleimermentalität
- Fluch und Vergeltung, Bestrafung des Anderen
- Teufelskreise von Vorwürfen, Forderungen und Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen und Rückzug¹

Diese unverkennbaren Signale zeigen dir an, wenn du dich in einer energieraubenden Konfliktkaskade befindest.

Egal ob du ein „Konfliktangeher“ oder ein „Konfliktvermeider“ bist, diese Eskalationstreiber sind ein sicheres Signal, dass du im Abwärtstrend deiner Beziehungen bist, wenn du jetzt nicht deine Deeskalations- und Konflikttransformationsstrategien anwendest.

Im Folgenden berichte ich dir von meinen 7 Schlüsseln, wie ich mit meinen Konflikten und meinen Emotionen, wie Wut und Aggression, umgehen gelernt habe.

1 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Achtsame Antennen zur Konfliktwahrnehmung

Verhaltensänderungen

Konflikte kündigen sich schon viel eher im Unbewussten an, als wir es tatsächlich bewusst wahrnehmen. Wenn du deinen eigenen Körper allerdings gut kennst oder auch die Menschen in deinem Umfeld, kannst du sich entwickelnde Konfliktthemen viel schneller erkennen und ansprechen. Nimmst du deinen eigenen Körper und dein Verhalten genau wahr, kannst du schnell erkennen, dass dir etwas missfällt und du in einen Konflikt reinschlitterst. Auch andere Menschen ändern ihr Verhalten, wenn ihnen etwas nicht zusagt und sie mit irgendwas ein Problem haben. Sie streiten vielleicht alles ab, werden unfreundlicher, mürrischer, machen ironische Bemerkungen, gehen einem aus dem Wege, blockieren wichtige Informationen, sabotieren Entscheidungen, reagieren (verbal) aggressiv.

Bei Andreas war es immer so, dass er im Auto total aggressiv auf andere Verkehrsteilnehmer reagierte, die angeblich nicht schnell genug fuhren oder den Fahrbahnwechsel anzeigten. Auch stritt er vehement alle Probleme und Konflikte ab

¹ Konfliktlösung: 5 Phasen für seelischen Frieden von Karl Hosang

und behauptete felsenfest, er sei zufrieden und glücklich mit seinem Leben, und es bestehe kein Handlungsbedarf. Mein Bauchgefühl sagte wiederum daraufhin, er sagt nicht die Wahrheit, und es machte mich wütend. Beide Handlungsspiralen sind in unserer Beziehung ein klares Zeichen für einen ungelösten Konflikt.

Im Folgenden gebe ich eine Aufzählung möglicher Handlungsreaktionen bei ungelösten Konflikten:

1. Aggressivität und Feindseligkeit: verbale Attacken, böse Blicke
2. Desinteresse: Nichtzuhören, Abschalten, Provozieren mit anderen Tätigkeiten
3. Ablehnung: ständiger verbaler und nonverbaler Widerspruch
4. Abwesenheit
5. Sturheit: rechthaberisches Verhalten, fehlendes Entgegenkommen
6. Rückzug, ausweichende Kommunikation, Kontaktvermeidung
7. Überfreundlich, überaufmerksam (Stangl, 2022).²

Träume

Immer wiederkehrende Träume können ebenfalls ein Zeichen sein. Im Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim wurde herausgefunden, dass zum großen Teil die Grundthemen des Wachlebens bei den Menschen im Traum verarbeitet werden. In ihnen können bewusste aber auch unbewusste Ängste, Sehnsüchte ebenso wie Lösungen für aktuelle Probleme stecken, aber auch so ans Licht gelangen.

Sinnvoll ist es, seine Träume nach dem Aufstehen, sofort aufzuschreiben oder sich eine Sprachnachricht machen oder sie sogar bei einem besonders intensiven Traum zu malen. Dadurch werden sie besser im Bewusstsein gespeichert und können so wieder abgerufen werden. Oft kann es Menschen dabei helfen, sich der Probleme und Konflikte bewusst zu werden. Möglicherweise helfen sie sogar, Probleme besser verarbeiten zu können. Laut Schredl vom Institut in Mannheim sei aber sicher, „dass die Reflektion auf den Traum hilft bei der Bewältigung“ von Problemen. Angst, sagt Schredl, "wird umso unangenehmer, je mehr ich ihr ausweiche. Auch bei Träumen muss ich meiner Angst ins Auge schauen." Typische Träume können auch für den Menschen Handlungsimpulse geben und sie können mir einen Hinweis über meine Bedürfnisse geben.³

Solltest du z.B. oft in der Zeit zwischen 3 Uhr und 5 Uhr in der Nacht aufwachen, kann das ein guter Hinweis sein, dass dein Unterbewusstsein oder die universelle Quelle mit dir kommunizieren will. Diese Zeit stellt die absolut beste Zeit für deine

² Verwendete Literatur, Stangl, W. (2022, 6. August). Wahrnehmung von Konflikten. [werner stangl]s arbeitsblätter.<https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Konflikte-Wahrnehmung.shtml>

³ Psychologie Was wiederkehrende Träume bedeuten Von Stefanie Maeck 23.06.2013, 19.14 Uhr

Intuition und Manifestationen dar. Hier sprudeln nur so die Gedanken, Themen und Lösungen aus deinem Unterbewusstsein heraus in dein Bewusstsein. Lege dir dafür am besten immer Zettel und Stift bereit, da dieser Prozess durch das Aufschreiben verstärkt wird. Du kannst in dieser Zeit sehr gut deine innere Stimme wahrnehmen.

Auch ist jegliche Beschäftigung mit deinen Emotionen hilfreich, um Konflikte und Traumen zu transformieren und sich selbst besser kennenzulernen. Wichtig ist dabei immer, diese Aktion auch nach dem Schlaf bzw. nach der Nacht in sein Bewusstsein zu holen und damit in der Konfliktbearbeitung weiterzugehen.

!!! Handlungsempfehlung: Dokumentiere deine Träume gleich nach dem Aufwachen und fühle rein, was sie dir über deine Bedürfnisse, Emotionen und Konflikte verraten könnten.

Schmerzen, körperliche Zeichen

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich berichten, dass unbearbeitete Konflikte zu gesundheitlichen Problemen führen können. Ich selbst merkte 2019, dass Andreas sich zunehmend zurückzog, aggressiver wurde und sein Lieblingswort zunehmend „nein“ wurde. Alles wurde erst einmal abgelehnt. Jede von mir formulierte Vermutung über Konflikte in unserer Partnerschaft wurde abgestritten. Ich hatte augenscheinlich ein Problem mit meiner Selbstwahrnehmung, denn ich spürte ganz deutlich, dass hier ganz und gar nichts in Ordnung war. Doch mit der Zeit, vertraute ich nicht mehr meiner Intuition, da sie ja offensichtlich falsch war. Ich glaubte nur zu gern seinen Worten. Die Folge dieser verhängnisvollen Dynamik war, da es mir zunehmend körperlich schlechter ging. Ich hatte unerklärliche Schmerzen in den Beinen, war depressiv, fühlte mich antriebslos und konnte nicht mehr arbeiten. Aus Verzweiflung überwindete ich sogar meine Flugangst und bin damals für 4 Wochen im November 2019 zu einer Pancha Karma Kur nach Sri Lanka geflogen.

Recherchen ergaben, dass ein ungelöster, unbewusster Konflikt in Beziehungen ob in der Partnerschaft, im Job oder in der Familie Stress erzeugen kann. Dauerhafter psychischer Stress kann die Ursache für körperliche Beschwerden und Krankheiten sein, die sich über Symptome wie Muskelverspannungen, Rücken-, Kopf- oder Magenschmerzen, Schlafstörungen oder Stimmungstiefs zeigen. Du kannst körperlich und seelisch krank werden.

!!! Aus diesem Grunde ist es immer sinnvoll bei jeglichen Symptomen, Erkrankungen und Beschwerden sich selbst zu fragen, gibt es in meinem Leben ungelöste und unbewusste Konflikte.

2 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Persönlichkeitsentwicklung

Bewusstseinswerdungsprozess: Der Mensch als Schöpfer

Viele Menschen sind derzeit im Überlebensmodus, obwohl wir doch im Außen in scheinbarer Fülle leben. In Fülle hätte jeder Mensch die optimalen Bedingungen seine Persönlichkeit zu entwickeln, um zu einem erwachten Wesen zu wachsen. Doch schauen wir uns um.

Wir leben komplett in unserem Ego. Das Ego erlebt sich getrennt von den anderen Menschen, von der Natur und von Gott. Wir identifizieren uns über den physischen Körper und verlieren nach und nach immer weiter den Bezug zu unseren Sinnen. Wir vertrauen nur noch auf unseren Geist und Intellekt. Überall empfinden wir Mangel. Uns umgeben Ängste und Panik. Die Angst wird dann zum Befehlsgeber und die Menschen führen aus, was ihnen zur Überwindung der Gefahrensituation befohlen wird. Sie verlieren den Bezug zu ihrem wahrhaftigen Willen und werden von ihren Gedanken getrieben, denn sie denken: „Ich bin meine Gedanken“. Sie lassen sich manipulieren.

Die Menschen werden in unserem Schulsystem schon von Anfang an auf Erfolg getrimmt. Gut ist nur, wer gute Noten hat. Nur mit größter Anstrengung kann man Erfolg erreichen. Ohne Fleiß keinen Preis? Jeder will Sicherheit und alles kontrollieren. Aber vor allen Dingen erscheint mir das Getrenntsein vom großen Ganzen, voneinander, von sich selbst, von den Gefühlen, von der Natur, von Gott oder der Quelle, als das allergrößte Übel.

Doch wie überwinden wir diese Spaltung? Wie können wir uns wieder als spirituelles Wesen selbst erfahren, welches sein Leben in Verbundenheit selbst gestalten kann? Für mich sind Krisen und Konflikte ein wahrer Schlüssel für Erleuchtungserlebnisse, Erkenntnisse und Transformationen. Leider ist es immer noch so, dass Menschen erst durch einen ganz tiefen Scherz gehen müssen, um das Bedürfnis und den Mut zu generieren, in die Handlung zu kommen und ihr Leben selbst zu gestalten. Damit wird dann oft der Bewusstwerdungsprozess eingeleitet. Dadurch entsteht der Sprung vom Überlebensmodus in das Schöpferbewusstsein.

Wie sieht so ein Schöpferbewusstsein tatsächlich aus?

Du bist mit der universellen Quelle verbunden, bist verbunden mit allem, was ist. In dir und um dich herum sind unendlich hochschwingende Energien. Du bist klar und fokussiert. Die göttliche Energie und das Wissen durchströmen dich, und du ziehst die Situationen und Gegebenheiten an, die du für deine Entwicklung benötigst. Du sagst ja zu dir und zu allem, was gerade ist. Du hast ein unglaublich klares Gefühl, in dem was sich stimmig anfühlt und was du willst. Dein Herz ist dein magnetisches Kraftzentrum, in dem alle Angst, Begrenzungen, Schatten, Besetzungen und Zweifel transformiert werden. Aus deinem Herzen strömen Liebe und ein strahlendes Licht, wie eine Sonne die niemals beim Stahlen erschöpft und die bedingungslos ihre Wärme abgibt, so strahlst du bedingungslose Liebe, zu allem was ist, aus. Alle blockierten Energien als sich zeigende Konflikte und Traumen aus der Vergangenheit werden liebevoll gefühlt und kraftvoll transformiert.

Wie fühlt sich das für dich an?

Schreibe es mir auf meinem Instagram Kanal: Move_to_Harmony

Diese Transformation in ein Schöpferbewusstsein kann in unserer heutigen Zeit sehr schnell erfolgen. Trotzdem ist eine gewisse spirituelle Praxis sehr hilfreich, um seinen eigenen Bewusstseinszustand weg vom Ego hin zur bedingungslosen Liebe zu entwickeln. In den folgenden Kapiteln sind einzelne hilfreiche Tools und Werkzeuge aufgeführt, um diese Entwicklung zu unterstützen.

Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverwirklichung, Selbstliebe, Selbsterkenntnis

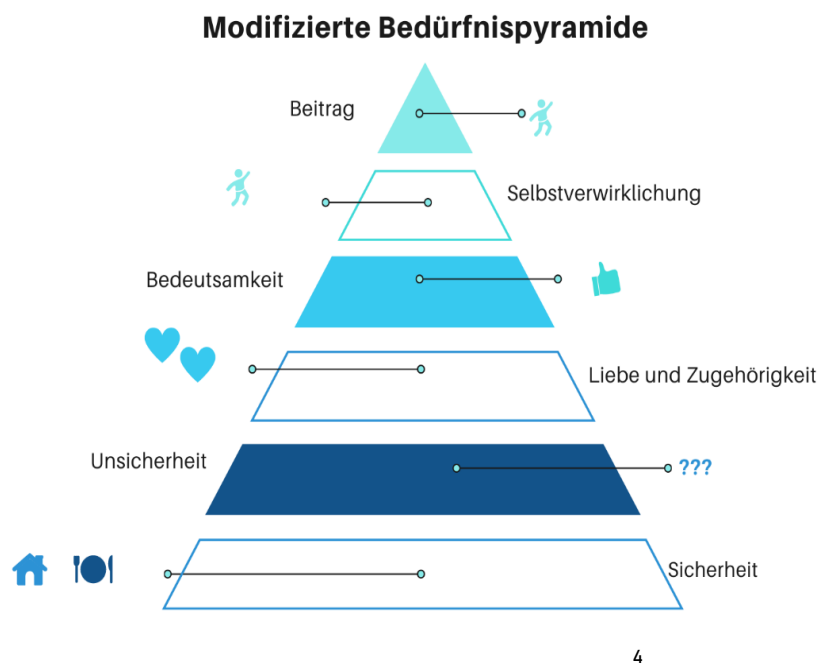
Konflikte sind sehr hilfreich, um sich auf den spannenden Weg der Persönlichkeitsentwicklung zu machen. Denn überall dort, wo sich ein Konflikt zeigt, sind Bedürfnisse nicht erfüllt, Emotionen und Gefühle nicht gefühlt und Werte nicht klar definiert. Es steht immer die Frage im Raum, ist Selbstverwirklichung und Selbstliebe mit Egoismus gleichzusetzen und führt dieses Streben nach eigener Individualität und Selbstbestimmung, nach persönlicher Zielerreichung und Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse nicht zwangsläufig in die Trennung?

