

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser – Tirol

T +43 676 606 85 84 / sigrid.gleinser@glueckskind.co.at

www.glueckskind.co.at



## GLÜCKS-Impulse Nr. 31 – Februar 2018

### Freundschaft

#### Meine Wahrnehmungen und Tipps für Februar 2018

##### Inhalt:

##### Einleitung

1. So war es bei mir
2. Was läuft im Kollektiv?
3. Ausführliche Übung: Was bedeutet Freundschaft für Dich – HEUTE?
4. Zusammenfassung

##### Einleitung

Wann verwendet man das Prädikat „Freund“ oder „Freundin“? Und was bedeutet das? Wie sind die Facetten? Gibt es einen Knackpunkt, einen Indikator für wirkliche Freundschaft? Und hat sich das im Laufe der Jahre für Dich verändert? Sind die „alten“ Freunde wirklich noch als solche zu bezeichnen? Was wäre jetzt ein stimmiges Freundschafts-Umfeld für Dich?

Darum geht es heute.

Ich schätze mich glücklich, wahre Freundinnen zu haben. Es gibt in meinem Leben jemanden und eine Bezeichnung, ein Prädikat für diese Person, das viele Erwachsene so nicht mehr in den Mund nehmen würden, weil es kindisch klingt, nämlich *die Eine*, meine *beste Freundin* Claudia.

Zu meinem Glück hält diese Freundschaft seit 25 Jahren, obwohl ich seit mehr als 17 Jahren in Tirol lebe – und Claudia lebt in meiner alten Heimat Niederösterreich. Uns trennen geografisch also ca. 570 km. Wir sehen uns nur alle 4-6 Monate für wenige Stunden.

Jetzt erst, vorige Woche, ließ ich meine Freundschaft mit Claudia nochmals Revue passieren. Ich dachte voller Dankbarkeit und Liebe an sie. Da wurde mir so richtig bewusst, dass Claudia das **Maß aller Dinge** in mein Leben gebracht hat, was **Freundschaft** betrifft.

Ich möchte mit diesen Impulsen anregen, in Dich zu gehen und nachzuspüren, ob Deine aktuellen Freundschaften für Dich stimmig sind. Manchmal schleppen wir alte Freundschaften mit, obwohl sie jetzt gar nicht mehr passen, aus irgendeiner Verpflichtung oder Angst oder Gewohnheit heraus. Manchmal wäre der/die Andere bereit, die Freundschaft in eine neue Dimension zu bringen, aber man probiert es gar nicht aus. Veränderung birgt schließlich immer ein Risiko in sich.

Und ich frage mich, ob es ein Alter oder einen Punkt gibt, ab welchem man dann „zumacht“ oder nicht mehr erkennt, wenn einem ein anderer Mensch gegenüber steht, der wunderbar zu einem passt, als Freund(in). Geht man noch neue Freundschaften ein – und wenn ja, was heißt das genau? Teilt man nur ein Interesse, ein Hobby, oder lässt man sich wirklich tiefgehender ein?

### 1. So war es bei mir

Im zarten Alter von knapp 20 Jahren begann ich in einer Rechtsanwaltskanzlei zu arbeiten. Das Team im Sekretariat inklusive Buchhaltung bestand bereits aus 5 (!) Frauen. Eine davon fiel mir sofort auf und ich wollte mich mit ihr anfreunden. Claudia.

Es ist nun aber ja so, dass mich stets Menschen anzogen, die nicht gleich so red- und vertrauensselig sind wie ich. Das heißt, diese Menschen brauchen länger, bis sie jemandem vertrauen, von Freundschaft gar nicht zu reden. Und so dauerte es mehrere Monate, bis Claudia sich von mir auf ein „after-Work-Achterl“ einladen ließ. Sie gewährte mir im Laufe unseres ersten gemeinsamen Arbeitsjahres Mini-Einblicke in ihr Inneres, in ihr Privatleben. Ja, Claudia ist ein stilles Wasser, und das faszinierte mich (tut es bis heute). Das Vertrauen wuchs stetig. Wir erlebten sowohl privat, als auch beruflich intensivere Momente und sie erzählte mir tröpfchenweise mehr, was in ihrem Inneren vorging. Wir wurden Freundinnen. Unsere Freundschaft wurde stabiler. Bei Konflikten litt ich damals enorm, denn es war äußerst schwierig, diese wieder aufzulösen. Aber es gelang, wenn auch sehr langsam. Es gab Missverständnisse. Man kann sagen, ich fühlte mich die ersten Jahre nie **sicher**, ob Claudia meine Freundin **bleiben** würde.

