



VON IRISA S. ABOUZARI

MUT ZU ENTSCHEIDUNGEN TRAU DICH!

DIE BESTEN TIPPS, UM VERÄNDERUNGEN EINZULEITEN UND ERSEHNT ZIELE ZU VERWIRKLICHEN

Viele Menschen haben ein Problem damit, Entscheidungen zu treffen. Allzu verständlich: Denn ob die Wahl sich als richtig herausstellt, ist ungewiss. Die Geschichte vom Esel, der vor zwei Heuhaufen verhungert, macht allerdings deutlich, wie fatal es sein kann, die Dinge endlos auf die lange Bank zu schieben. Psychologen und Hirnforscher bieten praktische Tipps, die mehr Sicherheit im Entscheidungsprozess bieten. Sinnvoll kann es auch sein, den eigenen Körper zu befragen.

Mehr als 6.500 Kilometer alleine über den Atlantik rudern? Geht das überhaupt? Janice Jakait hat es geschafft: Die IT-Beraterin stieg aus ihrem Job aus und ruderte 90 Tage lang von Portugal nach Barbados in der Karibik. Drei Monate lang Fertigmahlzeiten, wochenlang ungewaschene Haare, eine Schlafkabine, in der alle zwei Stunden der Sauerstoff verbraucht ist, und die ständig mit Wasser vollläuft, da die „waserdichte“ Pumpe bald den Geist aufgibt, Entzündungen am Hinterteil vom stundenlangen Rudern auf dem meerwasser-

feuchten Rollstuhl. Dazu schwere Stürme, Haie – kaum jemand würde sich freiwillig solchen Strapazen aussetzen.

Fast ihr gesamtes Ersparnis steckte Janice Jakait in ihre Expedition, die einen Ausweg aus einer scheinbaren Sicherheit bot, die immer wieder von depressiven Phasen ausgehöhlt wurde. „Manchmal muss man eine große Entscheidung treffen, springen und alles hinter sich abbrechen. Erst dann setzen wir alle Energien frei“, glaubt sie.

Diese Energien braucht sie auch nach ihrer riskanten Entscheidung – zum Überleben: Gleich am Anfang ihrer Reise wird sie seekrank. Versehentlich verabreicht sie sich eine Überdosis des Gegenmittels, das die Tollkirsche als Hauptbestandteil enthält. Janice rutscht in einen psychedelischen Trip ab, einen anderen Bewusstseinszustand, während sie eigentlich in den hohen Wellen um ihr Leben rudern müsste. Eine gefährliche Situation, die sich als Wende in ihrem Leben entpuppt: „Ich bin zusammengebrochen und habe mein Schicksal in die Hände des Meeres gelegt. Im Angesicht des Todes war ich





Sie wagte das Unglaubliche – und kam tatsächlich ans Ziel: Janice Jakait (38) ruderte mehr als 6.500 Kilometer allein über den Atlantik. 90 lange Tage Wind und Wellen ausgeliefert und oft genug mutlos bis zur Verzweiflung. Ganz rechts oben bei ihrem Start in Portugal

Fotos: Janice Jakait, „Tosende Stille“, Scorpio Verlag

plötzlich frei und habe Zustände von Glück gefunden, die so tief waren, dass ich sie vorher gar nicht auf dem Radar hatte. Ich wusste gar nicht, dass man sich so gut fühlen kann."

Sie kentert nicht, wird gesund und kann bald wieder weiterrudern. Mitunter allerdings spielt sie mit dem Gedanken, über Bord zu springen. Doch die Härte der Naturgewalten bringt sie immer wieder ins Lot. Sie fördert ihre ganze Stärke, ihre Disziplin, ihr Überlebenstalent und ihre Lebensfreude. Unterstützung erfährt sie auch von Tieren, die sie unterwegs begleiten, zum Beispiel von „Murphy“, der kleinen Sturmschwalbe, von Delfinen und Walen – von denen einer ihr in einem berührenden Moment tief in die Augen schaut.

Das Buch „Tosende Stille“, das sie über ihre Reise geschrieben hat, steht auf der Spiegel-Bestseller-Liste. Auch ins Guinness-Buch der Rekorde hat sie es geschafft. Sie hält Vorträge und schreibt an einem neuen Buch. Janice Jakait hat sich einen zweiten großen Traum erfüllt: Autorin zu werden.