Grundsätzlich würde ich dem sogar zustimmen, wenn im Streben nach Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung die spirituelle Basis fehlt, dieser Beitrag zum großen Ganzen in Einheit mit allem was ist. Wenn ich mich nämlich als Einheit mit allem sehe, ist die Selbstliebe, der Selbstwert und das Selbstbewusstsein immer auch ein Streben nach Einheit. Wir betrachten uns dann als Einheit mit der Natur und spüren das universelle Bewusstsein.

In diesem Falle führt dann das Bewusstwerden zur universellen Verbundenheit mit allen Menschen, mit den Tieren und der Natur. Dadurch handle ich nicht mehr egoistisch, sondern in Liebe. Dieser Weg muss kein langer sein. Denn die derzeitige Zeitqualität macht es uns möglich, dass alle Konflikte in uns, die uns daran hindern, die göttliche Verbindung zu spüren, transformiert werden können, wenn wir dafür offen sind, zu fühlen und loszulassen. Aus meiner eigenen Erfahrung ist das durch reine Energiearbeit, z.B. mit Bewusstseinstaining bei Bruno Würtenberger und Aline Brandstetter oder mit der THEKI Methode nach Sandra Weber, möglich. Da in früheren Generationen Konflikte, Traumata, Blockaden und Muster nicht oder kaum bearbeitet wurden, ist es auch wichtig, Verstrickungen mit den Ahnen zu lösen.

Bedürfnisse, Gefühle, Emotionen, Werte, Ziele, Visionen

Jeder Mensch hat Bedürfnisse und möchte diese – ob bewusst oder unbewusst – stillen. Nach der modifizierten Bedürfnispyramide nach Damian Richter gibt es sechs wichtige menschliche Bedürfnisse:



Sicherheit: Wärme, Licht, Nahrung, Wasser, Schlaf, Schutz, Stabilität, Ordnung, Geld, Kontrolle, Führung, Beständigkeit

Unsicherheit: Abenteuer, Spannung, Spiel, Aufregung, Lust auf Neues, Überraschung, Herausforderung, Vielfalt, Unterschiedlichkeit

Liebe und Zugehörigkeit: wir → Zugehörigkeit Freundschaft, Partnerschaft, Familie,

⁴ Schulungsunterlagen Destiny Masterclass, Meistere Dein Schicksal von Damian Richter und Canva

Verbundenheit, Einheit, Gemeinschaften, Zuwendung, Bindung

Bedeutsamkeit: Ego „ich“ → Autonomie, Anerkennung, Geltung, Macht, Luxus, Image, Bedeutung, Gewalt, Trennung, Einzigartigkeit, Krankheit, materieller Besitz, Entwicklung als Statussymbol

Selbstverwirklichung: mentale und seelische Entwicklung, Autonomie, Wachstum, Spiritualität

Beitrag: Schöpfer „ich“ → Lebenssinn, Bedürfnis zu Geben ohne Erwartungen von Dankbarkeit und Lohn, Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit für das große Ganze, für das Gute, für den Wandel, für die Heilung von Mutter Erde in Verbindung mit der universellen Quelle, bedingungslose Liebe

Die Befriedung dieser Bedürfnisse spielen bei der Konfliktentwicklung eine maßgebliche Rolle. Die Befriedigung der essentiellen Bedürfnisse nach Nahrung und Sicherheit werden höher bewertet als die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung und Beitrag. Ich möchte hier keine Bewertung über die Gewichtung der Bedürfnisse ableiten, jedoch ist es ein wichtiger Fakt, dass sobald die Bedürfnisse der Menschen nicht mehr befriedigt werden, es unweigerlich zu Konflikten kommt.

Um präventiv Konflikte zu vermeiden, sollte jeder Mensch seine eigenen Bedürfnisse genau kennen und darüber Bescheid wissen, dass wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, es zu einem Konflikt führen muss. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder erwachsene Mensch für sich selbst eigenverantwortlich sorgt und sich damit auseinandersetzt und nicht erwartet, dass jemand im Außen für ihn schon sorgen wird.

!!!! Aufgabe: Wenn du deine Bedürfnisse kennst, kannst du deine Gefühle viel besser einordnen. Nutze jetzt einmal die Möglichkeit zu schauen, was deine eigenen Bedürfnisse sind, die dir wichtig sind. Achte auch einmal darauf, ob diese Bedürfnisse befriedigt werden oder ob du schon jetzt oder später bemerkst, dass da ein Gefühl der Wut, der Angst, der Trauer und Ohnmacht hochkommt, welches ein guter Indikator dafür sein kann, dass hier ein Defizit bei der Erfüllung von einzelnen Bedürfnissen besteht.

Hier ein paar Ideen:

Zugehörigkeit: Freundschaften, Familie, Ehe, tiefe Verbindungen, Zuwendung, Achtsamkeit, Zuhören, echte tiefe Beziehungen und Begegnungen

Autonomie: eigenständige Zeiteinteilung, eigene Meinung, Selbständigkeit, Unabhängigkeit, Freiheit

Ehrlichkeit: Monogamie, Treue, Echtheit, Authentizität, Wahrheit

Zurückgezogenheit: Zeit für mich, Raum für Eremiten, Zurückgezogenheit, Ruhe, Erholung

Sicherheit: ausreichend Geld auf dem Konto, keine Grenzverletzung, Struktur, Verbindlichkeit, gesunde Nahrung, reines Wasser, Gesundheit

Körper: Bewegung, Sport, gesunde Nahrung, reines Wasser, ausreichend Schlaf, Wald, Sauna, Bäder, Natur, Berührung, Sexualität

Selbstverwirklichung: Echtheit, Kreativität, Lebenssinn, Seelenaufgabe

Wie schon oben erwähnt, kommen Gefühle hoch, wenn die Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Wie sind die Gefühle, wenn die Bedürfnisse erfüllt sind?

Freude, Glück, innerer Frieden, eins sein mit allem, entspannt, freundlich, liebevoll, weich, verständnisvoll, zufrieden, optimistisch, lebendig, energiegeladen, begeistert, inspirierend, erfüllt

Wie sind die Gefühle, wenn die Bedürfnisse nicht erfüllt sind?

Voller Angst, verzagt, besorgt, misstrauisch, aggressiv, wütend, ja sogar zornig, erschöpft, distanziert, feindselig, verärgert, mürrisch, gleichgültig, schläfrig, deprimiert, zerrissen, verwirrt, traurig, ohnmächtig

Sehr oft kommen sogar Emotionen aus mangelnder Bedürfnisbefriedigung aus der Kindheit hoch. Hier ist dann die emotionale Last, die dann in einem Konflikt eskalieren kann, besonders groß.

Ich fühle mich unverstanden, nicht gewertschätzt, ausgenutzt, verraten, beleidigt, nicht ernst genommen, nicht anerkannt, abgelehnt, bevormundet, von oben herab, nicht gesehen.

Die dahintersteckenden sich entwickelten Glaubenssätze könnten sein: Ich bin nicht gut genug. Ich bin es nicht wert.

Bei jedem aufkommenden Konflikt kann ein jeder tatsächlich immer wieder fragen.

!!! Was steckt dahinter? Um was geht es wirklich?

Bedürfnisse sind also unsere inneren individuellen Motive etwas zu tun oder zu lassen. Aus deinen Bedürfnissen heraus kannst du ganz bewusst in Interpretation deiner persönlichen Umstände, Grundüberzeugungen, Motivationen und Fähigkeiten deine eigenen Werte herausarbeiten.

Treue, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Selbstverwirklichung, Frieden, Toleranz, Glaubwürdigkeit, Loyalität. Werte sind der individuelle Ausdruck unseres Wesens. Sie leiten uns durch das Leben und sind Basis unseres Denkens und Verhaltens. Sie helfen uns im sozialen Umgang, klar zu sein und eine sichere Basis für Entscheidungen und unser Handeln zu haben. Sie haben dadurch einen massiven Einfluss auf das Zusammenleben. Es macht also Sinn seine Werte genau zu kennen, um Einfluss auf die unbewussten Abläufe im Leben zu haben und sie bewusst zu machen.

Gestalte dir deine Welt, wie sie dir gefällt.

Wir alle beeinflussen durch unsere Bedürfnisse, Gefühle und Werte unser Denken und Handeln und kreieren daraus unsere eigene Welt. Damit diese uns auch gefällt, sollten wir also genau wissen, was wir bewusst oder unbewusst kreieren.

Um diese Welt wirklich aktiv zu gestalten und sein eigenes Wirken in eine lebensbejahende Richtung zu lenken, ist es hilfreich, sich bewusst seinen Bedürfnissen entsprechend mit seinen Gedanken, Werten und Gefühlen positiv auszurichten und für sich Ziele und Visionen zu formulieren.

Jedem sollte dabei bewusst sein, dass Ziele eher dem Ego dienen, aus dem Verstand kommen, einen Nutzen haben, oft von der Gesellschaft übernommen werden und dem darunterliegenden Bedürfnis entsprechen. Sie sollten messbar und erreichbar sein.

Eine Vision entgegen ist allumfassender und ist tief mit den eigenen Werten verbunden. Sie ist für das eigene Leben ein Begleiter und unabhängig von der derzeitigen Situation des Menschen. Die Vision hat ursprünglich mit den höheren Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung und Beitrag zu tun, kommt aus dem Gefühl direkt aus dem Herzen.

Oft ist es hilfreich in Konfliktsituationen gemeinsame Visionen zu kreieren, denn wenn Menschen ihre Herzen öffnen, um herauszufinden, was sie wirklich wollen, merken wir sehr oft, dass sie alle sehr ähnliche Bedürfnisse haben und dass es hier letztendlich um die Heilung der Menschheit geht. Und damit um die Heilung des verletzten inneren Kindes in jedem von uns.

Blockaden, Traumata, Emotionen, Empfindungen und Gefühle

Ich glaube, um den gesamten Umgang mit Konflikten zu verstehen, ist es notwendig bestimmte Begriffe zu verstehen.

Bei der Geburt kommen wir als unschuldige, reine, liebende Wesen zur Welt, die ihre Körperempfindungen und ihr Gefühle in Verbundenheit ausdrücken können. Schon bei der Geburt wird diese natürliche Art des menschlichen Umgangs miteinander gebrochen, indem das heilige Ritual der Entbindung und Abnabelung mit einem Auspulsieren der Nabelschnur nicht den intimen Raum und die Zeit bekommt, die es benötigt, um heil zu bleiben. In der kalten Umgebung des Krankenhauses kommen Kinder zur Welt, die bereits so das erste Empfinden von Trennung und Kälte erfahren. Ich selbst habe erlebt, wie grell überall das Licht war bei der Beckenendlagegeburt meiner Tochter. In meinen Presswehen kamen auf einmal Assistenzärzte in den OP zu einer "natürlichen" Geburt, um zu lernen wie eine der seltenen Beckenendlagen noch natürlich entbunden wird. Ich wurde damit komplett in dem heiligen Prozess der Geburt meiner Tochter gestört. Ich fühlte mich unwohl und wollte instinktiv den Geburtsprozess stoppen. Meine Tochter wurde dann, nachdem ich angeschrien wurde, dass ich es nicht richtig mache, einfach aus mir herausgezogen und die Nabelschnur getrennt. An ein Auspulsieren der Nabelschnur war gar nicht zu denken. Emmi wurde mir daraufhin sehr schnell weggenommen, gewaschen, gemessen und gewogen. Ich habe meine kleine Tochter

weinen gehört und sie wurde von fremden Schwestern in fremden Armen versucht zu beruhigen. Ich hörte sagen: „Hör auf zu weinen“. Ich lag da und konnte nichts tun. Die Geburt des ersten Kindes, in der eine Frau die größte Kraft im Leben erfährt, war für mich der größte Schmerz und die größte Ohnmacht. Sollen so die starken Frauen in dieser Welt gebrochen werden? Bei mir ist damals einfach ein neues Trauma dazugekommen. Und was hat die Kleine damals gelernt? „Gefühle und Empfindungen einfach auszudrücken ist sinnlos“.

An diesem Beispiel möchte ich veranschaulichen, wie Traumata, Blockaden und Emotionen, entstehen. Empfindungen sind Körperwahrnehmungen, wie Kälte, Wärme, Druck auf der Brust, Kribbeln, Schmerz, Hunger, Durst... Diese können wir bewusst wahrnehmen, wenn wir in uns reinspüren. Instinktiv können Babys und kleine Kinder sehr klar ihre Körperempfindungen ausdrücken. Gefühle werden wiederum oft von Empfindungen ausgelöst. Ein Baby fühlt Kälte und einen fremden Geruch, also stellt sich das Gefühl von Unwohlsein und Unsicherheit ein, es schreit. Liegt es aber auf der Brust der Mutter fühlt es sich wohl und sicher, es schläft ein. Wenn im Außen aber signalisiert wird, dass die Empfindungen und Gefühle nicht angebracht sind, lernt das Kind diese schnell zu unterdrücken. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unterdrückte Empfindungen und Gefühle biochemische Substanzen freisetzen, die die Zellkommunikation hemmen. Wir erschaffen so also Blockaden, die den Energiefluss im Körper hemmen und später zu emotionalen und körperlichen Leiden führen.

