

Pulsar

26. Pulsar
Kongress
2022

LEBENSHEILKUNST

11. - 13. März 2022

**Schicksalsort Praxis
Nach den Sternen greifen
Das Ritual der Lebenshütte
Tipps bei allergischem Schnupfen**

DEIN WAHRES POTENZIAL

Wie du Hindernisse aus dem Weg räumst

Die vergangenen Wochen und Monate haben das Leben von uns allen von Grund auf verändert. Vieles, was alltäglich und selbstverständlich war, wird zu einer Hürde oder unterbunden. Wir erleben Momente, in denen sich das bisherige Leben relativiert auf das, was wirklich wichtig ist. Genau jetzt ist es möglich, eine Bestandsaufnahme durchzuführen und sich die Frage zu stellen, ob ich tatsächlich mein wahres Potenzial lebe. Oder ob ich in den letzten Jahren und Jahrzehnten nur funktioniert habe nach Maßstäben anderer, für den Job, für die Familie, für die Karriere und die Ausbildung. Ich spreche nicht davon, rücksichtslos sein Ding durchzuziehen, aber diese besondere Zeit aus einer anderen Perspektive zu betrachten und sie zu nutzen, um selbst zu wachsen.



WO STEHE ICH?

Die größte Schwierigkeit wird bereits bei der Bestandsaufnahme auftauchen. Wo stehe ich überhaupt im Moment und wo möchte ich eigentlich hin? Ohne Start- und Zielpunkt wird auch kein Weg, ja Prozess, ersichtlich werden, der vor uns liegt. Es macht daher durchaus Sinn, die ruhigen Momente des momentan runtergefahrenen Lebens für die eigene Innenschau zu verwenden. Die Wintermonate stellen nicht zufällig Rückzug, Stagnation und Einkehr in der Natur dar, bevor im Frühling wieder alles zu neuem Leben erwacht. Auch für uns Menschen bietet diese Zeit die Möglichkeit, still zu werden, Kräfte zu sammeln und die

Stopp-Taste zu drücken. Denn nur dann können wir erkennen, wo wir gerade stehen – beruflich, privat, in der eigenen Entwicklung. Aus dem eigenen IST-STAND entwachsen erst Ideen, Träume und dann Ziele. Ein Pflanzensamen kann sich auch nur nach dem Licht strecken. Dafür muss er jedoch erst wissen, wo es sich befindet. Denn wo Licht ist, ist auch Schatten und der hindert uns meist an der Entfaltung unseres Potenzials.

HINDERNISSE AUSRÄUMEN

Unter den angesprochenen Schatten verstehe ich Hindernisse, die uns auf unserem Weg vorwärts bremsen. Wenn es sie nicht

gäbe, hätten wir unser Potenzial bereits erreicht. Genau dafür gestaltet sich die momentane Situation ebenfalls wieder ideal. Die angesprochene Innenschau unterstützt uns nicht nur, um Start und Ziel festzulegen, sondern auch die Hindernisse zu erkennen. Diese können vielfältig sein: Neben Menschen, die uns ständig schlecht machen, können auch eigene, veraltete Sichtweisen uns von der Entfaltung unseres Potenzials abhalten, wie belastende Ereignisse aus der Vergangenheit und negative Glaubenssätze. Manchmal fällt es uns schwer, es gehört jedoch auch zum Prozess, Menschen, die uns nicht fördern, hinter uns zu lassen und zu erkennen, wo wir uns durch starre Meinungen selbst im Weg stehen.

*Die angesprochene
Innenschau unterstützt uns
nicht nur, um Start und Ziel
festzulegen, sondern auch die
Hindernisse zu erkennen.*

Denn diese sind es, die ein Vorwärtstreten deutlich erschweren und uns aus Angst vor Veränderung an Ort und Stelle fesseln. Klarerweise bedeutet jeder Prozess in unserem Leben erst mal Chaos und ein Gefühl von Kontrollverlust. Nur so können jedoch Entwicklungen voranschreiten. Bevor wir uns aber dem Blick in die Zukunft widmen, macht es Sinn, die Vergangenheit zu heilen.

