

Silke Freudenberg

Die Seele als
COACH

Verantwortlich und authentisch leben



Ende Angst,
Anfang Liebe
EINBLICK

TRINITY



Gewidmet: Allen Menschen

Inhalt

Vorwort	2
Innere Frau & innerer Mann	3
Übung: „Lernen Sie beide inneren Kräfte kennen“	3
Ein Grundkurs in Sachen Gefühle	4
Glaubenssätze – unsere inneren Überzeugungen	5
Soziale, psychologische, seelische Grundbedürfnisse	6
Das Wesen von Energie	6
Die Entstehung energetischer Blockaden	7
Die Sexualität als Tor zur Allverbundenheit	8
Integrieren bedeutet Transformieren	8
Die Ohnmacht der Menschen	9
Die Chance auf Freude und Fülle in allen Lebensbereichen	10
Die „Herz-Spiegel-Meditation“ zum Transformieren von Emotionen	11
Fühl-Übung „Liebe ist ...“	12

Vorwort

Hilfe, Stopp! Ich habe mich so lange angepasst, dass von mir nichts mehr übrig ist. Ich habe so lange gekämpft, dass ich keine Kraft mehr habe. Ich habe mich verloren, weil ich so oft geflüchtet bin. Ich war im Außen, bei dir und bei Anforderungen. Jetzt steige ich aus, mich zu verlieren. Jetzt beginne ich die wahre Liebe. Sie wird überall in mir und um mich sein.

Innere Frau & innerer Mann

Egal, ob wir Mann oder Frau sind, wir tragen beide Anteile in uns. Ein Mann hat auch einen weiblichen Anteil, und eine Frau hat einen männlichen Anteil. Heute gibt es kaum ein Vorbild für das „Frausein“, und auch Männern fehlen klare Vorbilder. Die Verwirrung in uns zeigt auch das Rollen-Thema im Außen. Die Gesellschaft befindet sich in einem Wandlungsprozess.

Nach dem Zweiten Weltkrieg gehörten viele Mütter der Generation der „Trümmerfrauen“ an. Sie halfen, die zerstörten Städte wieder aufzubauen, kämpften um das tägliche Überleben und zogen nebenher noch die Kinder auf. Sie waren beides, Mann und Frau. Viele Männer waren im Krieg geblieben oder kamen gebrochen zurück. Es lastete sehr viel auf den Frauen. Wir übernehmen Rollenvorbilder von unseren Eltern, und so haben wir gelernt, was es heißt, Frau oder ein Mann zu sein.

Unsere männlichen Vorfahren haben sich aus Schmerz von ihren Gefühlen getrennt, und so lernten Männer zu diesen Zeiten: bloß nicht weich sein und fühlen – das macht dich schwach. Es ist heute an der Zeit, die Balance zwischen den männlichen und weiblichen Anteilen in uns wiederzufinden. Es braucht neue Vorbilder für unsere Jugend. Werden Sie zum neuen Standard, als ganzer Mensch. Eine strahlende offene Frau, sinnlich, vertrauend, einladend, spielerisch und nährend. Eine Frau, die ihren inneren Mann kennt und liebt. Eine Frau, die auch zu seiner Stärke, Klarheit und Entschlossenheit in ihr steht. Sie hat keine Angst vor ihm.

Der neue Mann kann ein Mann sein mit all seinen Gefühlen, ohne die schmerzlichen abzuspalten. Er steht zu seinen Gefühlen, ohne sich in einen Softie zu verwandeln. Er kann sein Herz öffnen und dennoch präsent in seiner männlichen Kraft sein. Er bringt der Frau Bewusstsein und Präsenz. Die Frau schenkt ihm das Reich der Liebe, der bedingungslosen Liebe.

Für eine richtig glückliche Beziehung ist es hilfreich, einen Blick auf unseren inneren weiblichen und männlichen Anteil zu bekommen. Lässt Ihr männlicher Anteil Ihrem weiblichen Anteil genügend Raum und umgekehrt? Ist Wertschätzung da? Mit wie viel Vertrauen kann Ihre innere Frau Ihrem inneren Mann begegnen? Sie können so einiges über Ihre Partnerschaftserfahrungen erkennen und manches Beziehungsthema in Ihrem Leben positiv verändern.

Übung: „Lernen Sie beide inneren Kräfte kennen“

- Stellen Sie sich in Ruhe die folgenden Fragen und machen Sie sich Notizen dazu.
- Sind Sie Freunde und Geliebte?
- Gibt es Konflikt, Misstrauen oder Verachtung zwischen Ihnen?
- Ist Ihr Band stabil oder vor langer Zeit zerbrochen?
- Können Sie sanft und tief in Ihren Bauch hinein atmen?
- Sind Sie immer in Ihrem Becken präsent und erlauben Sie sich, sich auszudehnen?
- Nutzen Sie Ihre nährende und kreative Kraft?
- Verbinden Sie Ihren Körper mit dem Spirit?
- Ist Ihre handelnde Kraft, die Liebe, und all Ihr Tun beseelt?
- Haben Sie eine klare, entschlossene Ausrichtung?
- Können Sie direkt für sich eintreten?
- Wer ist an der Regierung in Ihnen?
- Gibt es eine Diktatur mit Friedhofsstille oder gibt es eine Demokratie?
- Gibt es eine „Teamregierung“, gemeinsam gebildet von Ihrem männlichen und Ihrem weiblichen Anteil?

Sind Sie sicher, dass die Gefühle, die Sie fühlen wirklich zu Ihnen gehören?

Ein Grundkurs in Sachen Gefühle

Täglich erlebe ich bei meinen Klienten, wie weit weg unbewusste Menschen tatsächlich von ihren Gefühlen sind. Das ist verständlich und Sie werden beim Lesen spüren, dass diese Menschen mein ganzes Mitgefühl haben. Auch ich habe früher schmerzhaft Gefühle bis zum Krankwerden verdrängt. Doch ich habe das Fühlen wieder gelernt und über die Jahre meine Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Mein Weg, mich meinen Gefühlen wieder furchtlos zu öffnen und mit den feinen Energien von mir und anderen zu arbeiten, führte mich über das Malen hoch sensitiver Energie- und Seelenbilder. Seitdem ich dieses Tor der achtsameren Gefühlswahrnehmung durchschritten habe, fühle ich, wer ich wirklich bin – wie ich energetisch „schmecke“ sozusagen. Wir sind geistig-seelische, energetische Wesen. Wollen wir uns in der Tiefe kennenlernen und uns in uns zuhause und geborgen fühlen, müssen wir das Tor der achtsameren Wahrnehmung unserer Gefühlswelt durchschreiten.