Wir können also sagen, dass unterdrückte Empfindungen und Gefühle der Vergangenheit Blockaden im Körper auslösen. Diese nennt man auch Emotionen. Emotionen haben ihren Ursprung in der Vergangenheit. Es sind sozusagen unterdrückte (ungefühlte) Empfindungen und Gefühle. Sie machen uns abhängig und unfrei, da wir ihre emotionale Last kontrollieren wollen, weil sie uns in ihrer Intensität Angst machen. Emotionale Menschen sind verängstigte Menschen und somit leicht zu kontrollieren. Sie sind unausgeglichen, verwirrt, zerrissen, aber auf der anderen Seite auch kalt, distanziert, sarkastisch, kontrolliert und unnahbar. Auf jeden Fall haben sie keinen Zugang zu ihren Gefühlen und zu ihrer Intuition (Bauchgefühl). Sie werden deshalb nicht innerlich geleitet und erkennen oft nicht die wahren Hintergründe der Situation. Eine emotional blockierte Menschheit, ist leicht zu beeinflussen und hervorragende Konsumenten. Diese Menschen suchen nach Kompensationsmöglichkeiten, um den Schmerz der nicht gefühlten Empfindungen nicht spüren zu müssen. Sie essen zu viel, arbeiten zu viel, trinken zu viel Alkohol, shoppen zu viel und lassen sich von Wahnsinnigen führen, die ihnen angebliche Sicherheit vermitteln und wissen, was ihnen gut tut.

Das Beste ist natürlich, dass diese Blockaden und Gefühlsstaus gar nicht erst entstehen. Meine Empfehlung deshalb, beschäftige dich mit diesem Thema und die Bedeutung einer natürlichen ungestörten Geburt für die Eltern und für das Baby. Höre dir dazu die Interviews von Amira Gorski oder Frank-Robert Belewski in meinem Konflikttransformations-Kongress an.

Die gute Nachricht ist aber auch, dass es Möglichkeiten gibt, alte schmerzhaft, in der Kindheit erlebte emotionale Belastungen als Erwachsener zu transformieren und damit die Blockaden und dadurch ausgelöste Traumata zu heilen. Hier gibt es verschiedene Wege, wie Energieheilung, Quantenheilung, Ahnenheilung, Innere Kind Heilung...

Im folgenden Verlauf meines kleinen Ratgebers werde ich dir einige Möglichkeiten vorstellen, mit denen ich bei meiner Heilung und der Begleitung vieler anderen Menschen sehr gute Erfahrungen gesammelt habe.

3 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Selbstcoachinganleitungen

Innere Kind Heilung (Glaubenssätze)

Selbst wenn wir nun mit dem Verstand wissen, dass unsere Bedürfnisse als Kind oder später nicht erfüllt wurden, wir deshalb emotional blockiert sind, aggressiv, ablehnend oder mit Rückzug reagieren und deshalb zunehmend im Leben in scheinbar unlösbare Konfliktsituationen geraten, hilft es nicht, dass alles durch die bloße Erkenntnis zu heilen. Aus diesem Grunde macht es Sinn, hier in diese Thematik noch einmal genauer einzutauchen, um das Übel, also die Blockaden, die Ursache für den Schmerz, an der Wurzel zu packen.

Gerald Hüther sagt dazu, die zwei wichtigsten seelischen Grundbedürfnisse von Kindern sind zum einen das Bedürfnis nach Verbundenheit und Geborgenheit, zum anderen nach Freiheit und Autonomie, damit sie psychisch und physisch gesund und glücklich heranwachsen, sich frei entwickeln und später ein selbstbestimmtes Leben im Einklang mit der Natur führen können.

Jetzt ist es allerdings so, dass Kinder ziemlich zeitig in Erziehungssysteme gepresst werden und sich nicht frei entwickeln können. Dadurch, dass ihre Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, hat jeder Mensch Strategien entwickelt, diese zu unterdrücken, um einigermaßen angepasst durch das Leben zu kommen. Aufsteigende Gefühle wurden verdrängt, weil sie nicht angemessen waren.

Ich kann mich noch an eine Situation mit meiner Mutter erinnern, als ich laut schreiend vor Trauer und Wut im Schlafzimmer stand. Meine Mutter ging es damals gar nicht um den Grund meines Gefühlsausbruchs sondern eher darum, was die Nachbarn denken könnten, wenn sie jetzt an unserem Fenster draußen vorbeigehen würden. Dadurch hat sich bei mir ein Glaubensmuster entwickelt, was heißt, ich darf meine Gefühle nicht zeigen, sonst komme ich nicht gut bei den Anderen an und werde abgelehnt. Diese Programme, Glaubenssätze und Muster, wie Angst vor Ablehnung oder „ich mache es nicht gut“ beeinflussen manchmal noch heute meine Beziehungsfähigkeit mit anderen Menschen und bedürfen meiner ganzen Achtsamkeit. Je bewusster ich mir über meine Glaubenssätze aus der Kindheit bin,

umso stärker erkenne ich die dazugehörigen Emotionen und damit einhergehend das Konfliktpotential dahinter.

Emotion und Glaubenssatz fühlen

Sehr magische Erfahrungen habe ich persönlich für mich und auch bei meinen Coaching Sessions bei der inneren Kind Heilung erlebt. Eine Transformation der alten hemmenden schmerzvollen Programmierungen aus der Kindheit sind nur möglich, wenn eine liebevolle innere Verbindung zwischen dem Inneren Kind und dem Erwachsenen wieder hergestellt wird. Dadurch erhältst du wieder einen Zugang zu den tiefen Quellen der Freude, Wahrnehmung und Intuition.⁵

Du nimmst im Bewusstsein des Erwachsenen wahr, was das Kind damals in der traumatischen Situation gedacht und gefühlt hat und welcher Glaubenssatz damals das erste Mal entstanden ist. Du fühlst für das Kind die emotionale Last hinter dem Glaubenssatz und nimmst ganz bewusst die Verbindung zwischen dem Gefühl und dem Glaubenssatz wahr. Es ist absolut wichtig, dass alles da sein darf, alles bejahend vom Erwachsenen-Ich gefühlt wird. Um die Vergangenheit zu befrieden, ist es notwendig, dass der Erwachsene in vollem Bewusstsein das Innere Kind annimmt, so wie es ist mit all seinem Schmerz, seiner Wut, seiner Scham, seiner Ohnmacht. Alle Gefühle dürfen sich zeigen und werden gefühlt. Nachdem dem Erwachsenen-Ich das Glaubensmuster bewusst ist, kann es immer tiefer und tiefer in das Gefühl hineinsinken, es im Körper ausbreiten lassen und das Gefühl für sein Inneres Kind loslassen. Das Innere Kind wird bedingungslos angenommen und es wird solange gehalten, bis sich das Innere Kind befriedet fühlt und ein tiefer, enger, vertrauensvoller Kontakt zu dir als Erwachsenen besteht.



Wenn die emotional belastende Situation nun komplett abgeflissen ist, kannst du dein Herz weit für dein kleines Inneres Kind öffnen. Lass die Liebe, dein Mitgefühl und deine warme Energie aus deinem Herzen zu deinem Inneren Kind fließen. Lass das warme, weiche Gefühl sich in deiner Brust ausdehnen. Spüre selbst nach, ob sich eine Farbe zeigt oder eine Erscheinung. Alles darf da sein. Nimm Kontakt zu deiner Kleinen auf. Lass die Liebe und all deine Gefühle strömen und in dir und in deinem Inneren Kind ausdehnen. Gehe mit der/dem Kleinen in Kontakt und lass die Herzenergie fließen. Lass dir dafür Zeit und stärke deine Verbindung.

Happy Place

Verlasse nun zusammen mit deinem Inneren Kind diese belastende Situation und gehe zusammen mit der/dem Kleinen an einen schönen Ort, an dem ihr zusammen noch ein wenig Zeit verbringt. Schließe mit einem Gefühl der Liebe mit der Vergangenheit ab und wende dich der Gegenwart zu. Nimm diesen schönen Ort wahr, der dich nun umgibt. Nimm die/den Kleine/n neben dir war, wie es ihr/m geht und was sie/er macht. Spüre nun in dich hinein, spüre die Liebe und die Verbundenheit in dir. Was hat sich in dir verändert? Genieße diese schöne

⁵ [Inneres Kind – Wikipedia](#)

Umgebung. Jetzt sind kein Kampf und kein Widerstand mehr nötig. Was denkt es in dir?

„Ich bin offen für ...? Freude in meinem Leben, für Neues, für Veränderungen, Spontaneität, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Frieden, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Liebe, Wahrheit

Nimm das Kleine nun in dein Herz und gib ihm einen schönen Platz, wo es sich sicher und wohl fühlt.

Damit übernimmst du wieder komplett die Selbstverantwortung für dein Leben und wirst mehr und mehr unabhängig von der Meinung und dem Wohlwollen anderer, weil du für deine Bedürfnisse und dein Wohlergehen selbst sorgst.⁶

Ich selbst praktiziere diese Art der Coachingmethode seit einigen Jahren sehr erfolgreich. Falls du dich angesprochen fühlst oder auch dringend Unterstützung in persönlichen Themen benötigst, melde dich gerne bei mir persönlich per Email: kontakt@movetoharmony.com.

„The Work“ von Byron Katie „Ist das wirklich war?“

Die berühmte französische Schriftstellerin Anaïs Nin sagte einmal, „Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie so, wie wir sind.“

Wir kreieren uns unsere eigene Welt, mit den Überzeugungen, Gedanken und Glaubenssätzen, die in uns sind. Wir nehmen unser ganzes Leben durch unsere eigene Brille wahr. Wenn wir also von der Realität sprechen, dann meinen wir genau dieses Bild, was wir in unserem Kopf durch unsere Bilder infolge unserer Gedanken und Gefühle entstehen lassen. Es ist unsere subjektive Interpretation einer möglichen Realität. Diese Brille entscheidet darüber, was wir über andere denken und wie wir uns fühlen.

Die gute Nachricht ist, wenn es so richtig düster ist und du keinen Ausweg siehst, dann kannst du dir erst mal selbst sagen: „Es ist nur ein Gefühl, es ist vorübergehend, es geht wieder vorbei!“ Die Ursache für deinen Konflikt ist nur eine Geschichte in deinem Kopf. Es ist ein Gedanke, dass du ein unlösbares Problem hast. Der beste Tipp, der mir als Kopfmensch jemals gegeben wurde, war, „Glaube nicht, was du denkst!“ Erinnere dich einfach daran, dass du es in der Hand hast, welche Realität du leben und ob du dich wohlfühlen möchtest. Du kannst deine Brille erneuern, austauschen und sogar absetzen.

„The Work“ von Byron Katie ist eine sehr effektive Möglichkeit, mit Fragetechniken dies zu tun und dabei alles zu hinterfragen, all das was du denkst, was du glaubst und was du bist.

⁶ Ausbildungsunterlagen zum Greater Coach, Blockaden lösen, Greater GmbH

Byron Katie heißt übrigens auch Kathleen und ist eine Namensvetterin von mir. Ich habe sie vor vielen, vielen Jahren in Berlin bei einem Workshop kennengelernt, als ich unglücklich verliebt war und den Typen namens Robert deshalb so richtig schäbig fand. Ich habe vor kurzem die ellenlangen Fragen und Antwortlisten noch einmal überflogen und habe erkannt, dass ich mich immer wieder daran aufgehalten habe zu schauen, warum er sich so niederträchtig verhalten hat, dabei ging es doch nur um mich, um meine Kindheitstraumen mit meinem Vater und der Wunsch endlich bedingungslos geliebt zu werden.

Byron Katie ist eine absolut charismatische Frau. Im Alter von 44 Jahren war ihr Leben für sie gelaufen, sie hatte enormes Übergewicht, schwerste Depressionen, übermäßigen Alkoholenuss und paranoide Schübe. Bis sie plötzlich ohne spirituelle Erfahrungen ein Erleuchtungserlebnis hatte und die Eingebung eines außerordentlich einfachen Systems der tiefen Selbsterkenntnis, dass sie „The Work“ nannte.

Diese Methode, ein Selbsthilfesystem, kann deine Eigen- und deine Fremdwahrnehmung völlig verändern. Du setzt sozusagen eine komplett neue Brille auf. So können negative Glaubensmuster und Ärgernisse mit einer gewissen Leichtigkeit aufgelöst werden. Das Ego wird überlistet, indem es in gewisser Hinsicht beachtet, aber vor allen Dingen hinterfragt wird. Dieses zwanghafte Bedürfnis „Recht haben zu wollen“ wird beachtet und damit befriedet.

Was ich an „The Work“ so gut finde, ist, dass ich keinen Therapeuten, keinen Guru und keinen Gesprächspartner brauche. Ich kann einfach mit mir selbst sein, in mich hineinspüren und mir immer und immer wieder die gleichen Fragen stellen. Um was geht es wirklich? Auch wenn ich mir so sehr wünsche, dass die Realität anders sein sollte. Ich schließe zuallererst Frieden mit meiner Realität und nehme sie so an, wie ich sie wahrnehme. Ich begegne allen Gedanken und Gefühlen mit Verständnis. Ich gebe meinem Verstand recht. Mit „The Work“ suche ich sogar genau den Gedanken, den Glaubenssatz der hinter meinem Schmerz, hinter der emotionalen Ladung, steckt.

!!!! Aufgabe: Wo beurteilst du gerade einen Menschen in der Form, dass es bei dir starke Emotionen auslöst. Welche Situation belastet dich? Worin siehst du die Schuld, den Schuldigen? Folgende Inspirationen können dir helfen, diesen Satz in deinem Konflikt zu finden:

Was triggert dich gerade an der anderen Person?

Was sollte der andere tun oder lassen?

Was ärgert dich an ihm und woran erinnert dich das?

Was denkst du über den anderen?

Um was geht es wirklich?

Hier zum Beispiel:

Robert sollte mich öfters anrufen, nicht so kalt sein, mich nicht so behandeln oder mich nicht so lange warten lassen.

Andreas sollte mehr Verantwortung übernehmen, sollte mir mehr achtsam zuhören, sollte mich nicht immer belügen oder sollte an sich arbeiten.

Statt diesen Gedanken nun wie gewohnt zu glauben, hinterfragst du ihn mit den vier Fragen von „The Work“. Wiederhole den Gedanken, der hinterfragt werden soll, vor jeder Frage.