4 Jahre später entdeckte ich über einen Tipp von einer anderen Freundin das Mentaltraining, ganz in meiner Nähe, bei Prof. Mag. Margarita Zinterhof in Tattendorf. Ich meldete mich für das Grundseminar an. Claudia und mein Freund Roger begleiteten mich.

Dieses gemeinsame Wochenend-Seminar veränderte **alles**. Es beeinflusste nicht nur mein ganz persönliches Leben enorm, sondern auch meine Freundschaft mit Claudia.

Im Zuge der Übungen, die wir dort machten, tauchten wir beide immer tiefer in unser Unterbewusstsein ein. Uns allen, die dabei waren, wurden längst vergessene und verdrängte Situationen bewusst, speziell bei den Übungen zum *Inneren Kind*. Teils waren dies sehr schmerzhaft und erschütternde Erinnerungen. Dinge, die man nicht jedem erzählen würde... oder eigentlich gar niemandem. Dinge, für die man sich schämte oder die so unglaublich klangen, dass man Angst hatte, für nicht glaubwürdig erklärt zu werden, wenn man sie preisgäbe.

Claudia und ich erzählten einander **alles**. Wir hörten einander zu, ohne die Dinge zu bewerten, voller Mitgefühl. Es waren sehr vertrauliche Erlebnisse, die wir uns mitteilten. Wir weinten gemeinsam, wir lachten gemeinsam, wir trösteten einander. In den Wochen darauf tauschten wir uns auch darüber aus, wie wir nun mit unseren Einblicken in die Vergangenheit, in unsere Prägungen umgingen. Unsere Seminarleiterin Rita hatte glücklicherweise Kassetten (für die jüngeren Abonneten: das war der Vorläufer der CDs) mit Übungen aus dem Mentalen Training. Diese Übungen wendeten wir an. So machten wir Fortschritte und die Wunden konnten langsam heilen. Durch unsere Gespräche wurde uns auch klarer, warum wir so sind, wie wir sind bzw. wie wir damals waren. Wir hatten deswegen auch die Möglichkeit, unsere Verhaltensmuster zu überprüfen und sie zu verändern, in Stimmigkeit zu bringen. Das heißt, jede von uns versöhnte sich auch mit sich selbst. Das war ein Riesen Geschenk, in diesem zarten Alter (ich war 24).

Die Erfahrungen, die ich vor meiner Freundschaft mit Claudia mit gleichaltrigen Freundinnen gemacht hatte, waren ganz anders gewesen. Wenn ich sehr emotional war, wurde ich verlassen. Niemand (außer meiner Mama und meiner 14 Jahre älteren Freundin Eva) konnte mit meiner Emotionalität umgehen. Ich selbst auch nicht – ich mochte mich auch nicht wirklich, wenn ich diverse Wutausbrüche oder euphorische Zustände hätte. Dieses **scheinbar unkontrollierbare Schwarz-Weiß-Leben** strengte mich seit langem an. (Zu diesem Thema hat mir dann übrigens auch Yoga sehr geholfen. Ich sage nur: Work in progress ...)

Was ich seit unserem ersten Mentaltraining Seminar mit Claudia erlebte bzw. erlebe, und was heute mein Maßstab für eine Freundschaft ist:

**Ich werde emotional nicht verlassen, wenn ich mich wirklich öffne oder wenn ich meine Emotionen einmal nicht kontrollieren kann. Ich werde in meiner Gesamtheit angenommen und respektiert. Ich werde nicht verurteilt. Ich bin nicht allein. Ich fühle mich sicher in dieser Freundschaft. Ich darf alles sagen oder tun. Wir können über alles sprechen. Wir dürfen auch Konflikte haben. Wir dürfen einander verletzen, weil wir beide wissen, dass keiner das mit Absicht tut. Und ganz wichtig: Wir beide können, obwohl wir sehr sehr wenig Zeit miteinander verbringen, gemeinsam entspannen. Wir können es uns gemütlich machen und miteinander schweigen, in stillem Einvernehmen, ohne das Bedürfnis, schnell alles zu erzählen oder einander „upzudaten“. Welch Geschenk!**

Claudia blieb bei mir. Ich blieb bei ihr. Bis heute.