SEINS-GEFÜHLE

Es gibt sie tatsächlich, diese himmlischen Seins-Gefühle. Ich hoffe, Sie kennen sie. Es ist das Gefühl, dass alles stimmt und in bester Ordnung ist, dass wir geborgen und geliebt sind inmitten der Einheit.

Doch auch alle anderen Gefühle will das Leben uns erfahren lassen: Eingefrorene Gefühle will es befreien, damit unsere Energien wieder frei fließen können, und uns dann, als reine Energie und Kraft zur Verfügung stehen.

PRIMÄR-GEFÜHLE

Unsere ersten Gefühle, egal ob als Embryo im Mutterleib, die ersten Erfahrungen bei der Geburt oder in der Zeit danach, bezeichnen wir als Primärgefühle.

Wenn ein Baby aus der Einheit in diese Welt geboren wird, ist das seelisch oft sehr traumatisch, auch wenn die Geburt medizinisch gut verlaufen ist. Das Seelenwesen begibt sich aus dem Eins-Sein, dem Verbunden-Sein, in die Trennung. Dabei entsteht der Urschmerz des Menschen und seine Angst, diesen Weg nicht mehr zurückzufinden.

Ich kann nachvollziehen, wie schwer solche primären Gefühle später auf der Persönlichkeit lasten. Wenn zum Beispiel, auf der körperlichen Seite, in der Geburtsphase ein Stillstand eintritt, erlebt das Baby das Gefühl, es nicht zu schaffen, und resigniert. Ein Mensch mit diesem Geburtserlebnis wird sich im späteren Leben oft in Situationen wiederfinden, in denen er überfordert ist und das Gefühl hat, es nicht zu schaffen und zu resignieren. Prüfungsangst oder auch die Neigung, begonnene Vorhaben immer wieder abubrechen, sind ein Ausdruck davon. Eine Kaiserschnittgeburt hingegen beeinflusst später das Leben eher so, dass sich ein Mensch oft von jetzt auf gleich in einer völlig überraschenden neuen Situation wiederfindet, ohne zu wissen, wie er da hineingeraten konnte. Sowohl das Gefühl, nichts tun zu können oder sich nicht anstrengen zu müssen, aber auch das Gefühl, in der Welt verloren und fremd zu sein, können später lebensbegleitend werden. Kinder, die nicht willkommen oder vom ersten Atemzug an falsch sind – zum Beispiel ein Mädchen, das ein Junge werden sollte –, durchleben seelisch die Hölle. Und wenn ein Baby mit der Nabelschnur um den Hals geboren wird, bringt das im späteren Leben seelische Herausforderungen mit sich, wie etwa leicht in Panik zu geraten.

Die seelischen Primärgefühle wie Hilflosigkeit, Angst, Ausgeliefertsein, Ohnmacht, Einsamkeit, Ablehnung oder Wut können sich später in mangelndem Lebenswillen oder in der Ablehnung des Lebens ausdrücken.

Die körperlichen Primärgefühle, wie beispielsweise das erste Mal Kälte, Hunger und Durst zu spüren, Atemnot oder körperlicher Schmerz, zum Beispiel bei einer Operation gleich nach der Geburt oder beim Getrenntwerden von der Mutter, verstärken diesen seelischen Urschmerz des Verlassen- und Ausgeliefertseins. Um dennoch überleben zu können, stellen wir um all diese schmerzhaften Gefühle „Torwächter“ auf und überdecken die Primärgefühle mit Sekundär- oder Ersatzgefühlen.

SEKUNDÄR-GEFÜHLE UND ANPASSUNGSVERHALTEN

So entsteht eine Schutzhülle um unser Herz – ein unbewusstes Kontrollsystem. Einerseits verdanken wir diesem wunderbaren Mechanismus, der uns zu diesem frühen Zeitpunkt dient, vielfach unser Überleben. Andererseits wirkt er sich später oft wie eine innere Mauer aus, die uns von uns selbst und unserer wahren Lebendigkeit trennt. Als Erwachsene gehen wir dann mit unbewussten Anpassungsverhalten durchs Leben. Wir haben verlernt, wir selbst zu sein. Sie kennen sicher den Rebell, der einen weichen Kern hat, oder den arroganten Manager, der nur seine Unsicherheit verbergen möchte.

FREMDGEFÜHLE

Schon während wir im Bauch unserer Mutter wachsen, bei unserer Geburt, als Säugling und in der frühen Kindheit übernehmen wir Gefühle, die in unserer Umgebung vorherrschen. Zu dieser Zeit sind wir als fühlende Wesen noch vollkommen offen, und alle Eindrücke von außen dringen ungefiltert in uns ein. Wir spüren es, wenn unsere Mutter unsicher ist und wenn sie Angst, Gewalt, Leid und Kummer erfährt. Jede Depression oder Enttäuschung in ihrer Beziehung zu unserem Vater wirken sich auf uns aus. Und stellen Sie sich vor, wie sich ein Embryo oder Säugling fühlen muss, wenn die Mutter ihr Kind, sich selbst oder das Leben insgesamt ablehnt und Selbstmordversuche unternimmt. Das Kind erleidet dabei Todesangst. Es kann nicht flüchten oder kämpfen. Seine Chance besteht nur darin, aus großer Liebe und dem Wunsch zu leben heraus Gefühle der Mutter zu übernehmen. In der Hoffnung, sich Liebe und einen Platz im Leben zu verdienen, ist es bereit, all das Leid zu seinen eigenen Gefühlen zu machen. Es kennt sich dann nur mit diesen Gefühlen, diese sind ihm vertraut, und es fällt später oft schwer, sie wieder zu ihrem Ursprung zurückzugeben.

Da wir in einem verzweigten Familiensystem stehen, übernehmen wir beispielsweise auch Gefühle und Traumata von Großmüttern oder Großvätern, die im Krieg waren oder von anderen Personen aus dem System.

Glaubenssätze – unsere inneren Überzeugungen

Glaubenssätze und daraus resultierende innere Überzeugungen sind ständig wiederholte Gedanken, die tief in uns verankert sind und in unserem realen Leben immer wieder ihre Bestätigung erfahren.

Durch diese immer wiederkehrende Bestätigung im Außen befinden wir uns in unserem Glaubenssystem wie in einem Teufelskreis. Man sagt, das Unterbewusstsein verstehe kein „Nicht“. Doch warum entsteht dann so eine Negativschleife in uns, wenn wir glauben, nicht wertvoll zu sein? Und wie können wir diese inneren Muster verwandeln und positive Glaubenssätze integrieren?