1. Frage: Ist das wahr?
2. Frage: Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Frage: Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Frage: Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Nach der ausführlichen Beantwortung der 4 Fragen bist du eingeladen, deinen Glaubenssatz ins Gegenteil umzukehren. Vielleicht ist dieser Gedanke genauso wahr und vielleicht ist er sogar noch wahrer als der Ursprungsgedanke. Oft gibt es für den Glaubenssatz bzw. für den Gedanken mehrere Umkehrungen. Für jede Umkehrung sollte mindestens ein Beispiel gefunden werden.⁷

Beispiel:

Meine Schwester sollte mir nicht immer solche Vorwürfe machen und mir sagen, dass ich anders zu sein habe.

Antwort: Ja

1. Frage: Ist das wahr?

Antwort: JA.

2. Frage: Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?

Antwort: Nein.

3. Frage: Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Zusatzfrage: Wie reagierst du, wenn du denkst, dass deine Schwester dir nicht immer solche Vorwürfe machen und sagen soll, wie du zu sein hast?

Antwort: Ich werde sehr wütend. Bin außer mir.

Zusatzfrage: Was sagst du dann zu ihr? Wie fühlst du dich mit deiner Schwester dabei und was entsteht zwischen euch beiden, wenn du das denkst: Nähe oder Distanz?

⁷ Lieben was ist, Wie vier Fragen dein Leben verändern können von Byron Katie mit Stephan Mitchel, Arkana Verlag und zudem die Unterlagen zur Greator Ausbildung von Greator GmbH

Antwort: Ich verurteile sie dafür, werde laut, rege mich auf, rechtfertige mich lautstark. Danach werde ich ganz traurig und wende mich ab, möchte nichts mehr mit ihr zu tun haben. Ich will nicht mehr mit ihr telefonieren, weil ich immer wieder befürchte, das gleiche schlechte Gefühl zu bekommen.

4. Frage: Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Was wäre, wenn einfach jetzt dieser Gedanke aus deinem Kopf herausgenommen werden könnte oder es gebe diesen Gedanken nicht.

Antwort: Ich würde mich unbefangener fühlen. Ich würde nicht so mein Herz verschließen und nicht so den Drang zu spüren, mich vor ihr schützen zu müssen. Ich würde mich freuen, wenn sie anruft. Ich würde Mitgefühl mit ihren Anliegen haben, mit denen sie zu mir kommt. Ich würde mich als Schwester mit ihr verbunden fühlen. Ich würde mich angenommen und gewertschätzt fühlen.

Die Umkehrungen

Ich sollte meiner Schwester nicht immer solche Vorwürfe machen und ihr sagen, dass sie anders zu sein hat.

Beispiel: Zum Beispiel denke ich oft, dass meine Schwester sich nicht bei meinem Vater durchsetzt und alles macht, was er will.

Ich sollte mir nicht immer solche Vorwürfe machen und mir sagen, dass ich anders zu sein habe.

Beispiel: Ich denke immer, ich müsste mich gesünder ernähren und abnehmen, damit ich authentischer meine Botschaften in die Welt bringen kann.

Meine Schwester sollte mir immer solche Vorwürfe machen und mir sagen, dass ich anders zu sein habe.

Beispiel: Das könnte wahr sein, weil ich manchmal zu aufbrausend und wütend bin und oft für die Situation völlig übertrieben reagiere.

Die Umkehrungen konfrontieren dich mit dem Gegenteil, was du bisher für deine Realität gehalten hast. Eine Umkehrung berührt dabei immer am meisten. Mich berührt die Umkehrung, „Ich sollte mir nicht immer so viele Vorwürfe machen und mir sagen, dass ich anders zu sein habe.“ Aber auch „Ich sollte meiner Schwester nicht immer sagen, wie sie sein soll“

Gerne kann daraus eine heilsame Affirmation abgeleitet werden.

Ich entscheide mich, mit mir liebevoll umzugehen und mich und andere so sein zu lassen, wie sie sind.

Diese Affirmation kannst du dir auf ein schönes Blatt schreiben und sie irgendwo anbringen, wo du sie täglich mehrmals siehst und sie für dich laut wiederholen kannst.

Auch neue Gedanken benötigen neue Routinen damit sie über ständige Wiederholung in den automatischen Gedankenbahnen integriert werden können.

Lösen von Blockaden und von Verstrickungen mit der Familie und den Ahnen

Du hast bestimmt schon einmal bemerkt, dass du in der Familie immer wieder an die gleichen Themen kommst. Ähnliche Konflikte durchziehen die gesamte Familie und auch vorhergehende Generationen. Emotionale Muster wiederholen sich immer und immer wieder und sind tief ins Zellgedächtnis verankert. Kriegserlebnisse, Täter- und Opfergedanken, Schuld, Scham, Verfolgung, Flucht und Kampf, Todesangst all das sind Erlebnisse und Energien, die unsere Ahnen über viele Generationen her geprägt haben. All diese Erfahrungen gehen an uns nicht spurlos vorbei. Wir wurden von Menschen großgezogen, die diese Erlebnisse zum Teil noch selbst erlebt haben. Auch du hast solch einen energetischen Rucksack auf, der dir unbewusst die alten Glaubensmuster, Gefühle und Überzeugungen auflastet.

Hier empfehle ich unter anderem die Online Programme von Katja Amberg und Andreas Goldemann. In „[Die Kraft der Ahnen](#)“ klärt Andreas Goldemann mit seiner kraftvollen Stimme und seinen keltisch druidischen Klängen dein Familiensystem und verbindet dich wieder mit der Kraft Deiner Vorfahren.

<https://www.digistore24.com/redir/119917/ToNature/>

Katja Amberg hat eine einzigartige [Selbsthypnose „Ursachen finden und auflösen“](#) entwickelt bei der Traumata, Blockaden und negative Glaubenssätze effektiv transformiert werden können.

<https://www.digistore24.com/redir/310603/tonature/CAMPAIGNKEY>

4 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Grenzen und Schatten

Eigene Grenzen setzen und die des anderen akzeptieren,

Jeder Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken und Werte. Daraus entwickeln sich unsere ganz persönlichen Grenzen. Unsere Grenze ist unser persönliches Hoheitsgebiet. Wir allein können nur bestimmen, was erlaubtes oder nicht erlaubtes Verhalten in unserem Hoheitsgebiet ist. Wenn jemand unsere Grenzen verbal oder körperlich überschreitet, merken wir das bewusst oder unbewusst sehr deutlich. Wir fühlen uns unwohl und unruhig, sind unangenehm berührt, ärgern uns oder sind gestresst, vielleicht auch aggressiv. In dieser Situation steckt ungeheures Konfliktpotenzial.

Viele Menschen haben Angst davor, die persönlichen Grenzen zu sichern und klar nein zu sagen bei einer Grenzüberschreitung durch das Gegenüber. Wir fürchten uns davor, gesellschaftlich ausgegrenzt, emotional abgelehnt und körperlich zurückgewiesen zu werden. Wenn wir nicht so machen, wie es andere wollen,

fühlen sich die anderen oft vor den Kopf gestoßen, gerade dann, wenn wir uns immer mehr unserer Grenzen bewusst werden. Aus klar definierten Bedürfnissen und Werten heraus sind die Grenzen nun eindeutig gesteckt und für uns stark spürbar. Wenn wir wissen, wer wir sind und um was es geht, dann ist es noch schmerzhafter, diese Wahrnehmung in alten Strukturen aushalten zu müssen. Hier liegt die nächste Hürde, die es zu nehmen gilt. Nur wenn wir mutig unsere nun erkannten Bedürfnisse und Werte nach außen leben, werden diese ein Teil unserer Wirklichkeit.

Oft fällt es uns außerordentlich schwer unsere Grenzen in der Partnerschaft, im Job und vor allen Dingen in der Herkunftsfamilie klar zu kommunizieren. Das hat oftmals mit in der Kindheit erlernten Glaubenssätzen zu tun. Wer kennt nicht die Glaubenssätze: „Ich muss doch auf andere Rücksicht nehmen.“ oder „Ich muss meine Bedürfnisse hinter denen der anderen, vor allem hinter denen der eigenen Eltern zurückstecken.“ Oder „Wenn ich hier nicht mitmache, verliere ich die finanzielle Sicherheit, den Vorteil, den Job, den Partner, die Liebe usw.“ Diese fatalen Glaubenssätze können dich von Menschen und Situationen emotional abhängig machen. Dann ist es noch schwieriger sich selbstbewusst zu positionieren und ein klares „Nein“ auszusprechen mit allen Konsequenzen.

In der gegenseitigen Kommunikation ist es wichtig, sein Unbehagen, sein ungutes Gefühl zu kommunizieren, sich aber dabei nicht zu rechtfertigen und Ausreden oder Lügen zu nutzen, denn das sind Krücken, die in die alte Welt gehören und dich nicht frei machen. Es ist wichtig, seine Grenze zu kommunizieren und innezuhalten und achtsam mit Mitgefühl zu schauen, wie das Gegenüber sich verhält. Techniken der gewaltfreien Kommunikation und HO'OPONOPONO funktionieren hier sehr gut, um bei sich zu bleiben und mit Konsequenz seiner Entscheidung treu zu bleiben und die Umwelt, egal wie stark sie reagiert, „auszuhalten“.

Schattenarbeit

Auf meinem eigenen Entwicklungsweg ist mir immer wieder eine Sache begegnet. Vor allen Dingen dann als ich mich auf den Weg der Spiritualität begeben wollte und da in das Umfeld der Suchenden eintauchte. Überall begegnete mir da immer und immer wieder im Außen das Bedürfnis nur noch Licht und Liebe zu sehen, zu fühlen und wahrhaben zu wollen. Meine Schwester zum Beispiel tadelte mich immer wieder, wenn ich meinen Fokus auf negative schlimme Sachen legte und meinte, ich ziehe damit nur diese Dinge in mein Leben. Wenn ich immer positiv denken würde, dann würde die Welt automatisch besser werden. In gewisser Hinsicht hat sie ja recht, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit. Aber stimmt das wirklich, dass es besser wäre, wenn ich bestimmte Sachen in meinem Umfeld, die mich betreffen, einfach ausblende und mich nur noch mit Licht und Liebe beschäftige, um meine spirituelle Heilung zu vollziehen?

Ich stellte mir immer wieder die Frage, ist es richtig, dass wir uns als bewusste, spirituelle Menschen nicht mit Krieg, Wahlen, Politik und Gewalt beschäftigen sollten. Ziehe ich wirklich das Dunkle dadurch in mein Leben oder ist nicht das Dunkle bereits schon in mir? Sind die Schuldfrage und der Konflikt nicht bereits in mir? Die Verletzung, der Trennungsschmerz, die Verlustangst und die Verlassenheit,

die Dinge die dazu führen, dass ich oft große Wut empfinde, Hass, Eifersucht, Gewalttätigkeit und Groll empfinde? Ja im Prinzip letztendlich auch Todesangst. Gesellschaftlich akzeptiert sind allerdings diese unliebsamen Seiten, diese dunkle Schatten, nicht. Gerade Mädchen sollen lieb sein, klug, schön, schlank, hilfsbereit, immer für Andere da, immer zu Diensten, ohne Widerspruch, lächelnd, talentiert und intelligent.

Ich denke jetzt, um wahrhaftige Transformation zu erleben, sollten wir zu jeder Zeit immer alles in Frage stellen und bereit sein, den dunkelsten Schatten in die Augen zu sehen, denn dann sind wir wirklich frei und nicht mehr manipulierbar. Erst dann wissen wir, wer wir wirklich sind. Erst dann lernen wir uns kennen. Dazu braucht es natürlich großes Urvertrauen. Das Urvertrauen, dass du egal, wer du bist und was sich zeigt, bedingungslos geliebt wirst und dass du nie tiefer fallen kannst als in Gottes Hand und für dich immer gesorgt wird. Vielleicht ist es gerade deshalb bei diesen, unseren tiefsten Schatten sinnvoll, sich Unterstützung von erfahrenen Coaches zu holen.

!!! Bist du bereit, deinen tiefsten dunkelsten Schatten zu begegnen?

Meist sind es verdrängte Schattenmuster, die uns dazu bringen, Konfliktsituationen zu vermeiden und uns von unserer wahren Lebensenergie trennen.⁸

Ich als Frau habe diesen Schatten in mir wirklich erst begegnen können, als ich mich auf den kraftvollen weiblichen Weg gemacht habe. Hier erfährst du mehr im Interview mit Ariane Schürmann und auch im Online Kurs „Die Donna Divina Initiation“. <https://akademie-der-weiblichkeit.de/donna-divina/#aff=tonature>

5 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (achtsam, herzverbunden und authentisch)

Konfliktsituationen sind oft sehr herausfordernd und die Kommunikation miteinander kann sehr emotional und laut sein und in einem Streit enden. Mit der bewussten Anwendung der gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist es möglich, miteinander auf eine respektvolle Art auf Herzesebene zu reden. Dabei ist es wichtig, in dem Gespräch Widerstand, Angriff und Gegenangriff zu vermeiden. Dabei ist sehr wichtig, mit „Ich-Botschaften“ miteinander zu kommunizieren und „Du-Botschaften“ zu vermeiden.

Der erste Schritt ist dabei die Beobachtung. Ich nehme bewusst wahr ohne die Worte des Gegenübers zu bewerten. Die Gesprächspartner schildern ganz genau den Sachverhalt ohne irgendeine Bewertung, ohne Vorwürfe und Pauschalisierungen, wie „immer“, „nie“, ohne Schuldzuweisungen, wie „du hast, du bist...“

⁸ Die Donna Divina Initiation Frauen steigen aus den Schatten von Ariane Schürmann

Egal welche Gedanken in deinem Kopf toben, höre ihnen erst mal nur zu, höre dem Gegenüber erst mal nur zu, ohne es zu bewerten. Es ist schwer, das ist mir klar, doch es hilft dabei, sich einfach nur zu beruhigen, um wieder klar zu hören, zu sehen und zu fühlen. Das Beste ist dann erst einmal nur zu fragen und das Gesagte nicht zu interpretieren und zu bewerten, sondern nur zu verstehen. Und wenn es noch Unklarheiten gibt, frage einfach nur noch einmal genau nach. Wie stellt sich eigentlich objektiv genau die Situation dar- ganz ohne Bewertung? Die Kommunikation sollte ohne Stress auf Augenhöhe passieren. Der Andere sollte immer die Antwortmöglichkeit haben, „Das stimmt so nicht!“ Wenn noch zu viele Emotionen in dir kochen, ist vor dem Gespräch erst einmal eine Auszeit nötig, mit der verbindlichen Zusage, dass das Gespräch später weitergeführt wird.