DEN RUCKSACK ENTLEEREN

In der Therapie wird oft vom individuellen Rucksack gesprochen, den jeder Mensch aufgrund seiner Erlebnisse und der eigenen Vergangenheit mit sich schleppt. Es handelt sich dabei um ein zusätzliches Gewicht auf unseren Schultern, das uns wortwörtlich den Weg vorwärts erschwert. Nicht selten wird der Rucksack im Laufe der Zeit so schwer, dass es schier unmöglich wird, das wahre Potenzial zu entfalten, geschweige denn überhaupt noch zu wissen, wo ich mich gerade befinde. Natürlich erscheint es einfacher, Ängste, Belastungen, traumatische Erlebnisse und Sorgen einfach im Rucksack zu verstauen, als sich für sie Zeit zu nehmen und zu verarbeiten. Irgendwann wird es unausweichlich, den Rucksack zu öffnen, hinein-

zublicken und den alten Kram wegzuerwerfen. Nur wenn der Rucksack entleert wird und du Themen aus deiner Vergangenheit loslässt, hast du einen ersten wichtigen Schritt hin zu deinem wahren Potenzial geschafft. So wirst du merken, dass es durchaus spannend und lehrreich sein kann, in die Untiefen deines Rucksacks zu blicken und zu erkennen, dass du manche Gegenstände darin gar nicht mehr brauchst, weil sie aus einer anderen Phase deines Lebens stammen.

LOSLASSEN

Doch beim nun so wichtigen Schritt des Loslassens spießt sich das Entleeren des Rucksacks meist. Wenn es so einfach wäre, hätten wir vieles wahrscheinlich schon längst hinter uns gelassen. Zum einen scheitert es an guten Techniken und Strategien, zum anderen an der eigenen Courage, sich den Verletzungen der Vergangenheit zu stellen. Und ja, es ist schwer. Aber nur du selbst kannst diese Hürde meistern. Der Schweizer Hypnoseexperte Gabriel Palacios erklärt anschaulich, worauf es beim Loslassen ankommt. Es braucht dafür ein geistiges und anschließend materielles Loslassen. Dabei scheitert es meist. Oftmals finden wir die Dinge, die uns stören, und

entscheiden uns nach einiger Zeit auch für das Loslassen. Ob der Verstand und der Geist aber dazu bereit sind, ist eine andere Frage. Wenn wir also geistig nicht bereit dafür sind und nur eine Handlung setzen, wird das Loslassen nicht funktionieren. Es macht keinen Sinn nach einer zerbrochenen Beziehung aus Wut und Verzweiflung alles wegzuerwerfen, was einen an den Partner erinnert hat, wenn wir geistig aber noch zu sehr verletzt sind. Erst muss unser Kopf bereit sein und der braucht Zeit und die Gelegenheit, alles zu verarbeiten, dann kann auch materiell losgelassen werden, indem die Erinnerungsstücke weggeworfen werden. Warum also die Gegenstände fürs Erste auf dem Dachboden verstauen und erst, wenn man geistig bereit ist, wegwerfen?

ein schmerzliches Ereignis in der Vergangenheit. Nicht selten schleppen wir diese schon seit unserer Kindheit mit uns herum. Gerade dann, wenn wir wieder einen Rückschlag erlebt haben, machen sich die Glaubenssätze bemerkbar und erreichen so, dass sie wieder ein Stück weit wahrer und mächtiger geworden sind. Daher heißt es jetzt für uns, aktiv zu werden, sich auf die Suche nach diesen persönlichen Glaubenssätzen zu machen und diese bewusst zu entkräften. Wenn unser Geist begreift, dass diese Formulierungen längst nicht mehr in unser Leben passen und vielleicht auch früher nicht wirklich richtig waren, können wir beginnen, sie z. B. durch ein positives Motto zu ersetzen. Wir haben die Kraft und die Fähigkeiten dazu. Gelingt es uns, aus ihrer