Beispiele für Glaubenssätze sind etwa: Ich bin nicht gut genug ... Ich kann nicht ... Ich bin nichts wert ... Ich werde nicht gesehen ... Ich bin dumm ... Ich habe keine Chance ... Ich muss das tun, auch wenn ich nicht will ... Nur mit schwerer Arbeit ... Ich bin allein ... Mich will keiner so, wie ich bin... Ich habe keine Unterstützung ... Ich habe keine Freiheit ... Mich liebt keiner ... Erst wenn ich abnehme, gute Noten habe, Leistung bringe.

Erkunden Sie Ihre inneren Glaubenssätze! Wie wird Ihr jetziges Leben davon bestimmt?

Bevor sich in uns ein Glaubenssatz oder Denkmuster einprägt, war zunächst ein Gefühl da. Es reichte schon, als Kind belächelt, nicht ernst genommen oder sogar gemobbt zu werden. Dadurch konnte ein Glaubenssatz entstehen, etwa „Ich bin nicht richtig, so wie ich bin“. Gehen wir wieder zurück zu dem ursprünglichen Gefühl, das der Auslöser dafür war.

Dies führt uns zu unserem nächsten Thema, dem grundsätzlichsten überhaupt. Es stellt in jeder Seelencoachgruppe den heftigsten, tiefsten, zähesten Prozess zur inneren Befreiung dar. Die Fragen dazu lauten: „Warum ist dieses Gefühl in mir und wie bestimmt es mein Leben? Wie kann ich meine negativen Glaubenssätze und Denkmuster auflösen und loslassen?“

Soziale, psychologische, seelische Grundbedürfnisse

Wir alle haben in der Kindheit unerfüllte seelische und soziale Bedürfnisse. Diese sind fast so wichtig wie Atmen, Nahrung und ein Dach über dem Kopf. Wenn sie nicht oder zu wenig erfüllt werden, bekommen wir als Kinder Todesangst.

Wir finden seltsame Überlebensstrategien, indem wir diese Bedürfnisse auf irgendeine Art ersatzweise befriedigen. Diese unerfüllte Bedürfnisbefriedigung impft uns Glaubenssätze über uns selbst und über die Welt ein. „Ich werde nicht genug geliebt“, „Ich bin nicht gut genug“, „Keiner hilft mir“. Diese Denkmuster mögen heute im Erwachsenenalter nicht mehr zutreffen. Unser inneres Kind beharrt jedoch weiter darauf, und unser Unterbewusstsein hat diese schmerzlichen Erfahrungen abgespeichert.

UNSERE WESENTLICHEN SEELISCHEN UND SOZIALEN GRUNDBEDÜRFNISSE SIND:

- Das Bedürfnis, ein Lebensrecht zu bekommen. Wir brauchen das Gefühl, auf der Welt willkommen zu sein, allem von unseren Eltern.
- Das Bedürfnis nach Geborgenheit. Es beginnt mit dem Stillen, bei dem wir die Wärme der mütterlichen Brust spüren, und äußert sich später in der Sehnsucht nach menschlicher Wärme, Zuneigung und Nähe.
- Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit & Bindung. Als soziale Wesen brauchen wir Familie und Gemeinschaft.
- Das Bedürfnis nach Respekt. Wir brauchen das Gefühl, dass unsere Grenzen – das, was wir können, und das, was wir wollen – akzeptiert werden.
- Das Bedürfnis nach genügend Raum. Es umfasst die Freiheit, uns auszudrücken oder uns zurückzuziehen.
- Das Bedürfnis nach Unterstützung. Das Gefühl, alles allein machen zu müssen, überfordert uns und lässt uns einsam werden.
- Das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung. Selbstwertbestätigung und Selbstwertschutz zählen zu den größten Handlungsmotiven für uns Menschen.
- Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle. Wir brauchen das Gefühl, handlungsfähig zu sein.
- Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung.
- Das Bedürfnis nach Stimmigkeit, Gerechtigkeit und Sinn.

Wie sieht es in Ihrem Leben aus? Wenn eines dieser Bedürfnisse zu wenig erfüllt wird, sucht ihr Unterbewusstsein nach Wegen, dieses Bedürfnis ersatzweise zu befriedigen. Es entsteht Kompensationsverhalten, das unglaublich viel Energie und Kraft kostet. Oft richten wir unser ganzes Leben danach aus.

Fragen Sie sich immer wieder, welche seelischen Grundbedürfnisse bei Ihnen im Gleichgewicht sind und welche nicht. Wie macht sich dies in Ihrem Leben bemerkbar, und was können Sie tun, um Ihre Bedürfnisse aus Ihrem Umgang mit sich selbst, aus Ihrer Seele heraus zu erfüllen?

Wesen von Energie

Wenn die heutige Physik Materie durch ein Mikroskop betrachtet, erkennt sie, dass ihre Form und ihr Fassbares nichts weiter ist als viel riesengroßer Raum, in dem immer kleinere Teilchen messbar sind. Man weiß, dass ein Teilchen, das gerade hier ist, gleichzeitig auch dort auftauchen kann. Die Thesen der modernen Quantenphysik klingen fast wie Mystik. Wissenschaft trifft sich mit Gott. Der Wandel heißt, dass wir durch diese dünnen Strukturen der Materie blicken und das unerschöpfliche Energiefeld kennenlernen können.

Um die Grundlagen von Energie zu verstehen, ist es zuerst einmal wichtig zu akzeptieren, dass Energie keine Agenda hat. Von unserer Ebene aus betrachtet hat sie keinen Verstand. Energie kann fließen oder stoppen. Sie hat keine Richtung oder Struktur, es sei denn, wir geben oder geben ihr diese mit unserem jeweiligen Bewusstsein. Ja, wir können Energien bewegen. Energie will uns dienen. Mit unserer Seelenverbindung haben wir eine sprudelnde Quelle davon.

Die meisten Menschen beziehen ihre Energie aus alten Mustern und Strategien, für die sie sich sehr anstrengen und verbiegen müssen. Meistens suchen sie Energie bei anderen Menschen und geraten dann natürlich in Abhängigkeit. Nutzen wir doch lieber unser Herz und unser Bewusstsein, um mit Energie zu arbeiten und sie für unseren Erwachens-Prozess zu nutzen.