Erst beim zweiten Schritt werden deine Gefühle im Gespräch ausgedrückt. Bei dem Konflikt, der bei diesem Thema ausgelöst wird, liegt ein unerfülltes Bedürfnis zu Grunde und daraus entsteht ein Gefühl, was dich belastet. Dieses Gefühl gilt es jetzt bewusst zu erspüren. Frage dich hier immer wieder, um was geht es hier wirklich? Schau wirklich achtsam, welches echte Gefühl darunter liegt. Formuliere das Gefühl mit dem Herzen, denn es ist wichtig, keine Abwehrreaktion durch Tätergefühle mit Aggressionen oder Opfergefühle mit Schuldzuweisungen zu formulieren. Hier gehe ich bewusst weiter über die klassische GFK hinweg in die wahrhaftige Herzkommunikation hinein. Fühle in dein Herzzentrum hinein, fühle die göttliche Liebe, das göttliche Licht und die Lebenskraft in ihm. Sprich klar und sei bei dir. Ich bin unsicher, ich bin traurig, ich fühle mich ohnmächtig und allein, einsam, hilflos, verzweifelt oder voller Angst, gedemütigt, nicht gesehen. Mit dieser Kommunikation ist es einfacher, den anderen auch im Herzen zu erreichen. Und dadurch kann das Gegenüber sich auch leichter öffnen und zu dir auf der gleichen Herzebene sprechen.

Konflikte sind meist sehr emotional geladen. Hinter diesen Gefühlen stecken Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden und die uns so belasten. Es ist nicht nur wichtig, dass wir unsere Bedürfnisse kennen, es ist in Beziehungen auch essenziell wichtig, dass unser Gesprächspartner diese Bedürfnisse kennt, die zu diesem Konflikt geführt haben. Du fragst dich zu allererst einmal selbst, um was geht es hier wirklich? Welches Bedürfnis ist dir hier am Allerwichtigsten. Dadurch kannst du klarer kommunizieren, was du genau jetzt brauchst! Menschen haben oft verschiedene Strategien, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Viele Strategien führen oft zu Konflikten. Oft ist es hier hilfreich, seine eigenen Strategien dahinter zu erkennen und sie auch offen zu kommunizieren, damit der Andere besser verstehen kann, warum du so handelst. Hinterfrage auch immer wieder deine eigenen Strategien und dein Handeln und überlege dir Alternativen.

Eine Alternative, um dein Bedürfnis zu erfüllen, ist natürlich die Bitte. Hier ist es wichtig, deine Bitte positiv, so konkret wie möglich und aus dem Herzen heraus zu formulieren. Es sollte keine Forderung oder ein Befehl sein, was der andere zu tun, zu lassen, zu fühlen oder zu sein hat. Du sollst ... oder du musst ... sind hier komplett fehl am Platze. Auch der Gesprächspartner kann seine Gefühle, Bedürfnisse und

Bitten äußern und beides darf solange auf Herzensebene besprochen werden, bis alle Beteiligten damit einverstanden sind.

Diese gewaltfreie Kommunikation auf Herzebene (GFK AH) kann zusammen mit traditionellen Elementen der Konfliktlösung aus alten Dorfgemeinschaften genutzt werden, in dem alle Menschen mit den unterschiedlichsten Standpunkten in der Gruppe solange mit ihren Themen angehört werden, bis am Ende eine Einigung herbeigeführt wird, in der alle Hauptbedürfnisse erfüllt werden. Danach wird die Einigung, die Versöhnung mit einem Ritual besiegelt. Die Kommunikation erfolgt mit den wertschätzenden Werkzeugen der gewaltfreien Kommunikation in Verbindung mit dem Herzen.⁹

Regelmäßige Zweigespräche

Um deine Beziehungen zu stärken, einander wirklich kennenzulernen, die Bedürfnisse und Gefühle zu erfahren, Konflikte zu erkennen aber auch diese zu lösen sind Zweigespräche eine bewerte Art und Weise miteinander in Kontakt, ins Gespräch zu gehen. Zweigespräche kannst du dir so vorstellen wie eine Zweipersonenselbsthilfegruppe. Wir lernen uns aufeinander zu beziehen, uns zu zeigen, uns mitzuteilen und uns auszutauschen.

Als ich das erste Mal mit meinem Mann ein Zweigespräch führen wollte, waren wir anfangs ziemlich sprachlos. Sich wirklich zu zeigen und dass auszusprechen, was einen wirklich ausmacht, gesprochen und gehört ohne Projektionen, kann erst einmal Angst machen. Doch Zweigespräche können die Sprachlosigkeit beenden und die Enttäuschungsschleife, die diese mit sich bringt. Bei dem Einen dauert es etwas länger bei dem Anderen kürzer. Doch es funktioniert immer, wenn du geduldig dranbleibst. Es ist ein doppelt positiver Anreiz, wir lernen wieder miteinander ohne Bewertung zu sprechen und wir lernen unsere Bedürfnisse und die des Anderen klarer wahrzunehmen. Wir entwickeln gleichzeitig die Beziehung zu uns und zum Anderen. Dadurch können zwar erst einmal die Konflikte vertieft werden, aber dadurch, dass wir alles aussprechen, können wir auch gemeinsame Wege finden, um unsere Wünsche auf einen gemeinsamen Weg zu bringen, der beiden entspricht. Dadurch kann Frieden entstehen, in uns und auch im miteinander. Beide Menschen beginnen sich einander zuzuwenden, anzuschauen. Die Trennung und die Gereiztheit werden geringer und damit auch die Gefühle von Ohnmacht, Einsamkeit und Traurigkeit.

Das wir miteinander reden, macht uns zu Menschen. Wir können uns abstimmen, fühlen uns gesehen, gehört und gesehen. Wir fühlen uns dadurch geborgener, geliebter und verbundener. Mir persönlich hat es geholfen, auch bewusst meine Wut

⁹ Herzkommunikation, Wiedervernetzung der Herzen auf Erden von Sabine Skala und GRACE, Pilgerschaft für eine Zukunft ohne Krieg von Sabine Lichtenfels

und meinen Zorn auszudrücken und dabei keine Energie zu verlieren und zu schauen, wie es ist, wenn Andreas nicht sprachlos ist, sondern Worte findet, darüber zu sprechen. Schuldgefühle werden dabei ausgedrückt und wahrgenommen. Das ist ein ganz anderer Umgang mit grenzenloser Enttäuschung, Hass- und Wutausbrüchen und Ohnmachtsgefühlen. Mit der Zeit lassen die innere Genervtheit und Gereiztheit nach, so dass Freude und Leichtigkeit wieder ihren Platz erhalten können.

Mit den Zwiegesprächen können Menschen, egal ob in einer Paarbeziehung, in der Eltern-Kind-Beziehung, in einer Freundschaftsbeziehung oder in einer Gruppenbeziehung eine Verbindung aufbauen, eine Verbindung mit dem Herzen und mit dem Verstand. Wenn du bewusst mit Menschen diese Zwiegespräche führst, fühlst du eine tiefe Verbundenheit und wirkliche Begegnung.

Wie führst du am besten Zwiegespräche? Bei den Zwiegesprächen sollte eine gewisse Grundordnung (Termin, Dauer, Regelmäßigkeit, Art des Gespräches) hergestellt werden, die von beiden Menschen gemeinsam vereinbart und von beiden verlässlich eingehalten werden sollten. Es sollte so eine Kontinuität erreicht werden, mit der Beide einverstanden sind. Ein Zwiegespräch sollte regelmäßig, z.B. einmal in der Woche, stattfinden. Es sollte immer den gleichen Zeitrahmen, z.B. 1-2 Stunden, beinhalten. Es sollte einmalig ein Haupttermin vereinbart werden und ein Ausweichtermin, die dann im Wochenrhythmus beibehalten werden.

Die Art des Gespräches ist auch vorab zu vereinbaren. „Keine Fragen, keine Ratschläge, jeder spricht über sich.“, so heißt der radikale Dreisatz in Zwiegesprächen. Beim Zwiegespräch kann jeder selbst sehen, wo er gerade steht und womit er sich gerade beschäftigt, mit sich selbst oder mit dem Anderen. Wenn der Andere sich nicht immer in das Gespräch einmischt, wird alles viel klarer sichtbar. Um was geht es hier wirklich?

Den größten Sinn macht es, damit anzufangen, womit du dich gerade beschäftigst und was du dabei fühlst. Jeder sollte dabei bei sich bleiben und nicht versuchen den Anderen zu ändern oder ihm Schuldgefühle zu machen.

Die Zwiegespräche sollten ungestört durch äußere Einflüsse stattfinden, so in etwa die gleiche intime Ruhe haben wie ungestörter Sex. Also nicht im Restaurant oder im Auto bei der Fahrt zur Schwiegermutter.

Jeder sollte darauf achten, dass der Termin fest eingehalten wird, sowohl in der Uhrzeit als auch in der Dauer. Sobald hier eine Abweichung erfolgt, kann das als Ablehnung und Verletzung interpretiert werden, was den Konflikt weiter verschärfen kann.

Sehr wichtig ist auch, dass die Gesprächszeit gleichmäßig verteilt ist. In der Beziehung gibt es immer einen Schweigenden, dem es schwerfällt zu sprechen und einen fließend Sprechenden. Es ist sehr wichtig, dass der Schweigende genauso viel Gesprächszeit bekommt und wenn es darauf hinausläuft, dass der Sprechende einfach schweigt. Beim Schweigenden sammelt sich oft das an, was in der Beziehung nicht ausgesprochen werden soll. Es lohnt sich, dieses Schweigen

auszuhalten oder besser innezuhalten, denn der Raum für Sprache braucht manchmal Zeit.

In den Zwiegesprächen mit Andreas entstanden auch diese Widerstände und führten anfänglich dazu, dass wir die Zwiegespräche immer wieder stoppten, weil wir durch das nur kurze Reden von Andreas verunsichert waren und auch weil es uns nicht sinnvoll erschien. Außerdem hatte ich ständig den Drang dieses Ungleichgewicht auszubalancieren und begann die Pausen zu füllen mit Reden. Als ich mich durch den Kongress noch einmal intensiv mit der Bedeutung von Zwiegesprächen auseinandersetzte, ist mir aufgefallen, dass ich auch in anderen sozialen Bereichen ständig versuche, unangenehme Situationen auszubalancieren und dadurch kompensatorische Sachen mache, die mir gar nicht guttun, wie z.B. bei Partys mit Freunden, Nachbarn und Bekannten zu viel Alkohol trinke oder zu viel und ungesund esse. Ich fühle mich dann dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohl fühlen. Ich unterhalte sie ständig, damit kein Unwohlgefühl im Raum ist. Das war echt eine spannende Erkenntnis, die mir da bewusst wurde. Wir haben dann wieder mit den Zwiegesprächen begonnen, und ich konnte bewusst, diesen Teil von mir zu mir nehmen, fühlen und heilen.

Das war eine wunderbare Erfahrung für Selbstfürsorge.¹⁰

6 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Dankbarkeitspraxis

HO'OPONOPONO – Befreiung im Herzen und Vergebung

Oft ist es so, dass wir einen tiefen emotionalen Gefühlsstau aus nicht verarbeiteten Verletzungen, Traumata und Schocks aus der Vergangenheit mit uns herumtragen. Das bringt uns oft in eine Opferhaltung.

Hier ein Beispiel aus meinem Leben. Im Jahre 2021 habe ich erfahren, dass mich Andreas mit einer anderen Frau betrogen hat. Obwohl wir seitdem viel an uns gearbeitet haben, kommt bei mir immer wieder die Erinnerung und die Wut hoch, und ich fühle mich als Opfer dieser Betrugssituation. Ich fühle mich als Frau verraten, nicht geliebt, nicht gut genug. Alte Erinnerungen an meine Kindheit kommen wieder auf. Erinnerungen, dass ich ein Junge werden sollte, und egal wie viel Mühe ich mir gegeben habe, ein gutes Mädchen mit den besten Zensuren zu sein, ich konnte niemals der ersehnte Junge sein. Die einzige Erlösung, die es gibt, ist mit seiner Vergangenheit Frieden zu schließen. Andreas ist mit dieser für mich sehr schlimmen Fremdgeschichte nur eine Projektionsfigur für diese emotionale Kälte und Unaufrichtigkeit meiner Eltern. Er triggert mich immer und immer wieder,

¹⁰ Die Wahrheit beginnt zu zweit, Das Paar im Zwiegespräch von Michael Lukas Moeller

wenn er bestimmte Verhaltensweisen an den Tag legt. Zum Beispiel wenn ich das Gefühl habe, er lügt mich an. Ich habe dafür so feine Antennen, dass ich sofort jede Ungereimtheit seiner Worte erspüre.

Ich erkenne aber auch, dass ich einen großen Anteil daran habe, dass er sich so verhalten hat, auch dass das Geschehene lange immer noch zwischen uns stand, weil ich selbst auch mein Herz verschlossen habe und bei ihm nicht ins Vertrauen, in die Vergebung und in die Liebe gehen konnte.

Um meine Emotionen bejahend zu fühlen und mit diesen schmerzhaften Erlebnissen Frieden zu schließen, hat mir damals „Ho’oponopono“ sehr geholfen, um aus dem Ego in die Liebe und Vergebung zu gehen.

Ho’oponopono ist ein inneres Liebes- und Vergebungsritual, welches dem hawaiianischen Schamanismus entstammt. Es geht dabei um die Vergebung in unserem Herzen und nicht im Verstand.