Noch kündigen die Texte auf ihrer Webseite eine Segeltour über den Pazifik und eine Kite-Tour über den indischen Ozean an. Doch Janice Jakait hat mittlerweile eine andere Entscheidung getroffen. Offen spricht sie über ihre Krise nach dem großen Abenteuer: „Die eigentliche Herausforde-



Warum es vielen Menschen schwerfällt, sich zu entscheiden

rung war, nach den 90 Tagen dieses Glück auch im Alltag zu finden.“ Eine echte Herausforderung. Zwei Jahre lang stürzt sie sich in exzessive Meditationssessions, von psychedelischen Drogen begleitet. Ihre Freunde und eine Partnerschaft verliert sie.

„Ich war in Gefahr, ein Adrenalin-Junkie zu werden. Aber irgendwann ist mir ein Licht aufgegangen. Wahrscheinlich können wir unser Glück gar nicht finden, solange wir es woanders suchen, zum Beispiel auf dem Jakobsweg, dem Pazifik, dem Himalaya...

Inzwischen habe ich entdeckt, dass man seinen Frieden mit sich und der Welt macht, wenn man sich einfach auf das Hier und Jetzt einlässt.“

Während eine massive Krise eine gewisse Schubkraft ausüben kann, verunsichern uns oft gerade die kleinen und großen anstehenden Entscheidungen im Alltag. Welcher Kinofilm verspricht den amüsantesten Abend? Macht es Sinn, eine Weiterbildung zu beginnen, die laut aktueller Expertenmeinung zukunftsfruchtig ist? Hat die angeknackste Partnerschaft noch eine Zukunft? Egal, wie unsere Entscheidung ausfällt: Wir haben keine Garantie, was sich daraus entwickelt.

Entscheidungen machen uns auch nervös, weil unser Gehirn die Routine bevorzugt. Doch für unsere Persönlichkeitsentwicklung ist es wichtig, öfter mal etwas Neues auszuprobieren, wie der Göttinger



Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther erklärt: „Unser Gehirn verbraucht ziemlich viel Energie, vor allem dann, wenn wir angestrengt nachdenken. Deshalb hat es Mechanismen entwickelt, um diesen Energieaufwand in Grenzen zu halten. Wir alle kennen diese Automatismen, zum Beispiel beim Autofahren. Erst dann, wenn etwas Neues passiert, wird unser frontaler Cortex aktiviert, und wir fangen an, nachzudenken und uns dann bewusst zu entscheiden.“

Wer schon viele unterschiedliche Herausforderungen auf verschiedene Weise gemeistert hat, kann auf einen größeren Fundus an Lösungsoptionen zurückgreifen als jemand, der bisher kaum Gelegenheit hatte, eigene Entscheidungen zu treffen. Oder einer, der bisher mit ein und derselben Strategie überall gut durchgekommen ist.“

Damit wir uns entscheiden können, brauchen wir das Gefühl, die Wahl zu haben. Menschen, denen die Erfahrung bei der Lösung unterschiedlicher Probleme fehlt

Geschafft: Janice' Ankunft auf der Karibik-Insel Barbados. Seekrankheit und Schlafstörungen, Hitze und Haie zehrten an ihren Nerven. Die Entscheidung, das scheinbar Unmögliche zu wagen, gab ihrem Leben eine ganz neue Richtung

oder die schon einmal gescheitert sind, neigen dazu, Entscheidungen zu vermeiden und sich als Opfer der Umstände zu erleben. Wenn es um Dinge von Tragweite geht, kann es hilfreich sein, die professionelle Unterstützung eines Therapeuten zu suchen, um das Vertrauen in die Welt wiederzugewinnen, statt sich von den eigenen Angstprogrammen beherrschen zu lassen.