Die Entstehung energetischer Blockaden

Wie entsteht ein Trauma? Energie kann, wie zuvor erwähnt, entweder fließen oder stoppen. Ein Trauma bildet sich, wenn der Energiefluss durch einen Schock, beispielsweise durch Unfall, Operation, Kriegserlebnisse, Streit in Familien, Folter oder Verlust eines nahen Menschen blockiert wird.

An Tieren können wir beobachten, wie Reaktionsmuster ablaufen: Bei Gefahr flüchten sie, nutzen die Möglichkeiten zu kämpfen, oder sie stellen sich tot. Auch bei uns Menschen kennt der eine oder andere das Gefühl der Schock-Starre. Wie das Kaninchen vor der Schlange nutzen auch wir Menschen bei allerlei unangenehmen Situationen das Totstellen. In meinen Seminargruppen ist es für die Teilnehmer immer wieder eine große Erkenntnis, dass sie von außen als Betrachter und Beobachter dieses Erstarren sehen und „zum Anfassen“ fühlen können. Verfallen sie dagegen in einer Übung selbst diese Starre, Unbeweglichkeit und Unfähigkeit zu reagieren, sind sie dafür blind. Genau das sind die unbewussten Bereiche von uns selbst.

Doch es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen dem Verhalten von Tieren zu uns Menschen. Geraten beispielsweise Hirsche bei Revierkämpfen aneinander, steigt in ihnen ihre Überlebenskampf-Energie auf, und sie stürmen mit krachenden Geweihen zusammen. Irgendwann gibt der Schwächere nach, und die beiden Kontrahenten gehen auseinander. Anschließend springen sie so lange umher, bis sie die hochgefahrenen Energieschübe der Aggression und Angst ihres Überlebenskampfes wieder losgeworden sind. Auch Enten flattern nach einem Streit so lange mit den Flügeln, bis die aufgestaute Energie verbraucht ist. Danach schwimmen sie wieder friedlich umher.

Bei uns Menschen treten oft Situationen ein, in denen diese Energie eingefroren wird. Wenn beispielsweise bei einer Operation als Kind die Angst hochsteigt, ohne Eltern inmitten von fremden, seltsam gekleideten Menschen und Apparaten allein gelassen zu werden, wird die Angst-Energie per Narkose eingefroren und am Abfließen gehindert.

Verschiedene Fallbeispiele aus meiner Praxis, in denen mir Klienten von einer Operation als Kleinkind berichteten, verdeutlichten mir diese Zusammenhänge zur Entstehung ihres Traumas. Mir wurde klar, dass Energie dabei nicht fließen konnte. Eine Frau konnte sich beispielsweise deutlich an ihre Todesangst erinnern, als sie sich allein im Operationsraum mit fremden Menschen befand: Man hatte sie von ihren Eltern weggebracht und auf eine Liege geschnallt. Mit Horror berichtete sie über diese Maske, die ihr übers Gesicht gelegt wurde. Dann hatte sie keine Erinnerung mehr. Ja klar, sie bekam ja auch eine Narkose. Sie war damals vier Jahre alt gewesen. Die aufsteigende große Angst wurde durch die Narkose am Abfließen gehindert. Noch viele Jahre später war diese Energie in ihr eingesperrt und suchte sich einen Weg, wieder frei zu fließen.

Es kostet uns unglaublich viel Energie – unsere Lebensenergie – solch ein traumatisches Erlebnis wegzudrücken und tief im Unterbewusstsein zu verborgen zu halten. Es kostet unsere Lebensenergie.

Auch Menschen, die beispielsweise bei einem Unfall angefahren werden, fuchtelten oft noch heftig mit den Armen, da sie sich und ihren Kopf kurz vor dem Zusammenprall noch schützen wollten. Sie schlugen um sich, und der ganze Körper vibriert und zittert. So kann sich die Energie aus dem Körper lösen. Es ist ein natürlicher Prozess, diese Panik-Energie, diesen Schock loszulassen. Doch meist werden heute Unfallopfer durch Medikamente ruhiggestellt und auf einer Trage fixiert. Der Körper wird daran gehindert, diese enorme Energie loszulassen. Der Reflex, zu flüchten oder wegzurennen, kann nicht ausgeführt, nicht vollendet werden. Ich bin mir sicher, dass dieser Zusammenhang die Ursache für verschiedenste spätere Symptome und Beschwerden von Unfallopfern ist.

Durch das Erkennen der ursprünglichen Ursache einer Blockade haben wir heute die Möglichkeit, genau dort anzusetzen und den blockierten Energiefluss wieder zu ermöglichen. Eine solche Energie, die an ihrem Abfließen gehindert wurde, kann ihre Bewegung heute, zum Teil Jahre oder auch eine ganze Lebenszeit später, vollenden. Der Körper gibt uns die Möglichkeit, Traumata zu verarbeiten und zu heilen.

Die Sexualität als Tor zur Allverbundenheit

Nach einem schönen, sonnigen Spaziergang am Mainufer beschloss ich, doch noch ein paar Zeilen zu diesem Thema zu schreiben. Ich finde es schade, im Rahmen dieses Buches einige Themen wie die Sexualität nur kurz ansprechen zu können. Es gibt kaum einen Bereich, in dem so viele Facetten unserer Persönlichkeit, so viele alte Verletzungen und Begrenzungen, so viele Überlagerungen vom Schicksal der Eltern oder anderer wichtiger Personen in unserem Leben mitschwingen. Wie die Kreativität ist auch die Sexualität eine wundervolle Kraft in uns selbst. Sie kann uns über unsere Grenzen hinaus mitnehmen, für ein Verschmelzen miteinander sorgen und ein Tor zur Allverbundenheit sein. Wir können durch die Sexualität erleben, dass wir kein separates Wesen sind. Jede Einsamkeit kann sich wandeln in All-Eins-Sein. Wir können im Liebesakt mit einem Partner das Gefühl erleben, mit dem ganzen Kosmos in Liebe vereint zu sein.

Zunächst braucht es aber in uns selbst die vollkommene Öffnung unseres Energiesystems, und das können wir nicht direkt durch unseren Willen beeinflussen. Vertrauen kommt erst später ins Spiel. Wenn wir uns im Denken für viele Wahrheiten geöffnet haben, unser Herz offen spüren, können wir auch in unserem Körper lebendig sein. Er hat keine Grenzen mehr, weil unser Herz weit ist und unser Verstand Dinge annehmen oder zulassen kann. Es ist etwas ganz Ruhiges in uns, und wir spüren keine Barrieren mehr. Die Lebensenergie des ganzen Kosmos kann aber auch in jedem Moment durch unseren gesamten Körper fließen und in jeder unserer Zellen vibrieren, denn wir sind ein Teil von ihr.