Ho’oponopono bedeutet mit Ho’o = “etwas tun”, pono = “etwas ausgleichen”, in “Harmonie bringen”.

Ho’oponopono kann als Weg zur Vollkommenheit, als Weg zu Gott, zum eigenen Herzen, zu unserer ursprünglichen Quelle verstanden werden.

Die vier Sätze nach Dr. Hew Len:

Es tut mir leid

bitte verzeih mir

Ich liebe dich

Danke

Mit diesen vier Sätzen beginnen die Vergebung und das Verzeihen bereits, denn du übernimmst die Verantwortung für dein Denken und Fühlen. Du entscheidest dich positiv, vergebend auf die verletzende Situation zu schauen, damit beginnt alles. Das ist der Anfang!

Es tut mir leid. Ich fühle mein Leid. Ich nehme es war. Ich erkenne es an, ich erspüre, wo ich nicht im Frieden bin. Ich bin gewahr im großen Bewusstsein der Seele, ich fühle mich weit, ausgedehnt, bin im Mitgefühl. Ich bin an meiner Grenze.

Bitte verzeih mir. Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir. Ich weiß, es ist nicht deine Schuld und es ist nicht meine Schuld. Wir sind beide nicht schuldig. Ich bin weder das eine noch das andere, weder schuldig noch unschuldig. Ich akzeptiere, dass was ist. Ich öffne mein Herz, ich lasse mich auf die Situation voll und ganz ein, und ich übernehme zu 100% die Verantwortung für die Situation. (kollektive Schuld, komplette Neubewertung, emotionale Schuld)

Ich liebe dich. In die Seele sinken. Bedingungslos. Egal was du getan hast. Egal welche Stärken und Schwächen du hast. Egal ob du bleibst oder gehst. Egal ob du meine Liebe erwidert oder nicht. Ich liebe mich mit all meinen Schwächen, Glaubensmustern, Handlungsweisen und ich liebe dich, egal was du tust oder nicht tust, mit all deinen Schwächen, Traumata und Glaubensmustern. Ich liebe, egal was im Außen für unfassbare Dinge geschehen, egal welche Themen meine Seele beschweren und mich aus dem Gleichgewicht bringen.

Danke. Ich sehe das Geschenk in dem Konflikt und ich bedanke mich dafür. Ich fühle die Dankbarkeit und bin dankbar, dass sich all meine Themen, mein gesamter Gefühlsstau noch einmal zeigen durften. Ich danke dafür, dass diese Krise zu einer meiner größten Chancen werden durfte. Ich danke für den Weg, den ich durch die Konflikte und Krisen gehen darf. Danke für diese schmerzvolle und doch so heilsame Erfahrung.¹¹

Fülle erfahren mit Dankbarkeitspraxis

Ein wichtiger Punkt, um Konflikten liebevoll zu begegnen und sie auf Augenhöhe in Liebe zu lösen, ist selbst in innerer Fülle zu sein. Doch wie gelinkt es mir Fülle zu fühlen. Als die Schwiegermutter meiner Schwester gestorben ist und sie ihren Nachlass auflösen musste, fand meine Schwester in ihren Sachen ein kleines Tagebuch. Darin hielt Traudel jeden Tag die Erlebnisse fest, die ihr wichtig waren. Meine Schwester erzählte mir, dass es voll mit Dankbarkeit war. Sie war dankbar, dass sie eine schöne eigene Wohnung hatte und jeden Tag noch ihr eigenes Ding machen konnte, dankbar dafür, dass sie 3 Kinder hatte und dankbar dafür, wenn sie zu Besuch kamen, ihr halfen oder sie anriefen. Sie war dankbar, wenn die Sonne schien und wenn es regnete. Sie war dankbar für all die kleinen Sachen, die ihr täglich begegneten und das drückte sie auch aus. Traudel war bis zum Schluss zufrieden mit ihrem Leben und bei guter Gesundheit, bis sie nach kurzer Krankheit im Alter von 88 Jahren gestorben ist.

Der innere Zustand von Dankbarkeit und das Gefühl, immer genug zu haben, ist ein wichtiger Baustein um innere Fülle zu kreieren. Dazu ist es wichtig, bewusst aus dem im Äußeren durch die Gesellschaft selbstgemachten Mangelbewusstsein herauszutreten. Es ist im Außen so auffällig inszeniert, dass ich mir vorstellen kann, dass es so gewollt und bewusst herbeigeführt ist, um die Menschen in einer Abhängigkeit zu halten unabhängig vom Wohlstand, der ja eigentlich hier in Europa vorhanden ist. Überall wird uns Mangel präsentiert, Mangel an Zeit, Mangel an Gas, Mangel an Strom, Mangel an Benzin, Mangel an Arbeitsplätzen. Diese Verknappungsstrategien lassen dich in Hektik und Angst verfallen, panisch werden,

¹¹ Ho'oponopono von Emil Duprée und Unterlagen aus der Greater Coach Ausbildung

bringen dich in Stress, weg von der Leichtigkeit und der Lebensfreude. Du stehst vielleicht früh auf und hastest mit To-Do Listen durch den Tag, mit dem Gedanken nicht gut genug zu sein und nicht genug geschafft zu haben. Was kannst du stattdessen tun?

Ich persönlich spüre, je mehr ich mich in der Natur bewege und dankbar bin für das Leben in mir und um mich herum, umso mehr sehe ich überall die Fülle. Heute früh bin ich im See baden gegangen und habe die Schwalben über mir herumfliegen sehen. Einfach so aus Spaß und Lebensfreude. Wenn ich bei uns im Garten die Obstbäume blühen sehe, was für ein Überfluss die Natur bietet.

Was mir auch sehr in meiner Dankbarkeitspraxis geholfen hat, ist kurz vor dem Schlafengehen ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Darin notiere ich alle Dinge, für die ich am Tage dankbar war und auf die ich stolz bin. Mir ist aufgefallen, dass ich dadurch viel bewusster durch den Tag gehe und mir auch viele Kleinigkeiten besonders in der Natur auffallen, die mich sehr berühren. Ich lenke damit ganz bewusst meinen Geist auf das Schöne und auf die Fülle in der Welt. Ich bin dadurch viel offener und lebensfroher, woraufhin ich wieder weitere schöne Erlebnisse wie ein Magnet in mein Leben ziehe. Öffne dich mit dem Herzen für das Gute und du bekommst so viel Unterstützung. So ziehst du die Fülle in dein Leben. Probiere es aus!

7 von 7 Schlüsseln der Konflikttransformation| Körper, Geist und Seele

Ernährung

Deine Gesundheit ist das Fundament deines Lebens. Je nachdem wie du dich fühlst und wo deine Leistungsgrenze liegt, wirst du dein Leben gestalten.

Ein deutsches Sprichwort besagt: „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.“ Und wie Franz Xaver Huber und Karl-Ludwig Schmal tiefsinnig hinzufügen: „und eine gesunde Seele“. Bereits in der Antike sagte Hippokrates, der Vater der modernen Medizin, „Let food be thy medicine and medicine be the food.“¹²

Was bedeutet das heute für uns? Wir sollten wirklich sehr achtsam mit unseren Lebensmitteln umgehen, die wir täglich zu uns nehmen, denn du bist, was du isst.

Zuallererst möchte ich aber die Behauptung aufstellen, dass es nur Sinn macht, die Ernährung umzustellen, wenn die neuen Nahrungsmittel nicht nur gesund sind sondern auch schmackhaft, denn nur mit Disziplin und guten Vorsätzen ist hier nicht viel zu erreichen, weil unser tägliches Essen sehr stark emotional geprägt ist.

¹² <http://www.medizintechnik-experte.de/> vom 24.08.2012

Trotzdem möchte ich hier einige wichtige grundlegende Tipps für eine gesunde nährstoffreiche Ernährung geben.

1. Tipp: Unser tägliches Essen sollte soviel wie möglich rohe, pflanzlich basische Nahrungsbestandteile aus regionalem jahreszeitgerechtem Anbau enthalten. Hier sind in besonderem Maße naturbelassene Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die wir täglich für alle Reparaturprozesse im Körper benötigen.¹³
2. Tipp: Es gibt viele Menschen, deren Darm geschwächt ist oder die von der Konstitution nicht so gut eine rohköstliche Ernährung vertragen. Hier empfehle ich, wie bei allen anderen Menschen auch, immer auf den Körper zu hören. Was tut mir gut und was tut mir nicht gut? Oft ist es sogar besser, dass du deine Lebensmittel leicht dünstest, warm zubereitest und genüsslich verspeist.
3. Tipp: Besonders wichtig ist es, sich Zeit für das gemeinsame Mal zu nehmen, dass du gut die Nahrung durchkaust, einspeichelst und achtsam verdaust. Im Körper erfolgen tausende Vorgänge, um unsere Nahrung zu assimilieren. Dabei ist es absolut hilfreich, dass du dabei nicht mit tausenden anderen Prozessen im Kopf beschäftigt bist. Anregende Konfliktgespräche sind beim Essen, so gern ich diese auch liebe, ziemlich kontraproduktiv. Auch der Blick in die Zeitung, auf das Handy, den Computer oder auf den Fernseher stören deine wichtige Zeit der Nahrungsaufnahme. Stattdessen genieße diese besondere Zeit mit allen Sinnen. So ist der Körper in der Lage seine komplizierten Prozesse perfekt auszuführen und auch mit dir zu kommunizieren. Schmeckt es mir, ist es köstlich, tut es mir gut, fühle ich Freude oder Abneigung und so weiter und so weiter....
4. Tipp: Iss immer mit Genuss, auch wenn es manchmal auch in deiner Wahrnehmung mega ungesund ist und du mal wieder bei McDonald gelandet bist. Klar sind industrielle Fertigprodukte und Süßkram das pure Gift und du verbrauchst sogar noch mehr Vitalstoffe aus deinem Körper als du in dem Moment in ihn hineingibst. Und trotzdem ist es nicht gut, wenn du dich in dem Moment dafür verurteilst. Genieße es und überlege danach, was kann ich jetzt für mich wirklich tun, damit ich diesen Kreislauf, der mir nicht gut tut, ändern kann? Stelle dir die Frage, warum habe ich jetzt wirklich zu viele Süßigkeiten gegessen? Was habe ich jetzt wirklich gebraucht? Welches Bedürfnis steckte wirklich dahinter? Suche dir vielleicht Unterstützung bei einem guten Life oder Ernährungs-Coach und schaue bewusst dahinter, warum du so handelst und nicht anders konntest. (Stichwort: emotionales Essen).

¹³ Going Raw von Judita Wignall

5. Tipp: Oft werde ich gefragt, ob es besser ist, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Ich möchte hier in diesem Zusammenhang Leo Tolstoi zitieren: „Solange es Schlachthöfe gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.“ Mein großen Anliegen und meine Vision ist es, eine neue Welt aufzubauen, in der Konflikte friedlich gelöst werden und in der es keine Kriege mehr gibt, in denen Menschen und andere Lebewesen abgeschlachtet werden. Ich befürworte deshalb eine Lebensweise, in der so wenig und so achtsam wie möglich mit Tieren und allen anderen Lebewesen umgegangen wird. Ich persönlich bin weder rein vegetarisch noch vegan, aber ich achte darauf, dass ich mich regional ernähre mit Nahrungsmitteln, die mit Achtsamkeit entstanden sind. Wir als Verbraucher haben hier eine sehr große Macht, die wir nutzen dürfen. Auch ist es nachgewiesen, dass die Verdauung von tierischen Eiweißen für unseren Körper sehr anstrengend und kraftraubend ist und dass gekochtes Fleisch lange in unserem Verdauungstrakt verbleibt. Es gibt viele alternative Möglichkeiten, um leichter verfügbare Eiweiße aus anderen Eiweißquellen, z.B. Hanfsamen, Mandeln, Saitan, Tempeh, Chiasamen oder Linsen, in der täglichen Ernährung zu nutzen.
6. Tipp: Sind Milchprodukte wirklich so gesund, wie es uns oft suggeriert wird? Für mich ist Milch kein Nahrungsmittel, da wir damit die einzige Kreatur wären, die Milch von anderen Säugetieren als Hauptnahrungsmittel zum Leben nutzt. Viele Ärzte und klassische Ernährungsberater sagen, wir brauchen Milch, um unseren Eiweiß- und Kalziumbedarf zu decken. Da frage ich mich, warum fast alle älteren Frauen, die massenweise Joghurts ihr Leben lang in sich hineingelöffelt haben, sehr oft Osteoporose und Arthrose haben. Aus meiner Arbeit in der Praxis weiß ich, dass Milchprodukte extrem verschleimen und eher die Aufnahme von Nährstoffen reduzieren und auch Allergien und Unverträglichkeiten verstärken. Ich persönlich versuche daher, so gut wie möglich Milchprodukte zu meiden, und wenn überhaupt nur fermentierte Milchprodukte vorzugsweise von Schaf und Ziege zu verwenden.