Wählen statt entscheiden

Da schon das Wort „Entscheidung“ manche Menschen in eine sogenannte „Problemtrance“ versetzen kann, spricht die Veränderungsspezialistin Dr. Johanna Müller-Ebert eher vom Verändern und von Wahlmöglichkeiten. Für die meisten von uns ist es eine schöne Vorstellung, wählen zu können. Dabei warnt Dr. Müller-Ebert davor, sich mit zu vielen Alternativen zu überfordern: „Wenn Sie zu viele Entscheidungen treffen müssen, haben Sie am Schluss gar keinen Veränderungswillen mehr.“ →



Wer die Wahl hat, hat die Qual, heißt es so schön. Das kann auch ganz banale Probleme betreffen, wie die tägliche Entscheidung vor dem Kleiderschrank

Hinderlich für den Veränderungsprozess kann auch die Erwartung sein, dass die anderen sich ändern sollten. „Doch Ändern ist ein Prozess, in den ich selbst einsteigen muss“, betont die Therapeutin. Dazu gehört vor allem, sich mit der gewünschten Veränderung zu identifizieren und sich zu fragen: „Wer bin ich jetzt und wo will ich sein?“

Nur wenige ihrer Patienten sind anfangs bereit, die Konsequenzen einer Entscheidung zu tragen. „Das Dumme ist nur, dass die Konsequenzen manchmal viel schlim-

mer sind, wenn ich nicht aktiv werde“, gibt Dr. Müller-Ebert zu bedenken.

Der eine oder andere schreckt auch vor einer Entscheidung zurück, weil es zu mühsam erscheint, das Ziel zu erreichen. „Ich sage dann immer: Ich habe nie behauptet, dass verändern einfach ist. Es ist wichtig, bereit zu sein, für etwas Neues auch etwas herzugeben, und so einen Preis an das Leben zu zahlen, statt alles umsonst haben zu wollen“, sagt die Psychologin.

Kündigt sich zum Beispiel eine Freundin ungefragt zum Geburtstag an, ist der Preis

für die Freiheit an diesem Abend, in Kauf zu nehmen, dass die Freundin möglicherweise verletzt oder verärgert auf die Absage reagiert. Dr. Müller-Ebert unterstützt ihre Klienten dabei, sich ihres „inneren Teams“ bewusst zu werden. So können wir wie ein Regisseur je nach Situation einem bestimmten Ich-Anteil die Hauptrolle geben. Beispielsweise der „Zicke“ in uns, um leichter Nein sagen zu können. Dann gilt es allerdings auch, den möglichen Gegenwind von Angehörigen, Freunden und Kollegen zu akzeptieren und dennoch zu seiner Entscheidung zu stehen.

An Kino-Helden bewundern wir häufig ihren Mut und den hohen Einsatz, den sie in ein Vorhaben stecken. Doch auch im gewöhnlichen Alltag ist es nötig, in unsere Träume und Visionen zu investieren: „Wenn ich nichts einsetze, dann machen die anderen mein Leben“, bringt Dr. Müller-Ebert es auf den Punkt.

VIER SCHRITTE VON DER ENTSCHEIDUNG BIS ZUM ZIEL

So wie es beim Ausprobieren eines neuen Wanderweges sinnvoll sein kann, eine Karte mitzunehmen, empfiehlt die Psychologin als Orientierungshilfe eine 4-Schritte-Struktur zur Veränderungskompetenz: „Egal, ob ich etwas Großes oder etwas Kleines verändere, es ist immer ein Vier-Schritte-Prozess. Sie finden das in der Natur, und das ist auch bei psychologischen Prozessen so. Wenn Sie einen Schritt weglassen, werden Sie irgendwo ins Stocken geraten.“

Schritt 1: Verändern beginnt von Innen

Vielleicht fühlen Sie sich unruhig wie ein Tiger im Käfig. Sie denken häufig daran, dass eine Veränderung in Ihrem Leben ansteht. In diesem Stadium empfiehlt Dr. Müller-Ebert, noch nicht über seine Pläne

zu reden. „Im inneren Dialog mit den eigenen Ich-Anteilen kann sich dagegen schrittweise absichtsvoll gerichtete Energie entwickeln, die jedoch ihre Zeit braucht, um die richtige Richtung zu finden.“

Hilfreiche Fragen können sein: Was wäre der Preis dafür, wenn ich etwas verändere? Und: Was könnte ich verlieren, und was könnte ich gewinnen?

Vor wichtigen Entscheidungen wie einem Wechsel des Arbeitsplatzes oder einem Umzug in eine andere Stadt werden häufig die zweifelnden Ich-Anteile immer lauter. „In dieser Phase ist es wichtig, den neugierigen Ich-Anteil zu stärken und mehr in den Vordergrund zu stellen“, empfiehlt die Psychologin.