Im Wasser hatte ich schon oft das Gefühl, nicht zu wissen, wo ich anfangen und wo ich aufhören. Ich war fließend mit dem Wasser eins. Dieses offene Gefühl ist bis heute mein Lebensgefühl geblieben, im Einklang mit dem klarem Empfinden: „Das bin ich“.

Es ist ein riesengroßes Geschenk, uns hier auf der Erde in einem Körper in der Liebe sinnlich zu erfahren. Dank unserer Bewusstseinsarbeit können Energien frei durch unseren ganzen Körper fließen, durch unser ganzes Sein, nicht begrenzt auf bestimmte Stellen im Körper. Wir können offen sein, ohne Angst haben zu müssen, uns zu verlieren.

In Aufstellungen sehe ich immer wieder, wie wir Menschen viele Verletzungen und zum Beispiel religiöse Prägungen bewusst oder unbewusst in uns tragen. Auf diese Weise halten wir das wunderbare Energiepotenzial unserer Sexualität zurück. Ganz gleich, ob unsere weibliche Seite oder unsere männliche Seite in uns verletzt ist, wir werden sie zuerst heilen müssen, denn die Vereinigung findet zuerst in uns selbst statt. Wenn unsere weibliche Energie der männlichen Kraft vertraut und unsere männliche Energie sich präsent, bewusst, und angstfrei in die weibliche Energie fallen lassen kann, erleben wir den Himmel auf Erden auch gemeinsam mit einem Partner.

Wenn ich den Satz höre „Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden willst“, komme ich ins Stocken. Die Frage ist, wie will dieser Mensch denn selbst behandelt werden? Der Ausdruck der sexuellen Kraft ist ein buntes Feld. Was dem einen, Freude bereitet, ist für einen anderen Menschen der Horror. Es gibt hunderte von Ernährungsbüchern, sie können uns einen Weg zeigen, doch wir sind wir aufgefordert, unsere eigene Wahl zu treffen. Ebenso gibt es auch genügend Literatur über Sexualität, in denen alle möglichen Praktiken oder Wertvorstellungen behandelt werden. So sind wir auch in diesem Lebensbereich aufgefordert, uns zu hinterfragen. Was glauben wir? Was wollen wir? Was befürchten wir? Was könnten wir verlieren, an was halten wir fest? Was macht uns Angst? Was macht uns Freude? Was dürfen, können wir uns erlauben? Was ist Sünde? Wo verraten wir uns selbst? Wie bleiben wir uns treu? Was motiviert uns, und zu was?

Erkennen wir uns selbst, so wird jedes Machtspiel, jede Projektion sich auflösen. und was echt ist, bleibt. Liebe.

Integrieren bedeutet Transformieren

Lernen Sie, Liebe und Verständnis für all Ihre Gefühle, aufzubringen.

Die Falle: Warum Gefühle, die Sie ablehnen, Sie einholen.

Von Shakespeare stammen folgende Worte: „Goldene Jungs und Mädchen müssen, wie Schornsteinfeger, in den Staub.“ Wir müssen also in die Tiefe, in den Staub, vielleicht in Abgründe hinuntersteigen.

Doch wir können eingefrorene Energien lösen und verletzte Anteile durch die Liebe in unserem Herzen heilen.

GEFÜHLE INTEGRIEREN UND HEILEN

Gerade habe ich wieder ein wunderbares Seelencoach-Wochenende erlebt. In mir schwingen tiefe, intensive Erlebnisse nach, und auch die Teilnehmer sind belebt und berührt in ihr Alltagsleben zurückgefahren. Ich erinnere mich an die Worte einer lieben Gefährtin aus der ersten Seelencoach-Gruppe: „Das ist ja wie der Führerschein für die Seele.“

Wieder sind dabei seelische Verletzungen erkannt und geheilt worden. Jeder von uns weiß, dass nicht nur Zahnschmerzen wehtun. Wir wissen, wie sich Liebesentzug anfühlt, und wir kennen auch die Wunden, die er als psychosomatische Störungen in unserem Körper hinterlässt. Das Gefühl, als Kind nicht richtig zu sein, belächelt oder abgelehnt zu werden, haben wir oft tief in uns vergraben – da wo kein Licht mehr hineindringt. Solche inneren Kinder haben wir auch in diesem Seminar wieder aufgespürt. Wir haben sie angeschaut, so dass sie sich nach langer Zeit wieder gesehen fühlten. Wir haben ihnen unser Herz geöffnet, sie umarmt, und Liebe und Trost zu ihnen fließen lassen. Solch ein verdrängter geistig-seelischer Anteil von uns kann ganze Lebenszeiten vor der Tür draußen stehen, bei minus zwanzig Grad, hungrig und vergessen. Erst wenn wir mutig genug sind oder das Leben uns durch Schmerzen oder „Schicksalsschläge“ dazu unmissverständlich auffordert, sind wir bereit, diese inneren Kinder wieder zu spüren und ihnen einen Platz in unserem Herzen zu geben. Solch ein Kind vor der Tür ist nicht immer nur friedlich oder traurig, sondern oft auch zornig, wütend und voller Misstrauen. Stellen Sie sich vor, Sie sperren einen Hund tage-, wochen- oder jahrelang in ein dunkles Zimmer, abgeschnitten von Liebe und Zugehörigkeit. Glauben Sie, dass er Ihnen schwanzwedelnd entgegenkommt, wenn Sie die Tür einen Spalt öffnen? Auch er müsste erst wieder Vertrauen zu Ihnen fassen, dass Sie es ehrlich meinen und die Tür nicht wieder verschließen.

Das Dilemma ist, als Kind konnten wir gar nicht anders, als unerträglich schmerzhaft Erfahrungen zur Seite zu stellen, in den Keller, ins Unterbewusstsein. Erst durch unsere Sehnsucht nach uns selbst und nach dem Leben als Lehrmeister holen wir diese Anteile in unser erwachsenes Leben zurück. Sie sind erstarrt, ihre Energie ist wie in einer alten Erlebnisblase gefangen.

Doch wir können sie befreien. Sind Sie bereit, diese Anteile zu betrachten und anzunehmen? Diese vernachlässigten Anteile haben lange auf Ihre Aufmerksamkeit gewartet und machen sich oft auf unangenehme Weise in Ihrem Leben bemerkbar. Sie brechen in Ihr Leben ein, doch sie erzeugen keine Realität, die Sie gerne hätten. Sie erschaffen Situationen, in denen Sie wieder genau diesen alten Schmerz erfahren, diese Ablehnung oder dieses Ausgeschlossen sein. Diese Anteile können in Ihnen toben wie ein lange eingesperrter Hund und unvorstellbare Schäden anrichten. Sie halten viele Menschen fest im Griff, sitzen am Steuer ihres Lebens und lassen sie immer wieder durch die Hölle gehen.