*Aus dem eigenen IST-STAND
entwachsen erst Ideen,
Träume und dann Ziele.*

GLAUBENSsätze ERKENNEN UND LÖSEN

Ebenfalls große Steine auf unserem Weg stellen unsere eigenen Glaubenssätze dar. Dies sind lange schon trainierte und verinnerlichte Formulierungen, die uns immer wieder zurückwerfen und jeden Erfolg in ein schlechtes Licht rücken. „War doch nur Zufall.“ „Warum passiert nur immer mir so etwas!“ „Ich schaff's doch eh nicht!“ „Für mich gibt's keinen Partner!“ All diese sogenannten Glaubenssätze entstanden nicht ohne Grund, sondern durch

Kontrolle herauszuwachsen, haben wir nicht nur den Rucksack weiter geleert, sondern uns auch für unsere Zukunft viel Gutes getan.

ENTSPANNUNGS- METHODEN ALS BEGLEITER UNSERES WEGES

Klarerweise kosten alle diese Prozesse und bewusst ausgeführten Handlungen wie Loslassen, Rucksackentleeren und die Bearbeitung von Glaubenssätzen viel Kraft und Energie. Meine Empfehlung ist daher, dir Methoden anzueignen, die

dir helfen, entspannt zu bleiben und immer wieder aufzutanken. Dies ist außerdem unumgänglich, um künftig aus deinem Potenzial zu schöpfen und es auch zu bewahren. Klassische Entspannungsmethoden wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können zu nützlichen kleinen Helfern im Alltag werden, wodurch dein Stresslevel niedriger gehalten und Belastungen aller Art rascher verarbeitet werden können. Nur wenn unser Körper entspannt ist, kann auch der Geist folgen und umgekehrt. Wer bereits einmal einen tiefen Entspannungszustand erlebt hat, weiß, dass erst dann Regeneration und die eingangs angesprochene Innenschau, die für die eigene Entwicklung notwendig ist, möglich werden. Normalerweise sind wir während unseres Familien- und Berufsalltags dermaßen eingespannt und abgelenkt, dass eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen häufig in den Hintergrund tritt. Sich kleine Ruheinseln durch gezieltes Entspannen zu schaffen, schenkt nicht nur mehr Energie, sondern mehr und mehr das Ausbrechen aus dem Hamsterrad. Doch nicht nur die klassischen Methoden bieten hierbei gute Ansatzpunkte, sondern auch Yoga, Qi Gong, Selbsthypnose und natürlich auch Meditationen haben ihren ganz besonderen Zauber, um uns bei der Entfaltung unseres Potenzials zu unterstützen. Wahrscheinlich gibt es noch viele Möglichkeiten mehr, nur du allein kannst für dich herausfinden, welche für dich die richtigen sind.

RÜWEG

Wenn dann viele Hindernisse ausgeräumt, alte Verletzungen losgelassen wurden und unsere Glaubenssätze an Kraft verloren haben, reichen Entspannungsmethoden alleine nicht aus für unseren Weg zu unserem Potenzial. Sie sind Begleiter. Ich habe die wichtigsten Fähigkeiten unter dem Kürzel RÜWEG zusammengefasst – Rücksicht, Wertschätzung und Glaube. Meiner Erfahrung nach sind sie unverzichtbar für jede Art von Prozess, der sich bei uns Menschen einstellt. Diese drei Fähigkeiten, oder auch Haltungen genannt, tragen Sorge, dass wir nicht wieder in unsere alten Gewohnheiten wie die Glaubenssätze zurückfallen. Sehr rasch können Ereignisse in unser Leben treten, die uns auf die Probe stellen, und wenn wir noch nicht stabil genug vorwärtsgekommen sind, passiert es allzu schnell, dass wir scheinbar wieder rückwärts laufen. Wenn wir jedoch in diesen



was uns bereits in der Vergangenheit widerfahren ist, verhindert, dass wir diese Momente noch einmal durchleben, auch wenn uns wieder ähnliche Situationen begegnen. Denn der feste Glaube daran, den positiven Weg bereits begonnen und viele Hindernisse hinter sich

Fähigkeiten also eine wunderbare Einheit, um allen Hindernissen auf dem Weg zu unserem wahren Potenzial trotzen zu können.