Stolpersteine: Werden Sie nicht zu früh aktiv, lassen Sie Ihre Überlegung lieber reifen. Halten Sie den vagen Zustand aus, und bleiben Sie offen für die Vielfalt der Möglichkeiten. Verfallen Sie aber auch nicht in

Aufschieberitis, sondern setzen sich einen Termin, der Ihnen günstiger vorkommt. Das hat sich vielfach bewährt.

Übung „Pro und Kontra“

Stellen Sie zwei Stühle gegenüber. Ein Stuhl steht für die Chancen, die Ihre Entscheidung mit sich bringen kann, der andere für Ihre Bedenken. Setzen Sie sich abwechselnd auf jeden Stuhl und sprechen Sie jeweils die Pro- bzw. Kontra-Argumente laut aus.

Schritt 2: „Eile mit Weile“

In dieser zweiten Phase haben Sie schon beschlossen, dass Sie etwas verändern wollen. Sie spüren einen deutlichen Energieschub. „Jetzt kommt der Zeitpunkt, zu dem man dazu bereit ist, seine Ideen dem engsten Freundes- und Bekanntenkreis zu offenbaren“, rät Dr. Müller-Ebert.



Um die richtige Richtung auf dem Lebensweg zu finden, braucht es Geduld. Oft hat es sich aber auch als hilfreich erwiesen, sich einen Termin zu setzen, um die Veränderung einzuleiten

In dieser Phase können noch einmal Ängste und Befürchtungen auftauchen. Wichtig ist es, sich das Ziel möglichst konkret vorzustellen, so als hätte man es schon erreicht. Motivierend ist es auch, sich einen Termin für die Entscheidung zu setzen und für die Umsetzung mehrere kleinere Meilensteine einzuplanen. „Das Ziel gewinnt dadurch klarere Konturen und mehr Realität“, erklärt die Psychologin.

Stolpersteine: Prüfen Sie nicht zu lange, und lassen Sie sich von den Menschen in Ihrem Umfeld nicht verwirren.

Übung „Zukunftsvision“

Entspannen Sie sich an einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Stellen Sie sich dann vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht. Wie fühlen Sie sich? Wie atmen Sie? Wie spüren Sie Ihren Körper? Welche inneren Bilder tauchen auf?

Vielleicht hören Sie auch eine Melodie oder einen Rhythmus? Welche leckere Mahlzeit kommt Ihnen in den Sinn?

Was würden Sie sich selbst in diesem Moment gerne sagen? Wer werden Sie sein?

Schritt 3: „Die Würfel sind gefallen“

Eine bestimmte Lösung geht Ihnen nicht mehr aus dem Kopf. „Ihr inneres Wissen hat die ganze Zeit schon unbemerkt am Change-Prozess mitgearbeitet. Es hat Alternativen geprüft und verworfen und Sie bei der endgültigen Entscheidung für die jetzt folgenden Veränderungsschritte unterstützt“, erläutert Dr. Müller-Ebert. Wenn ein Paar nach der Verlobungsparty überlegt, doch nicht zu heiraten, ist es jetzt nicht mehr so einfach umzukehren, denn man hat seine Pläne bereits öffentlich mitgeteilt.

Trotzdem ist es jetzt wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen: „Sich für etwas entschieden zu haben, heißt noch lange nicht, dass man sofort Nägel mit Köpfen machen und alles andere über den Haufen werfen muss“, betont die Psychologin. „Aber schieben Sie es auch nicht zu lange auf.“

Stolpersteine: Lassen Sie sich nicht bremsen oder abschrecken. Wichtige Entscheidungen nicht umzusetzen, kann Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen und auch zu psychosomatischen Beschwerden führen.

In so manchem Film oder Roman ein Thema: die unentschlossene Braut



**14. KONGRESS
GEISTIGES HEILEN**
02. - 04. OKTOBER 2015 ROTENBURG A. D. FULDA
WWW.DGH-EV.DE

DGH
20 Jahre DGH e. V.
Dachverband Geistiges Heilen e. V. · Westendstr. 9 · 7530 Bademünde
Tel: 07231-9337905 · Fax: 07231-9337900 · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de



Eine wichtige Phase des Vier-Schritte-Prozesses: sich Ruhe und Entspannung zu gönnen nach der Entscheidungsfindung

Übung „Notfallkoffer“

Ein symbolischer Notfallkoffer kann in Phasen des Zweifels Mut machen und dazu beitragen, am Ball zu bleiben. Legen Sie schöne Gegenstände in eine Schachtel oder ein Köfferchen, die Sie inspirieren und die alle Sinne ansprechen. Zum Beispiel: ein schönes Bild von der Stimmung, die Sie mit Ihrer Zukunftsvision verbinden, einen Duft, eine Lieblings-CD, einen schönen Stein, einen Spruch wie: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ und drei Telefonnummern von Freunden.