Die Ohnmacht der Menschen

Die meisten Menschen sind keine Zombies oder Bösewichte, aber – sie hängen in einer Traumaschleife fest, machen sich ihre verdrängten Anteile nicht bewusst und werden durch diese ständigen Wiederholungen ihres alten Schmerzes retraumatisiert.

Warum fällt es uns so schwer, all unsere Anteile, unsere inneren Kinder an unseren Tisch zu holen? An unseren Herzentisch, wo es Liebe als Seelennahrung und zum Wärmen und Licht zum Heilen gibt. Warum dürfen unsere traurigen Kinder nicht da sein? Warum haben wir so viel Angst, dass wir nicht vorzeigbare Kinder haben? Wir schämen uns ihrer oder fühlen uns ihnen gegenüber tief schuldig. Doch nur, wer sich selbst vergibt, wird sich auch sicher fühlen. Nur ein Mensch, der zu all seinen Anteilen steht und sie integriert, wird den Weg in die wahre Selbstliebe finden. Diese Selbstliebe ist der Nährboden für alles – für Selbstvertrauen, seelisches Wachstum und kreative Entfaltung.

VON ETWAS WEG WOLLEN, IST DER BESTE KLEBSTOFF

„Nichts fixiert etwas so gründlich in der Erinnerung, wie der Wunsch, es zu vergessen.“

Montaigne

Ich spüre bei vielen Menschen, die zu mir in die Seminare oder Einzelarbeit kommen, dass sie ihre Traurigkeit verstecken. Doch nichts ist für mich so offensichtlich, als das, was sie verbergen wollen. Erst müssen sie weinen, dann kommt das wahre Lächeln. Sie wollen natürlich lachen und glücklich sein, doch zuerst müssen sie weinen. Wir alle

haben Grund zur Trauer. Ganz gleich, ob wir wissen, worüber. Genauso schlimm fühlt sich auch diese innere Leere an, wenn wir uns selbst nicht spüren und nicht wissen, warum wir traurig sind. Stellen Sie ein trauriges Kind vor die Tür, ohne Ihr Mitgefühl. Es wird rebellieren. Es wird Ihnen bei der nächsten Gelegenheit auflauern. Sie wollen es vergessen, aber das ist unmöglich.

Wollen Sie fröhlich sein, müssen Sie sich zuerst mit dieser Traurigkeit auseinandersetzen. Wollen Sie Leichtigkeit, müssen Sie sich mit der Schwere in Ihnen konfrontieren. Wollen Sie die Fülle in Ihr Leben holen, seien Sie bereit, den Mangel zu fühlen. Sperren Sie Depression und Angst nicht aus, gehen Sie mitten ins Zentrum der Angst, auch wenn dieses Zentrum wie ein schwarzes Loch ist. In einer Gruppe, getragen in einem geschützten Raum, fällt dies leichter. In der Gemeinschaft spüren Sie deutlich die Resonanz der göttlichen Liebe, die Energie der Einheit und der Akzeptanz gegenüber allem, die Sie tragen und Ihnen den Weg zeigen wird.

Die Teilnehmer meiner Seelencoach-Seminare wissen schon, dass es nichts bringt, auf die anderen zu schauen, „ins andere Aquarium“ lautet unser geflügeltes Wort dafür. Ebenso rufe ich ihnen immer wieder einmal den Leitsatz in Erinnerung „Wenn du von etwas wegwillst, ist das der beste Klebstoff“. Wir bleiben an unseren ungeliebten Gefühlen und inneren Anteilen kleben, wenn wir nicht bereit sind, diese zu integrieren.

Zu den geliebten Kindern, wie der Erfolg, die Sicherheit und Schönheit, wurden schon viele ungeliebte Kinder eingeladen, wie beispielsweise die Schwäche, die jetzt neben der Stärke ihren Platz hat, aber auch die Schuld einer schlimmen Tat, einer Lüge, eines Betrugs, eines Seitensprungs, das Verlassen sein, die Verlustangst, das Gefühl der Wertlosigkeit, die Existenzangst, den Alkoholismus oder die Vergewaltigung usw.

Aufgestaute Energie löste sich durch Tränen und kam so wieder ins Fließen. Vor dem wahren Lächeln und Frieden gingen viele Taschentücher in die Runde. Selbstheilung ist kein Puder- und Pamper-Kurs. Bewusstseinsarbeit hat nichts mit Räucherstäbchen und schwebenden Gewändern zu tun. Es ist etwas für Suchende, die auch finden wollen.

Wenn Sie sich nicht alles vergeben, werden Sie sich niemals sicher fühlen. Erst wenn Sie Ihr wahres Selbst immer mehr erkennen und immer wieder aus ganzem Herzen „Ja“ zu sich sagen, entsteht die Basis für Ihren inneren Frieden und erfüllte Beziehungen.

Die Chance auf Freude und Fülle in allen Lebensbereichen

SEELENAUFSTELLUNG

Haben Sie innigen Kontakt zu Ihrer Seele? Können Sie ihr zu hundert Prozent vertrauen? Können Sie Ihre Seele spüren?

In einer Seelenaufstellung stellen Sie einen Stellvertreter für sich selbst und jemanden für Ihre Seele in den Raum. Sie können von außen beobachten und auf das Bild schauen, das sich zeigt. Sie können erkennen, ob Blickkontakt und Nähe da sind oder noch Angst und Zweifel. Sie können dann nach einiger Zeit selbst in die Aufstellung gehen. Meist ist es tief berührend, in diesem Moment seiner eigenen Seelenenergie zu begegnen. Sie können erleben, wie es sich anfühlt, sich an Ihre Seele anzulehnen und ihre Wärme zu spüren. Sie können ihr in die Augen schauen und Ihre eigene Unendlichkeit sehen.

KÖRPERAUFSTELLUNGEN

Wir haben verschiedene Körperanteile und Facetten in uns: einen physischen Körper, einen mentalen Körper (Verstand), emotionalen Körper, einen seelischen Seins-Körper, einen kreativen und einen sexuellen Körper. Es ist sehr wertvoll für die Selbsterkenntnis, zu sehen, wie die Kommunikation zwischen diesen Anteilen auf unterbewusster Ebene abläuft. Besteht Kontakt zwischen den Anteilen? Welcher ist dominant und welcher ist ausgeschlossen? Welche Körperanteile verbinden sich und wirken positiv, welche eher destruktiv und selbstzerstörerisch?