**Bekannte pflanzliche
Calciumquellen:**

- Zimt 1.228 mg
- Löwenzahn g. 801 mg
- Mohn frisch 1.460 mg
- Mandelmus 270 mg
- Braunalge getr. 1.034 mg
- Fenchelsamen getr. 1.139 mg
- Brennnessel getr. 1.011 mg

**Quelle: ROH-VEGAN + SPORT von
Arnold Wiegand**

7. Tipp: Sind Getreideprodukte wirklich so gesund, wie es uns oft suggeriert wird? Bei Getreideprodukten besteht oft die Meinung, Weißmehl aus Weizen ist nicht so gut, aber Dinkelprodukte und Vollkornprodukte sind super. Auch das entspricht nicht meiner Meinung. Ich persönlich finde, dass Getreideprodukte den Körper verkleben und schwer machen. Isst du diese, z.B. zum Frühstück, ist der Magen und der Darm schwer damit beschäftigt und du hast so eine richtige Getreide-Wampe, fühlst dich müde und träge und deine gesamte Kreativität ist gefangen im klebrigen Verdauungsprozess. Ich selbst litt jahrelang unter Asthma, Migräne und Allergien und seitdem ich diesbezüglich meine Ernährung umgestellt habe, geht es mir viel besser. Hier bevorzuge ich den Leitspruch: „Weniger ist mehr“. Außerdem finde ich alte Getreidesorten, wie Buchweizen und Emmer, viel bekömmlicher. Auch Brote mit gekeimten Saaten sind sehr bekömmlich und dass darin enthaltene Gluten ist bereits von der Pflanze genutzt zum Keimen. Gehe einfach mal auf die Suche, was es da alles gibt. Manche Bäckereien haben sich hier auf diese besonderen Brotzubereitungen (Stichwort: Essener Brot) bereits spezialisiert.
8. Tipp: Wir bestehen aus 70% aus Wasser, also kannst du dir sicher vorstellen, wie wichtig es ist, ein sauberes, zellverfügbares Wasser zu dir zu nehmen. Wasser hat im Körper viele wichtige Aufgaben. Es ist Lösungsmittel, Transportmittel, Reinigungsmittel und Ausscheidungsmittel. Wasser ist kein Nahrungsmittel, was den Körper mit anorganischen Mineralstoffen versorgen soll. Demzufolge sollte es so leer wie möglich sein, damit es diese Aufgaben erfüllen kann. Um eine gute entgiftende Wirkung im Wasser gewährleisten zu können, sollte das Wasser eine MikroSiemens/cm ($\mu\text{S}/\text{cm}$) von 0-80 μS haben. Hier empfehle ich hochwertige Flaschenwasser aus Quellen oder die Benutzung eines Wasserfilters. Nimm einfach Kontakt zu mir auf, dann kann ich euch Informationen dazu, Vorträge und Wassertestungen, in eurer Nähe vermitteln.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Entdecken und Erspüren neuer Ernährungsgewohnheiten.

Sport und Körperarbeit

Du steckst gerade in einem Konflikt in der Partnerschaft oder im Beruf. Dann könnte auch Sport ein Teil der Lösung sein, diesen Konflikt aufzulösen.

Wie wäre es durch Sport dein Körpergefühl so zu verändern, so dass du dich selbst wieder attraktiv und fit fühlst? Auch deine Beweglichkeit könnte sich so verbessern, dass du mit deinen Kindern, Enkeln wieder toben und rennen kannst. Vielleicht ist auch wieder tanzen mit dem Partner möglich. Wie wäre es zum Beispiel für dich, wenn du durch Sport, die Energie, Disziplin und Ausdauer erhöhst und durch

besseren Schlaf ausgeruhter und ausgeglichener bist, um voller Elan durch den Tag zu kommen?

Wenn dies gute Gründe sind, regelmäßig Sport treiben, um Muskeln aufzubauen, deine Fitness zu verbessern oder Deinen Fettanteil zu reduzieren, super, dann lass uns jetzt auf jeden Fall über den Ablauf sowie die Grundlagen reden.

Die sind im Folgenden:

1. Aufwärmen
2. Training A:
3. im Wechsel mit Training B
4. Cool Down

1. Aufwärmen

Oftmals wird das richtige Warm-Up vernachlässigt.

Es wichtig ist, dass du deine Aufwärmübungen am besten so gestaltest, dass Muskeln, Gelenke, Sehnen und das Herz-Kreislauf-System vor dem Training warm werden. Das Aufwärmen soll eine Ausgangslage erzeugen, um die bestmögliche Leistung zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden. In der Regel werden 4 verschiedene Aufwärmübungen, bzw. Modalitäten genutzt. Joggen, Gehen oder Radfahren bei geringer Intensität, Dehnen und Faszientraining.

Eine Reihenfolge könnte dann zufolge so aussehen:

1. dynamisches Dehnen (mit Bewegung)
2. Faszientraining mit der Faszienrolle (Foamroller)
3. Gehen oder Radfahren bei geringer Intensität
4. statisches Dehnen (Bewegung halten)

Bei unserem oben gezeigten Ablauf sollte die gesamte Routine nur etwa 10-15 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen.

2. und 3. Training A oder Training B

Egal ob du eine Frau oder ein Mann bist – damit dein Sporttraining zu einem vollen Erfolg wird, ist langfristig gesehen eine Steigerung essentiell. Du wirst Schritt für Schritt lernen, an deine Grenzen zu gehen und diese nach oben hin zu verschieben.

Hier ein Beispiel für einen Trainingsplan mit einfach umzusetzenden Übungen

Frequenz: 2-3x/Woche

Im Wechsel Training A und Training B

Dauer: 8-12 Wochen

Aufwärmen

5-10 Minuten Cardio

5-10 Minuten (Gelenke durchbewegen, Dehnen)

1. Kraft Training A:

1. Liegestütz, (auch schräg oder auf den Knien)
2. Kniebeugen
3. Ausfallschritte, (wenn möglich den Schrittwechsel springen)
4. Hampelmänner
5. Schulterdrücken mit Kurzhanteln, (Ersatz: Wasserflaschen)
6. Plank, den Liegestütz auf den Unterarmen so lange wie möglich halten

3. im Wechsel mit Kraft Training B

1. Superman, auf dem Bauch liegend (Arme und Beine vom Boden heben, strecken und halten)
2. Bridge, auf dem Rücken liegen, die Beine angewinkelt und die Hände an der Seite, dann die Hüfte so weit wie möglich heben und kurz halten
3. Burpees, Hochstrecksprünge
4. Liegestütz, (auch schräg oder auf den Knien)
5. Situps
6. Plank, den Liegestütz auf den Unterarmen so lange wie möglich halten

4. Cool Down

10 Minuten (dynamisch dehnen, Faszienrolle)

Wichtig ist, die Trainingsintensität nach einer gewissen Zeit zu erhöhen, um den Erfolg auch zu sehen. Das heißt, die Wiederholungen entweder zu erhöhen oder mit größeren Gewichten zu trainieren.

Hier ist es wichtig, auf dein Körpergefühl zu achten, die Übungen regelmäßig auszuführen, mindestens 3 x die Woche und diese nach und nach sanft zu steigern.

Entgiftung, Reinigung

Umweltmedizin und Umweltvergiftungen sind in der Schulmedizin ein Thema, was vehement negiert und belächelt wird. Wörter wie Darmentgiftung, Darmsanierung, Leber-Galle-Reinigung oder Darmtaschen mit Kotablagerungen, Ablagerung von Giften und Schwermetallen im Bindegewebe, chronische Erkrankungen, wie Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen oder sogar Krebs, aufgrund von „Verschlackung“ des Gewebes wird schier verlacht und „augenverrollt“ und nicht einmal annähernd in Erwägung gezogen.

Die einzige Vergiftung, die es in der Schulmedizin gibt, ist die akute Vergiftung, z.B. als Lebensmittelvergiftung, bekannt oder die Blutvergiftung oder die Vergiftung mit anerkannten Giftstoffen. Die Vergiftung der Umwelt mit CO₂ wird anerkannt und mit Elektrofahrzeugen, für mich komplett nicht nachvollziehbar, geheilt. Wie werden eigentlich Elektrofahrzeuge hergestellt und wie werden sie entsorgt? Hier in der Nähe ist ein Werk, wo ein reicher Mann Elektrofahrzeuge produziert. Es ist ein wasserreiches Naturschutzgebiet und es gibt durch den starken Wasserverbrauch durch die Produktion dieser Elektrofahrzeuge keine Wasser mehr in der Region. Wasser soll rationiert werden. Also nicht für die Produktion der Elektrofahrzeuge, sondern für die Bevölkerung der Umgebung. Viele Bäume wurden für diesen Konzern abgeholzt und Autobahnabfahrten gebaut. Das ist staatlich angeordneter Umweltschutz. Doch ist das wirklich wahr?

Giftausleitende Verfahren für chronische Erkrankungen sind demnach nicht Gegenstand der klassischen Medizin, aber in meiner Wahrnehmung und Erfahrung die wichtigste Maßnahme zur Prävention und Heilung von Krankheiten.

Ein ganz wichtiger Punkt ist die Ausleitung von toxischen Metallen, aus dem menschlichen Körper, denn diese können zu schweren Erkrankungen führen. Zum Beispiel die Schilddrüse ist sehr anfällig für Ablagerungen von Quecksilber, Blei, Kadmium oder Aluminium. Hier kann es zu Funktionsbeeinträchtigungen führen, für die laut Schulmedizin die Ursachen weitestgehend unbekannt sind und nur mit, fühlst du genau rein, nicht gut bekömmlichen künstlichen Hormontabletten behandelt werden. Jede Tablette verändert dich. Ich spreche hier auch aus eigener Erfahrung.

Es gibt weitere verschiedene Arten von Giften, die den Körper und insbesondere unsere Nervenzellen schädigen. Auch Zerfallsgifte von Erregern, sog. Biotoxine, belasten die betroffenen Menschen, schwächen sie, machen sie müde oder lösen Heißhungerattacken aus und können sogar chronische Erkrankungen, Allergien und Autoimmunerkrankungen auslösen. Auch Kinder sind hier oft betroffen. Pathologische Bakterien, Parasiten- oder Pilzbesiedelungen sind hier oft die Ursache und können durch therapeutische Maßnahmen wirksam neutralisiert und ausgeleitet werden.

Weitere Umweltgifte können industriell erzeugte Stoffe sein, wie z.B. Weichmacher in Plasteflaschen, Insektizide, Pestizide, wie Glyphosat, Lösungsmittel, PVC sein.

Auch Konservierungsstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe und Aromastoffe sind reines Gift für den Körper und schwächen unseren Körper und belasten die Entgiftungsorgane, Leber, Lunge, Nieren und Haut.

Auch Elektrosmog, WLAN, 3G, 4G, 5G, Mikrowelle, Strahlung usw. obwohl unsichtbar, belasten unsere Organismus. Hier kann z.B. ein Umweltingenieur sehr gut messen, wie schlimm die Belastung bei dir im Haus ist. Hilfreich ist es beispielsweise in der Nacht, Strom und WLAN auszuschalten und strahlenumwandelnde Hilfsmittel zu nutzen. (Schau dazu bitte das Interview von Anna und Christian Bauer von qi blanco).

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, seine eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Lasse dich hier von Therapeuten unterstützen, die gesund und lebendig aussehen und wirklich geschult sind, in Behandlungs-, Fasten-, Entgiftungs- und Ausleitungsmethoden.¹⁴

Von mir selbst getestet und empfohlene Hilfsmittel zur Entgiftung sind:

1. Zähneputzen nach dem Aufstehen, Ölziehen und Zunge mit Zungenspatel reinigen, Nasenspülungen mit Salzwasser
2. Zitronenwasser am Morgen, ist basisch, macht dich wach und kurbelt den Stoffwechsel an
3. Bitterstoffe, wie z.B. in Rucola, Radicchio, Artischocke, Rosenkohl oder Oliven, und Heidelbergers 7 Kräuter Bitterstoffpulver im Mund zergehen lassen 😊
4. Probiotika + Ballaststoffe, fermentierte Lebensmitteln, wie Kimchi, Sauerkraut, Rotkohl oder aber auch Kombucha und Brottrunk und ballaststoffreiche Lebensmittel, z.B. Nüsse, Samen, Beeren und Äpfel
5. Zellverfügbares, gefiltertes Wasser trinken, 30ml pro kg Körpergewicht, ich trinke hier das Wasser aus der transportablen Wasseranlage von truu Water
6. Wildkräuter, wie Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Wegerich usw.
7. Tropfen zur Entgiftung, z.B. CleanSlate von Root
<https://therootbrands.com/movetoharmony.com>
8. Nahrungsergänzungsmittel, die die Entgiftung unterstützen, wie Silizium (Bambus), Liposomales Vitamin C, Liposomale Multivitamine, Omega 3, Vitamin D vom Regenbogenkreis <https://www.regenbogenkreis.de/?sPartner=f8a8b76a>
9. Darmentgiftung und Darmaufbau, z.B. mit Produkten vom Regenbogenkreis
<https://www.regenbogenkreis.de/detail/index/sArticle/1321?sPartner=f8a8b76a>

Heilkundliche Hilfs- und Ergänzungsmittel für Prävention und Gesundheit

Die üblicherweise gegebene Empfehlung deines Arzt oder Apothekers lautet, wenn du ansonsten gesund bist und abwechslungsreich isst, benötigst du in der Regel keine Nahrungsergänzung. In der ausgewogenen Nahrung, die es derzeit im Supermarkt gibt, sind genügend Nährstoffe und genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für eine gesunde Lebensweise drin. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung formuliert

¹⁴ entgiften statt vergiften nach Uwe Karstädt

das schon etwas vorsichtiger und sagt, du benötigst am Tag 5 Hände voll Obst und Gemüse, um ausreichend Mikronährstoffe zur Gesunderhaltung zu bekommen. Doch reicht das tatsächlich? Sind noch genügend Nährstoffe in unserer lange gelagerten, industriell hergestellten, verkochten Nahrung drin? Reichen die Nährstoffe aus, um die enormen Entgiftungsaufgaben unseres Körpers abzuf puffern?

Ich würde sagen: Nein, auf gar keinen Fall.

Aus diesem Grunde rate ich deshalb, mit einem moderaten Multivitaminpräparat zu substituieren. Außerdem sollten regelmäßig Vitamine und Mineralstoffe im Körper überprüft werden. Vor allen Dingen ein Mangel an Vitamin D, Eisen, Magnesium und B-Vitaminen ist oft vorhanden und kann zu starken gesundheitlichen Problemen führen.

Hier nutze ich persönlich funktionelle Lebensmittel der Firma Berner und zwar Cellagon Aurum, welches ich seit 13 Jahren für mich und meine Familie zur ergänzenden Nährstoffversorgung trinke. Gerne kannst du mich dazu anschreiben.