Schritt 4: „Ich habe es gemacht!“

In dieser wichtigen Phase gilt es, sich selbst zu würdigen und die Erfahrungen der letzten Zeit zu verarbeiten. Sie sind um einige Erfahrungen reicher, und vermutlich haben Sie sich verändert. Vielleicht fühlen Sie Dankbarkeit und genießen die Entspannung nach einer anstrengenden Zeit.

Stolpersteine: Lassen Sie diese Phase nicht aus, hetzen Sie nicht gleich zum nächsten Projekt. Lassen Sie sich aber auch nicht von Ihrer alten Welt oder Ihren Ängsten in die Vergangenheit zurückziehen. Reue kommt nach Erfahrung von Dr. Müller-Ebert vor allem dann auf, wenn man nicht zu dem steht, was man getan hat. Selbst wenn Sie Ihr Vorhaben als gescheitert ansehen, können Sie neu wählen – und beginnen wieder bei Schritt 1.

Was in unseren letzten Stunden zählt

Die Australierin Bronnie Ware war Bankangestellte mit vielversprechenden Karrierechancen. Doch sie entschied sich für ein Leben, das ihren Werten mehr entsprach, mixte Cocktails auf einer Südseeinsel, wurde Musikerin und für einige Jahre Palliativschwester. Häufig wohnte sie in den Häusern ihrer schwerkranken Auftraggeber. Bronnie Ware freundete sich mit ihnen an, hütete ihre Geheimnisse, vermittelte bei Familiendramen und begleitete sie in ihren letzten Stunden. Ihre Erfahrungen schrieb sie in ihrem Blog „Inspiration and Chai“ nieder. Der Blog wurde so begeistert aufgenommen, dass sie den Mut fasste, das Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ zu schreiben. Diese fünf „Versäumnisse“ sind:

- 1 Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
- 2 Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- 3 Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
- 4 Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
- 5 Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

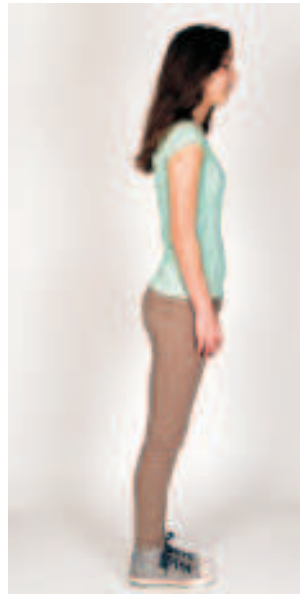


Bronnie Ware entschied sich für ein Leben an der Seite schwer kranker und sterbender Menschen. Sie hat es nie bereut
Foto: Amanda Jameson

Erkenntnisse, die nachdenklich stimmen. Denn offenbar bereuen die meisten Sterbenden nicht, ein Risiko eingegangen und gescheitert zu sein – sondern wesentliche Entscheidungen zu lange hinausgezögert zu haben. Machen wir uns klar, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist, kann uns dies die nötige Kraft verleihen, das zu tun, was wir wirklich wollen. Was ist wesentlich im Leben? Die Antwort auf diese Frage – so individuell sie ausfallen mag – kann Orientierung bieten, um die Weichen umzustellen.

Den Körper in den Entscheidungsprozess mit einbeziehen

Ja oder Nein? Statt über eine anstehende Entscheidung zu grübeln, kann es hilfreich sein, den Körper zu fragen und damit unsere Sinne, unser Unbewusstes und unsere Intuition mit einzubeziehen. Viele körperorientierte Biofeedback-Methoden sind gut für die Selbsthilfe geeignet. Wichtig ist es dabei, sich bewusst zu machen, dass ein „Nein“ nur bedeutet, dass Sie Stress mit der getesteten Alternative haben – jedoch nicht unbedingt, dass sie eine schlechte Wahl wäre. Im Zweifelsfalle kann es sinnvoll sein, sich Unterstützung bei einem professionellen Berater, Coach oder Therapeuten zu suchen.