AUFSTELLUNG VON GLAUBENSÄTZEN

Sie können alte hindernde Überzeugungen, zum Beispiel Ich bin nicht gut genug ..., Ich kann nicht ..., Ich habe kein ..., Ich darf nicht ..., Ich muss ..., Ich werde ja doch immer verlassen ..., loslassen und verändern.

AUFSTELLUNG VON GEFÜHLEN

Was bestimmt unsere Emotionen und Gefühle? Eine Aufstellung gibt uns Einblick in die Zusammenhänge und Ursprünge von widersprüchlichen und uns unerklärlichen Impulsen unserer Psyche. Damit lassen sich beispielsweise die ständige Angst zu versagen, obwohl jemand sehr erfolgreich und talentiert ist, das nagende Gefühl des Zweifels oder der Eifersucht in einer ansonsten harmonischen Beziehung, vermeintlich unbegründete Existenzängste, plötzliche unangemessene Wutausbrüche und viele andere Emotionen besser verstehen und auflösen.

ACHTSAMKEIT IN DER AUFSTELLUNGSARBEIT

Systemische Arbeit ist in einer Gruppe möglich, wie auch bei einem Einzeltermin. In der Gruppe stellt derjenige, der sich etwas anschauen möchte, Seminarteilnehmer in der Rolle als Stellvertreter an eine bestimmte Position. Er wählt ebenso einen Stellvertreter für sich selbst. Zunächst schaut er sich den Aufstellungsprozess von außen an. Als Aufsteller spüre ich den richtigen Zeitpunkt, wann der Aufstellende in seine Aufstellung hineingeht. Die Entscheidung, sich selbst hineinzubegeben ist für ihn natürlich freiwillig. Oft ist das reine Betrachten der Aufstellungsbilder schon tief bewegend. In diesem Energiefeld selbst drinzustehen macht Erkenntnisse jedoch noch erlebbarer. Durch die Bereitschaft, zu fühlen, lösen sich alte Energien und verlassen nicht nur durch Tränen unser Körperenergiesystem.

Ich liebe diese sehr praxisorientierte Arbeit, da sie so direkt auf unser Leben wirkt und Verstrickungen grundlegend löst. Von einem systemischen Coach fordert sie sehr sensible Wahrnehmungsfähigkeit in Verbindung mit Erfahrung. Einen großen Unterschied macht es, mit welchem Bewusstsein er oder sie arbeitet und mit welcher Tiefe an Liebe.

Voraussetzung ist auch, dass man als Coach selbst intensiv durch Selbstheilungsprozesse in die eigene Klarheit gegangen ist. Man wird in dieser Arbeit mit den verschiedensten Dingen konfrontiert, für die man frei von Urteilen und Bewertungen sein muss. Das ist erst möglich, wenn man sich als Aufstellungsleiter selbst gut kennt, sich annimmt, vergibt und liebt.

Auch habe ich als Aufstellungsleiterin immer ein Auge auf alle Teilnehmer und darauf, dass sie gut aus einer Stellvertreterrolle herausgehen. Meist genügt es schon, sich zu schütteln oder die Rolle sinnbildlich abzustreifen. Wir öffnen Türen und Fenster nach jeder Aufstellung und sorgen damit für viel frische Luft. Wenn es dennoch so aussieht, als ob ein Teilnehmer in einer Rolle hängen bleibt, passiert das meist durch starke eigene Resonanz. Es ist selbstverständlich, dass ich danach schaue, und ich kann ihn mit ein paar bewussten Schritten aus der Rolle führen.

Die „Herz-Spiegel-Meditation“ zum Transformieren von Emotionen

Ich kenne diese Meditation schon sehr lange und habe sie in verschiedenen Variationen praktiziert. Sie ist sehr einfach und kraftvoll. Sie brauchen dazu einen Platz, an dem Sie recht nah in einen Spiegel schauen können. Sie wird daher auch oft Spiegelmeditation genannt. Sehr gut ist es, wenn Sie einen kraftvollen Platz haben, an dem Sie schon öfter meditiert oder mit sich gearbeitet haben und an dem sie sich wohlfühlen. Sie können ganz offen in diese Meditation gehen und schauen, was aufsteigt, oder gleich mit einer bestimmten Emotion, wie Schuld, Trauer, Existenzangst, Verlust- oder Versagensangst, Einsamkeit u.a., hineingehen. Das Herz liegt in der Mitte unserer sieben Hauptchakren. Drei sind darunter dem Irdischen und Menschlichen zugeordnet und drei befinden sich darüber, dem geistigen Bereich zugehörig. Unser Herz kann unsere verletzten Emotionen in reine Energie wandeln.

Wenn Sie diese Übung beginnen, schließen Sie einen Moment die Augen und bitten Sie Ihre Seele um Begleitung. Atmen Sie bewusst und werden Sie ruhiger und stiller. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herzzentrum in der Mitte Ihrer Brust. Sie können gern die Hände auf Ihr energetisches Herz legen. Stellen Sie sich vor, wie grünes Licht Ihr Herz stärkt und die Farbe Rosa Ihre Brust einhüllt.

Öffnen Sie jetzt langsam Ihre Augen und schauen Sie mit einem weichen Blick in den Spiegel. Schauen Sie nicht fokussierend, sondern offen aufnehmend. Schauen Sie mit diesem offenen Blick der Person im Spiegel in die Augen.

Sie wissen, die Augen sind das Tor zur Seele. Beobachten Sie, welche Gefühle Sie wahrnehmen. Wenn Sie Schmerz sehen, atmen Sie diesen Schmerz der Person in Ihr Herz ein und atmen Sie Frieden an die Person im Spiegel aus. Fühlen Sie, was in Ihnen aufsteigt.

Ist Schuld die zu heilende Emotion, dann atmen Sie die Schuld der Person im Spiegel in Ihr Herz und die Unschuld und Reinheit an die Person im Spiegel aus. Sie sind frei zu entscheiden, wie lange dieser Prozess dauern soll. Vielleicht nur zehn oder auch zwanzig Minuten. Es ist wichtiger, diese Übung täglich zu wiederholen, bis eine bestimmte Emotion nicht mehr auftaucht. Dann ist sie verwandelt. Lassen Sie es bitte zu, wenn sich Energien durch Tränen lösen. Genau das ist der Prozess der Transformation. Es ist Alchemie, Energien werden gewandelt.