Psychohygiene

Du bist nicht nur, was du isst, sondern auch was du denkst. Für mich ist Stress und Hektik die größte Belastung für den menschlichen Organismus und eine grundlegende Ursache für das Entstehen von Erkrankungen und Konflikte. Aus diesem Grunde empfehle ich grundsätzlich eine tägliche spirituelle Praxis mit Meditation, Atemtechniken und Stressmanagement. Regelmäßiges Coaching bei körperlichen und psychischen Konflikten gehört genauso zu einem gesundem Leben wie gesundes Essen, gesundes Wasser, Sport und Feiern mit Tanzen und Lachen.

Zur täglichen Psychohygiene gehört ebenfalls, dass du dich nicht ständig mit niederen und manipulierenden Frequenzen umgibst. Wissenschaftler des Max-Planck-Institut haben bewiesen, dass mittels Frequenzen, meist sogar im nicht hörbaren Bereich gezielt einzelne Hirnareale beeinflusst werden können. Das kannst du natürlich auch bewusst einsetzen, um deine Gehirnwellenaktivitäten, deinen Charakter, deine Konditionierungen, deine Erziehung und deine Lebensweise, die die jeweilige Dominanz der Gehirnhälften widerspiegeln, zu harmonisieren. Damit du besser Sachverhalte ganzheitlich bewertest, und nicht dazu neigst überaus emotional zu reagieren oder zu analytisch an die Sache ranzugehen, gibt es Möglichkeiten, dein Gehirn durch regelmäßiges Gehirntraining zu trainieren. Beschäftige dich hier einmal mit den Binauralen Beats von Marvin Ahlberg. Das Interview dazu im Kongress ist sehr empfehlenswert.

Er sagt: „Mit den neowake Sessions bringen wir ein für allemal Ordnung in das System. Die meisten neowake Sessions bewirken eine sogenannte Hemisphärensynchronisation. Das bedeutet, dass durch die Stimulation der neowake Sessions beide Gehirnhälften miteinander synchronisiert werden. Dieses Verfahren wurde bei der Weiterentwicklung der damaligen binauralen Beats entdeckt und Robert Monroe machte dieses Verfahren publik.“

Erfolg und Misserfolg eines Menschen, hängen vor allem davon ab, wie sein Mindset programmiert ist und wie er den Focus halten kann. Persönlichkeitsentwicklung ist dadurch hier auf einer ganz anderen Ebene möglich. **Füllebewusstsein, Klarheit, Erfolg, Geld, Kreativität, Problemlösung, Lebensfreude, Fokus, Entspannung,**

Selbsterkenntnis – alles ist eine Frage der harmonischen Frequenzen in deinen beiden Gehirnhälften und kann durch Frequenzen von [neowake](#) aktiviert werden.

Du kannst diese Frequenzen der [neowake Sessions 7 Tage kostenlos](#) testen:

<https://www.digistore24.com/content/263811/25309/ToNature/CAMPAIGNKEY>

Last but not least möchte ich hier auch auf die Bedeutung der Spiritualität und der Sexualität für die Entwicklung und Bewusstwerdung des Menschen hinweisen. Beides ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema, wird verklärt, negiert und mit Beliebigkeit herabgewürdigt.

In der Begegnung von zwei geliebten Menschen sollte beides als Ganzheit betrachtet werden. Spiritualität ohne Sexualität ist ohne Tiefe und verführt zur Oberflächlichkeit der Begegnung. Sexualität ohne Spiritualität wirkt oberflächlich, beliebig, dient nur zur egoistischen Bedürfnisbefriedigung. In der Trennung wird der Mensch nicht als göttliches Wesen erkannt, sondern als Objekt der Begierde, das dann beliebig betrogen wird, wenn der sexuelle Reiz und das Interesse nachlassen. Wie ein Kind, das sein billiges Plastespielzeug nicht mehr mag und es wegwirft.

Hierzu kannst du dir beim www.konflikttransformationskongress.com

das Interview von [Yella Cremer](#) anschauen und ihren [Online-Kurs](#) anschauen:

<https://www.digistore24.com/redir/tonature/419090> Rabattcode: transformation

Die Heilung von Sexualität, Spiritualität und Geburt ist in meiner Wahrnehmung die größte Herausforderung und hat das größte Erwachungspotential auf der Erde. Menschen, die sich wirklich miteinander in spiritueller Verbindung und in Liebe begegnen, erfahren die größte befriedigende Sexualität und Ekstase, die es zwischen zwei Menschen geben kann.

Um in die Themen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt einzutauchen, kannst du dir das Interview von [Amira Gorski](#) anschauen und ihre [Homepage](#) besuchen:

https://lustgeburt.de/?wpam_id=38

Noch ein abschließender Tipp von mir, hab Mut zur Wahrheit, denn nur wenn auch du den seltsam erscheinenden Sachen wirklich auf den Grund gehst, wird die Lüge aufgedeckt, nur dann kann wahrhaftige Heilung für dich, für deine Lieben und für die Menschheit geschehen.

Zirbeldrüsenaktivierung

Die Zirbeldrüse ist eine kleine erbsengroße Drüse, die an der Hirnbasis gelegen ist und wegen ihrer Ähnlichkeit mit der Tannenzapfenform der Zirbelkiefer so benannt wurde. Sie ist verantwortlich für die Melatoninproduktion. Sie ist zuständig für den Schlaf- und Wachrhythmus, für intuitive Wahrnehmungen, für Träume und vieles mehr. Das in der Zirbeldrüse gebildete Melatonin soll sogar den Alterungsprozess vermindern und die Gehirnaktivität verbessern, uns gesund erhalten und vor Krankheiten schützen. Außerdem soll ein in der Zirbeldrüse gebildetes Halluzinogen, das Dimethyltryptamin, neue Gedankenstrukturen ermöglichen und Wahrnehmungen erweitern.

In der spirituellen Szene wird deshalb die Zirbeldrüse auch als drittes Auge bezeichnet, dass uns die Möglichkeit gibt, übersinnliche Wahrnehmungen zu spüren, die weit über das Sichtbare hinausgehen. Es könnte damit ein Zugang zu einem höheren Bewusstsein

sein und die Verbindung zur göttlichen Quelle und dem damit verbundenen alten Wissen stärken.

Bei Kindern ist die Zirbeldrüse noch wesentlich größer und aktiver als im Alter. Im Laufe des Lebens schrumpft und verkalkt unsere Zirbeldrüse immer mehr, was zahlreiche gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann und unsere Verbindung zu unserem Ursprung trennt.

Selbst wenn du nicht den spirituellen Hintergrund der Zirbeldrüse nachvollziehen kannst, sollte allein die ausreichende Melatoninproduktion ein hinreichender Grund sein, um für die Gesundheit dieser kleinen Drüse zu sorgen.

Folgende Tipps gibt es aus meiner eigenen Erfahrung, um die Zirbeldrüse wieder zu aktivieren und eine fortschreitende Verkalkung zu verhindern.

Verhinderung der Verkalkung und Aktivierung der Zirbeldrüse durch:

- Einhaltung von Tages- und Nachtzeiten
- Meidung von künstlichen Lichtquellen in der Nacht
- Gesunde Ernährung, rohköstlich und vegan orientiert (ohne industrielle Lebensmittel)
- Vermeidung von Giftstoffen aus der Umwelt
- Vermeidung von Fluoriden im Haushaltssalz und Zahncremes
- Regelmäßiger Aufenthalt in der Sonne
- Trinken von hochwertigem, reinem gefilterten Wasser oder Quellwasser
- Ausscheidung von Giftstoffen, wie Schwermetalle, Pestizide, Medikamente
- Ausscheidung von Parasiten und anderen krankmachenden Organismen
- Entgiftung durch pflanzlichen Präparate und Bitterstoffe
- Grundreinigung des menschlichen Energiesystems (Fremdenergien, Begrenzungen, Glaubenssätze)
- Atemübungen
- Meditation
- Yoga-Übungen
- Morgendliche Nasenspülungen mit Meersalz
- Ätherische Öle von Doterra
- Mit Musik und Audiofrequenzen, die mental und körperlich auf dich einwirken ([Zirbeldrüsen Aktivierung und Entkalkung mit Bineuralen Beats von neowake oder Subliminals](#))
- Bioresonanztherapien

Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, einige dieser oben aufgeführten Dinge in meine täglichen Routinen zu integrieren und es hat meine Lebensfreude, meine Intuition und meine Entscheidungsfähigkeit wesentlich erweitert.

Ein wichtiger Punkt um Konflikte liebevoll zu begegnen und sie auf Augenhöhe in Liebe zu lösen, ist selbst in innerer Fülle zu sein.

Hier begleitet dich Günter Kerschbaummayr in Videos und einem umfassenden E-Book mit Atemtechniken in Deinen Loslassprozessen und unterstützt dich bei der [Aktivierung der Zirbeldrüse](#).

<https://matrix-coaching.at/online-angebote/trance-formation-landingpage/>

Gutscheincode: konflikttransformation-trance-20%

Schlusswort

Letztendlich trifft jeder Mensch eine Entscheidung - ob bewusst oder unbewusst. Du triffst die Entscheidung darüber, ob du weitergelebt werden willst und wie ein Sklave fremdbestimmt und durch Manipulation geleitet wirst oder ob du als Schöpfer deines Lebens selbst die Verantwortung übernimmst für dein Tun und dein Handeln und für alles, was in dein Leben kommt. Diese Selbstverantwortung ist der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit und in Einklang mit der Natur.

Auch wenn um dich herum die Konflikte toben und eine Hiobsbotschaft der nächsten folgt, sag dir zuallererst selbst, jetzt ist die beste Möglichkeit dich zu entwickeln. Es ist immer eine bewusste Entscheidung, die dich von Millionen Menschen unterscheidet, die jetzt mental und körperlich zusammenbrechen. Frage dich immer wieder, um was geht es hier wirklich? Nimm deine Bedürfnisse wahr, deine Wünsche und deine Werte und entscheide, welchen Weg du wirklich gehen willst. Schau genau hin, willst du wirklich in die Eskalation gehen. Willst du wirklich Krieg, Vernichtung, Untergang?

Nein, das glaube ich nicht. Deshalb beruhige zuallererst deinen Geist und gib ihm recht, doch dann schaue, warum es wirklich geht. Spüre rein, welche Blockaden und Glaubenssätze sich zeigen, transformiere sie und mache dich auf den Weg. Nutze die Techniken aus diesem Konflikt Guide und suche dir für besonders schmerzvolle Themen Unterstützung bei einem Coach deines Vertrauens. Achte aber immer darauf, dass es eine Begleitung auf Augenhöhe ist, denn niemand ist als Guru dir überlegen. Du bist ein Teil des Ganzen, du bist genauso wertvoll und einzigartig in deinen Fähigkeiten und Talenten, wie wir Menschen es alle sind.

Suche dir in der Gemeinschaft ein Umfeld mit Gleichgesinnten. Dr. Gerald Hüther, Christina von Dreien oder Robin Kaiser sprechen von kleinen Lichtinseln mit Menschen, die gemeinsam eine neue Welt aufbauen, in der Verbundenheit und Liebe herrschen. Kommen wieder Konflikte in dein Leben, so begrüße sie freudig und meditiere zuallererst darüber, spüre in deinen Körper hinein und fühle.

!!! Wenn du magst, kannst du dir auch folgende Fragen stellen:

Wie fühlt es sich an?
Wie reagiert der Körper?
Welches Gefühl zeigt sich?
An was erinnert dich das?

Wichtig ist hierbei der friedvolle, ruhige Atem. Lass ihn fließen und spüre, wie sich dein Körper verändert.

Wenn du es eine Weile übst, stellt sich eine gewisse Routine ein und du machst das ganz automatisch, wenn sich etwas wie Konflikt anfühlt und du wirst immer ruhiger und klarer und kannst dadurch viele herausfordernde Situationen besser meistern.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei und freue mich über deine Erfahrungen. Teile sie mir gern auf unserem **Instagramkanal Move_to_Harmony**

.

Literatur:

Wikipedia

Stangl, W. (2022, 6. August). Wahrnehmung von Konflikten.

Herzkommunikation, Wiedervernetzung der Herzen auf Erden von Sabine Skala

9 Eskalationsstufen aus Projektmagazin von Philipp Karch

Konfliktanalyse und Konfliktursachen aus Projektmagazin von Philipp Karch

Konfliktlösung: 5 Phasen für seelischen Frieden von Karl Hosang

Unterlagen zur Ausbildung zum Greater Coach von Greater GmbH

Psychologie Was wiederkehrende Träume bedeuten Von Stefanie Maeck

Lieben was ist, Wie vier Fragen deine Leben verändern können von Byron Katie mit Stephan Mitchel, Arkana Verlag

Superkräfte für Führungskräfte, Gewaltfreie Kommunikation im Beruf von Susanne Lorenz

Das Geheimnis heilsamer Kommunikation, Magisch-wohlwollender Umgangsstil, Besseres Miteinander von Herz und Charme, Konfliktlösung zum Wohle aller von Hans-Ulrich Schachtner

Miteinander reden, Störungen und Klärungen, Allgemeine Psychologie der Kommunikation von Friedmann Schulz von Thun

Schulungsunterlagen Destiny Masterclass, Meistere Dein Schicksal von Damian Richter

GRACE, Pilgerschaft für eine Zukunft ohne Krieg von Sabine Lichtenfels

Frauen steigen aus den Flammen, 7 Tore zu deiner weiblichen Kraft von Ariane Schürmann

Die Wahrheit beginnt zu zweit, Das Paar im Zwiegespräch von Michael Lukas Moeller

<http://www.medizintechnik-experte.de/> vom 24.08.2012

Going Raw von Judita Wignall

entgiften statt vergiften nach Uwe Karstädt

Spiritualität und Sexualität als Ganzheit – Geistlich.net

Ho'oponopono von Emil Duprée

!!!! Dieses eBook enthält sichtbare Bestandteile von Werbung. Sie sind dazu da, um dir konkrete Werkzeuge zur eigenen Transformation anzubieten. Hier fließen an ToNature Beträge als Empfehlungsprovision, um meine Arbeit im Rahmen der Konflikttransformation zu unterstützen.