Wenn wir geistig nicht bereit dafür sind und nur eine Handlung setzen, wird das Loslassen nicht funktionieren.

Phasen ganz besonders auf uns Rücksicht nehmen und uns erlauben, dass es Zeiten gibt, in denen Innehalten ebenso Teil des Prozesses ist und wir unsere Kräfte eben für diese Herausforderung brauchen, dann entsteht kurzfristig das Gefühl einer Stagnation, jedoch nicht mehr des Rückschritts. Die Wertschätzung für all das,

gelassen zu haben, stärkt die Zuversicht, dass die momentane Phase wieder vorbeigeht und wir sie ohne größeren Schaden meistern können. Die Haltung Glaube beziehe ich jedoch auch auf das Ziel, das wir bewusst gewählt haben, und das Gefühl, bereits gestärkter und stabiler im Leben zu stehen. Für mich ergeben diese drei

ZIELARBEIT

Damit befinden wir uns schon beim letzten und vielleicht wichtigsten Werkzeug zur persönlichen Entfaltung. Die Zielarbeit ist eine bemerkenswerte und überaus mächtige Methode im Bereich der Hypnose und des Mentalcoachings. Wichtig für die entsprechende Zielarbeit gestalten sich neben der Zieldefinition und den unterstützenden Faktoren die entsprechenden Handlungsschritte zur Erreichung des Ziels. Dieses haben wir bereits zu Beginn festgelegt – die Entfaltung meines wahren Potenzials. Einige unterstützende Faktoren wurden ebenfalls bereits behandelt (siehe Entspannungsme-



© AdobeStock_94616222

thoden und RÜWEG). Unser Hauptaugenmerk liegt also auf den entsprechenden Handlungsschritten zur Erreichung des Ziels, und die sehen ganz individuell aus. Je nachdem, wie schwer der Rucksack war, und wie viel Zeit wir zum Loslassen unserer Hindernisse brauchten, dementsprechend früh oder spät können dann eben die positiven Handlungsschritte gesetzt werden.

Ich meine damit, welche Veränderungen es in meinem Leben noch braucht, um meinem Ziel näher zu kommen. Begleiten mich vielleicht verschiedene Wünsche, die ich aus Zeit oder Geldmangel noch nie verwirklicht habe? Hat eine bestimmte Ausbildung mein Interesse geweckt oder würde mich ein Berufswechsel faszinieren? Überall dort, wo unsere kindliche Vorfreude und die Sehnsucht nach etwas Neuem geweckt wurde, kann sich

ein unglaubliches Feuer der Motivation entfachen. So erreichen wir rasch die letzten Meter bis zur Ziellinie. Es geht hier nicht darum, sich utopische Wünsche zu erfüllen oder übermütig jegliche Verantwortung für seine Familie zu vergessen. Doch wer definiert, dass deine Wünsche utopisch oder unerreichbar sind? Wer hat dich bisher zurückgehalten, Neues auszuprobieren? Du wirst im Laufe des Prozesses an einen Punkt gelangen, wo du dir selbst mehr Freiraum geben und diesen auch nutzen möchtest. Keine Sorge, dabei wirst du bestimmt rücksichtsvoll deine Lieben im Blick behalten, jedoch wertschätzend und im Glauben an dein Ziel einen großen Sprung schaffen.