Das Körperpendel kann dabei helfen, auszutesten, welche Wahl sich gut anfühlt
Fotos: B. Hofmann „Stark oder Schwach“, Koha-Verlag



Auch der Kinesiologische Selbsttest mit dem „Fingerzug“ kann Auskunft darüber geben, welcher Wahlmöglichkeit man den Vorzug geben sollte

Körperpendel

Stehen Sie entspannt da. Probieren Sie aus, in welche Richtung Ihr Körper sich bewegt, wenn Sie „Ja“ denken – zum Beispiel nach vorne. Bei einem „Nein“ bewegt er sich stets in die andere Richtung.

Atemübung

Denken Sie im Entscheidungsprozess abwechselnd an Lösungsvariante 1 und 2. Bei welcher Alternative fällt es Ihnen leichter, frei durchzuatmen?

Kinesiologischer Selbsttest

Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände zwei Ringe. Verschränken Sie diese Ringe wie zwei Glieder einer Kette miteinander. Stellen Sie Ihre Frage zu Ihrem Problem. Zum Beispiel: Ist es gut für mich, jetzt umzuziehen? Versuchen Sie nun, die beiden Ringe auseinanderzuziehen. Bleiben diese geschlossen, so bedeutet dies: Ja, alles okay, ein Umzug kann in Angriff genommen werden. Öffnen sich die Finger, so signalisiert bereits die Frage Stress, das heißt, ein Umzug sollte jetzt eher nicht eingeleitet werden.

Der Armlängentest

Stimmen Sie sich zunächst auf eine ganzheitliche Wahrnehmung ein und stellen Sie sich vor, wie Sie aus allen Richtungen auf das Thema schauen. Lassen Sie im Stehen beide Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Stellen Sie Ihre Frage, zum Beispiel: „Ist es sinnvoll, dass ich in eine andere Stadt ziehe?“ Führen Sie beide Hände in der Mitte vor Ihrem Körper zusammen. Drehen Sie dabei die Hände so, dass die Daumen oben sind. Bereitet die Frage Ihnen Stress, sind die Arme unterschiedlich lang und die Daumen nicht mehr auf einer Höhe.

Psychophysiognomik: Gesichtsm Merkmale als Orientierungshilfe

Mit einer ungewöhnlichen Methode unterstützt die ganzheitliche Berufsberaterin Anita Horn-Lingk ihre Klienten in Entscheidungsphasen: In ihren Gesichtern erkennt sie Talente, die bewusst gelebt werden wollen, Spuren leidvoller Erfahrungen, die Entscheidungen möglicherweise verhindern, und einander widersprechende Qualitäten, die integriert werden sollten. So können zum Beispiel runde Formen (Harmoniebedürfnis) und ein kräftiges Jochbein (Kampfgeist) ein Gefühl der Zerrissenheit hervorrufen: zwischen dem Wunsch nach Anerkennung und dem Impuls, seine Freunde mit einer Hauruck-Entscheidung zu konfrontieren. Dabei ist die Beru-

→

Auch als eBook!

Klopfen Sie sich frei! 100 Jahre

Rainer Franke/Rupert Schliaska

Der Bestseller aus dem BIO Ritter Verlag



Klopfen Sie sich frei-BIO-eBook
ISBN 978-3920785-76-0

Book Overmind für Sie
€ 8,95

Ein Leben ohne Angst, Schuldgefühle, Süchte, Ärger, innere Wunden, Sorgen und Blockaden - wer wünschte sich das nicht. M.E.T. macht's möglich! Aber nicht nur das: Die Meridian-Energie-Techniken können auch bei Wechseljahresbeschwerden, Allergien, Schmerzen und vielen anderen körperlichen Beschwerden hilfreich sein. Ingrid Schliaska, Verfasserin des BIO Ritter-Bestsellers "Japanisches Heilströmen" zeigt in diesem Ratgeber, den sie zusammen mit dem Diplom-Psychologen Rainer Franke verfasst hat, wie es genau funktioniert.

Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die dadurch entstandenen Störungen aufgelöst. Die Energie kann wieder frei fließen.

Dieser BIO Ritter-Ratgeber gibt genaue Anweisungen für die Behandlungsabläufe, zeigt die Meridianpunkte und ihre körperlichen und seelischen Entsprechungen. Außerdem: Viele interessante Fallbeispiele. Von Angst, Phobien bis hin zu Fibromyalgie, Bettnässen, Heuschnupfen, Esssucht und Wespenallergie reicht das Spektrum der Beschwerden, die mit Hilfe von M.E.T. erfolgreich behandelt werden konnten.