Wenn Sie beispielsweise die Trauer transformieren wollen, atmen Sie die Trauer in Ihr Herz und die Freude an die Person im Spiegel aus. Wollen Sie eine Schwere wandeln, atmen Sie die Schwere ein und die Leichtigkeit an die Person im Spiegel aus.

Mit dieser Übung können Sie für sich Großartiges bewirken.

Ich wünsche Ihnen tiefe Erfüllung dabei. Ihr Herz kann alles heilen. Alle Gefühle passen in ein Herz. Ich habe ein Bild zu diesem Prozess gemalt, und Menschen, die es betrachten, sind überwältigt davon, zu was unser Herz in der Lage ist.

Fühl-Übung „Liebe ist ...“

Diese Übung kann immer neu aus dem Jetzt entstehen. Sie können sie überall machen, laut oder still. Sie können sie machen, während Sie im Zug sitzen oder zu Hause durch ihre Wohnung schlendern. Wenn Sie möchten, folgen Sie diesem ersten Teil und machen dann ganz frei für sich weiter. Lassen Sie die Liebe fließen und lassen Sie sich von der Liebe erfüllen.

Ich liebe die Straße, den Abend, die Luft, das Essen heute, unser Gespräch, ich liebe dein Lachen, ich liebe meine Arbeit, ich liebe euch, ich liebe meine Fragen, meine Ohnmacht, meine Irrwege, ich liebe nichts, das Nichts, ich liebe mein Atmen in diesem Moment, den Spaß der Kids einer Freundin, ich liebe Antworten, die in mir aufsteigen, und ich liebe das Knistern des Holzes im Ofen. Ich liebe diese weiche Wolle meines Pullis, ich liebe die Teetasse, an der ich gerade meine Hand wärme, und ich liebe das zarte Muster auf dem Porzellan. Ich liebe, was ich nicht sehen kann und was dennoch diese Räume erfüllt. Ich liebe es, zu fühlen, ich liebe auch, was nicht zu verstehen ist. Ich liebe es, abends ins Bett zu gehen. Ich liebe meine Hand, ich liebe diese Bewegung, die sie gerade macht. Ich liebe meine achtsamen Schritte zur Küche, ich liebe dich, Baum vor meinem Fenster, ich liebe meine Vergangenheit, die Resignation und meine Art, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Ich liebe roten Wein, ich liebe die Stille, die Form von meinem Schuh, diesen wundervollen Schatten an der Wand, ich liebe dieses Lied und was es in mir auslöst, ich liebe die Dankbarkeit in mir, es hören zu können. Ich liebe das Warum, die Ungewissheit, ich liebe das Leben, ich liebe das Leben mit dem Wissen, dass an anderen Plätzen auf der Welt Menschen einen anderen Moment erleben. Ich liebe, wie sich die Liebe ausdehnt, durch mich strömt und weiter fließt. Sie fließt weiter und berührt. Ich liebe, ich liebe, ich liebe ...

Es gibt nur ein ewiges Leben, einmal hier und einmal woanders. Wir alle sind nur ein gemeinsames ständiges Leben. Und die Liebe, sie ist die ganze Zeit über interessiert daran, alles noch Ungeliebte mit einzuschließen.

Danke, dass ich da sein kann.

Als Ausbilderin, Coach und Autorin hat Silke Freudenberg auf ihrem Weg weltlichen Erfolg mit spiritueller Tiefe vereint. Liebevoll, bewusst, klar – führt sie Menschen in die Verbindung mit ihrer Seele, zu Vertrauen und Orientierung. Erfahren öffnet sie die Tür zur Entfaltung eigener Potenziale und einem erfüllten Leben.

In ihrer Ausbildung zum Seelencoach können Sie Selbstheilung finden und den Grundstein für eine kompetente mitfühlende Arbeit mit Menschen legen?

Ausführlicher wird dies in Ihrem Buch „Die Seele als Coach“ beschrieben, erschienen im Trinity Verlag.



Ich kenne keinen kraftvolleren Weg als Aufstellungsarbeit, die mit Stille, Bewusstsein und Mitgefühl verbunden ist. In unzähligen Familienaufstellungen beobachtete ich, wie sie Freude am Leben wieder finden lässt. Es kommen Jahre auf uns zu, in denen Menschen mit den Fähigkeiten, Systemische Aufstellungen zu leiten, ungeahnt viel zu tun haben werden. JETZT schon! Aufstellungsarbeit steht in dem Dienst von Gesundheit.

Denn Gesundheit ist = die Qualität unserer Beziehungen.

Doch verrückter Weise geht es heute so viel um Quantität und nicht um die Qualität unserer Beziehungen. Ängste und Langeweile ziehen Menschen stark in die digitale Welt und ihre Energie fließt in likes und followers. Auch die materielle Konsum-Welt zieht stark in Ablenkungen. Doch immer mehr Menschen spüren Sehnsucht nach etwas Echtem, Tieferen, Natur und erfüllten Beziehungen. Aufstellungsarbeit bietet die Chance für harmonische, befriedete, beseelte Beziehungen = und damit Gesundheit. Bald wird die Künstliche Intelligenz in allen Lebensbereichen unserer Gesellschaft zu finden sein. Schon lange auch in der Medizin. Doch kann die KI uns zu geheilten Beziehungen führen?

Die Beziehung zu mir selbst.

Die Beziehung zu anderen, wie Eltern, Kinder, Geschwister, Familie, Freunde, Kollegen, Teams.

Die Beziehung zum Großen Ganzen, Kosmos, Quelle allem Lebens, dem Göttlichen. Es ist meine Aufgabe mit Kompetenz und Erfahrung neue Aufstellungsleiter auszubilden. Familienaufsteller und Systemische Aufsteller, die erfolgreich an ihrem Platz wirken, die mit Herz und Weisheit präsent sind. Diese Ausbildung besteht aus online Parts für Unterrichtseinheiten und Live Modulen in der Nähe von Aschaffenburg. Für ausführlichere Informationen schreibt mir bitte.

www.silkefreudenberg.de/ausbildungen/aufstellungsleiter/

www.silkefreudenberg.de/ausbildungen/seelencoach/

www.silkefreudenberg.de/seminare/praesenzseminare/



Kontakt

ICH FREUE MICH DARAUF, DICH KENNENZULERNEN

Silke Freudenberg
Rosenhain 8
63776 Mömbris Daxberg

0179 / 69 65 080
06029 / 999 4151
mail@silkefreudenberg.de