ICH BIN (ES MIR WERT)

Bevor ich nach meinem wahren Potenzial suchen und es schließlich entfalten kann, muss ich mir bewusst werden, wer ich eigentlich bin. Was macht mich als Mensch aus? Wodurch bin ich wertvoll und kostbar? Denn nur wer seinen eigenen Wert schätzt, kann sich seiner Fähigkeiten bewusst werden. Es nützt all die Zielerarbeit und die Aussöhnung mit der Vergangenheit wenig, wenn ich mein ICH-BIN nicht mehr benennen kann.

Zwei einfache Worte mit einer starken Wirkung. Hast du schon mal versucht, dich vor einen Spiegel zu stellen und diese Worte hineinzusprechen? Nicht selten stoßen wir hier auf einen ausgeprägten Widerstand in uns. Entweder können wir uns nicht in die Augen sehen oder der Satz

wird nicht zu Ende gesprochen. Jetzt wird es nämlich interessant. Überschneidet sich deine Vorstellung, wer du bist und wer du sein willst? Wenn das ICH-BIN wirklich aus tiefstem Herzen gesprochen wird, dann wirst du erkennen, dass sich hierin schon dein wahres Potenzial befindet. Du musst es nur noch entfalten und verstehen, dass du alles in dir trägst, was du dazu brauchst. Die abschließende Meditation „der leere Raum“ soll dir dies noch einmal verdeutlichen.

MEDITATION „DER LEERE RAUM“

Mache es dir im Sitzen oder Liegen bequem und schließe dann sanft deine Augen. Erlaube Körper, Geist und Seele sich nun vollständig zu entspannen. Zuerst dort, wo du vielleicht bewusst noch Spannung aufrechterhältst: im Kiefer, an den Schultern, in der Finger- muskulatur, im Bauch, im Becken und in den Zehenmuskeln. Lasse immer mehr und mehr los und spüre, wie sich nun auch die Spannung in dir löst. Deine Muskulatur wird immer weicher und lockerer, dein Blutdruck und Kreislauf immer sanfter, dein Nervensystem immer ruhiger. Je mehr Zeit vergeht, desto leichter fühlst du dich. Du lässt deinen Alltag für diese Meditation einfach einmal außen vor. Es gibt nichts für dich zu tun oder zu denken. Jetzt, da dein Körper immer tiefer in die Entspannung gleitet, wird auch dein Geist ruhig und leer. Immer mehr hast du das Gefühl, federleicht zu sein, einfach nur zu schweben. Auch wenn es schwer ist, gib die Kontrol-

le vollständig ab! Fühle dich frei und leicht wie in einem schwerelosen Raum. Viele Menschen fürchten sich vor diesem Zustand, doch du nimmst ihn völlig angenehm wahr. In diesem leeren Raum hast du nun die Möglichkeit, einfach nur zu sein und zu erkennen, was du wirklich willst. Welches Potenzial tatsächlich in dir steckt und wie du es erreichen kannst. Vielleicht kommen dir Wünsche in den Sinn, Bilder oder ferne Orte, die du besuchen möchtest. Lasse dir ausreichend Zeit, genieße diesen leichten und schwerelosen Zustand und arbeite in der Vorstellung an deiner Zukunft. Öffne nun wieder langsam deine Augen.

Je öfter du diese Meditation durchführst, umso mehr wirst du dein wahres Potenzial erkennen und entfalten. ■

CD zum Thema:

„Feichtingers Entspannungswoche“ erschienen im Healthstyle media Verlag, ISBN: 978-3943261868

Zum Autor:



Philipp Feichtinger, BEd., ist Naturheiltherapeut, Heilpraktiker, Mentalcoach, Organetiker, ausgebildeter Mittelschullehrer, Autor verschiedener Entspannungs-CDs, Reiki-Lehrer sowie Kurs- und Seminarleiter verschiedenster Energie- und Entspannungsmethoden. Er führt eine eigene Naturheilpraxis in Riedau (Österreich).
www.nhp-feichtinger.at
office@nhp-feichtinger.at