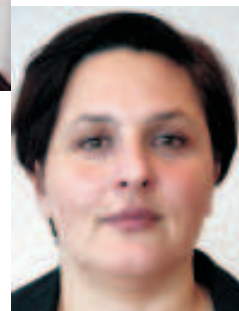
www.ebook.de

ZIELE VERWIRKLICHEN



Eine psychologische Beratung – hier Anita Horn-Lingk (links) mit Klientin Sonia – hat sich vielfach bewährt, wenn es um berufliche Veränderungen geht

Fotos: Anita Horn-Lingk



Die 47-jährige Sekretärin Sonia suchte Rat, um ein neues befriedigendes Betätigungsfeld zu finden. Mit Hilfe der Physiognomik kristallisierten sich Charakterzüge heraus, die auch ihr Selbstbewusstsein stärkten

fungsberaterin davon überzeugt, dass es grundsätzlich keine guten oder schlechten Persönlichkeitsmerkmale gibt: „Es geht vor allem darum, produktiv damit umzugehen.“

Ich werde eingeladen, eine Sitzung zu beobachten, um zu verstehen, wie die Psychophysiognomik im Entscheidungsprozess hilfreich sein kann. Sonia (47) ist Sekretärin und fühlt sich an ihrem Arbeitsplatz unwohl. Anita Horn-Lingk stärkt mit ihrer Analyse Sonias Selbstvertrauen: Die großen Ohren stehen für Mut, die weit aus dem Gesicht ragende Nase für Forschergeist. Ihre vollen, weichen Lippen mit dem geschwungenen Amorfbogen stehen zum Beispiel für Gefühlsreichtum und den Sinn für Schönheit. Der speziell ausgeformte Abstand zwischen Augen und Augenbrauen für das Talent, sich sprachlich auszudrücken. Wenn Sonia diese Qualitäten bewusst lebt, wird es ihr leichter fallen, ihre Situation zu verändern. Dabei geht es allerdings nicht um verfrühten Aktionismus. Für wichtiger hält die Psychophysiognomikerin es zunächst, dass Sonia ihre Stärken einfach im Alltag ausdrückt.

Anita Horn-Lingk bemerkt erfreut, dass Sonias „Zweifler-Ecke“ am Haaransatz sich auf dem Rückzug befindet: Denn, so wie belastende Erfahrungen Spuren in unserem Gesicht hinterlassen, zeichnen Veränderungen in der Persönlichkeit mit der Zeit neue Akzente. Überzeugt ist die Psychophysiognomikerin davon, dass es letztlich vor allem gilt, sich für sich selbst, sein wahres Ich, zu entscheiden: „So entsteht ein Resonanzfeld, das die gewünschten Lebensumstände wie von selbst anzieht.“

Mit jeder Entscheidung legen wir einen Schalter um und überschreiten die Schwel-

le in die Ungewissheit. Ob wir eher zuversichtlich oder vorsichtig sind, eher rational oder intuitiv entscheiden, verschiedene Entscheidungshilfen ausprobieren oder am Ende doch lieber eine Münze werfen: Es lohnt sich, die Chance zu nutzen und aktiv zu wählen. Es lohnt sich, sein Leben zu gestalten und mit jeder neuen Entscheidung zu wachsen.

Buchtipps

• Janice Jakait: „Tosende Stille. Eine Frau rudert über den Atlantik“, Scorpio, ISBN 978-3-943416-56-5, € 19,99 • Gerald Hüther: „Was wir sind und was wir sein könnten“, Fischer TB, ISBN 978-3- 596-18850-5, € 9,99 • Johanna Müller-Ebert: „Wie Neues gelingt. Die vier Schritte zur Veränderungskompetenz“, Kösel, ISBN 978-3-466-30974-0, € 19,99 • Bronnie Ware: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden“, Arkana, ISBN 978-3-442-34129-0, € 19,99 • Brunhild Hofmann: „Stark oder schwach? Selbstmuskeltests als Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen“, Koba, ISBN 978-3-86728-206-2, € 7,99 • Uwe Albrecht: „Ja/Nein. So einfach kann das Leben sein“, Allegria, ISBN 978-3-548-74535-0, € 8,99