Für mich als Scheidungskind war das eine lebensverändernde Sache. Ich hatte ja den unbewussten Kernglaubenssatz, dass **Trennung** die **einzig** mögliche Lösung ist, wenn keine stete Harmonie herrscht. Ich wusste einfach nicht, was Beziehungsfähigkeit bedeutet. Und somit wusste ich auch nicht, was Freundschaft bedeuten könnte. Mir war auch nicht klar, dass man über eine unangenehme Situation **sofort** sprechen darf, denn das Verdrängen liegt mir im Blut.

Es gab noch andere Menschen davor, die mir dieses Gefühl von Sicherheit boten. Meine Mutter und meine Freundin Eva. Dort fiel mir das nicht so sehr auf – erstens wegen der

Rollen (Mutter und Lehrerin), zweitens wegen dem Altersunterschied. Dass mir nun diese großzügige Form von Freundschaft von einer **Gleichaltrigen** geboten wurde, die absolut nicht verpflichtet ist, bei mir zu bleiben, das war neu für mich!

Die Jahre nach dem Seminar sprachen Claudia und ich von „davor“ und „danach“. Der Knackpunkt war das Seminar-Wochenende. Ab da war alles anders geworden.

## 2. Was läuft im Kollektiv?

Heute ist alles anders als vor 20, 30 Jahren. Es gibt kollektive Grund-Themen, die sich verändern. JETZT geht es um **Authentizität**, und das wird (so Silke Schäfer) bis 2020 das Thema bleiben. Die Masken fallen – sie *müssen* fallen. Das, was wir den anderen von uns zeigen, kann nur aufrecht gehalten werden, wenn wir das wirklich **sind**. Unsere starren Programme, unbewussten und geprägten Verhaltensmuster werden nicht mehr gut ankommen.

Unser Gemeinschaftssinn wird stärker, unser Bedürfnis nach einem Netzwerk größer. Verbundenheit, Teamgeist, gegenseitige Unterstützung werden immer wichtiger. Die junge Generation zeigt uns das, nur betrachten wir diese Entwicklung vielleicht aus einer sehr kleinen und starren Perspektive... Immer wieder höre ich, wie sich Eltern über das Internet, die Handy-Sucht usw. aufregen. Aber was tun die Kinder? Sie connecten sich, sie vereinbaren Treffen, sie tauschen sich über die Hausübung aus. Unser Sohn Simon studiert z.B. über diverse YouTube Videos seine Freestyle-Posen ein. Er lässt sich von Profis zeigen, worauf man bei einem Frontflip mit Schi achten muss. Dann übt er das mental ein, um es ein paar Tage später auf der Piste zu üben. Das funktioniert wunderbar!

Ich möchte also gerne am Rande auch anregen, das Mindsetting zu unserer Jugend, zum Internet etc. zu überprüfen. Die neue Generation hat uns einiges zu sagen und zu zeigen, hören wir zu und lernen wir! Diese Kinder und Jugendlichen sind nicht in der Nachkriegszeit aufgewachsen oder von Nachkriegszeit-Kindern großgezogen worden. Die unnützen und steifen Benimmregeln der alten Schule sowie der Überlebenskampf sind ihnen fremd. So konnten sie sich viel freier entfalten als wir. Ich schätze mich glücklich, viele sehr freundliche, offene und ehrliche junge Menschen zu kennen, sowohl durch meinen Sohn, als auch durch meine Arbeit als Coach für Lehrlinge. Sie gehen anders miteinander um – ein Stimmbruch ist keine Peinlichkeit mehr, und bei Pickeln erteilen sie sich Tipps, wie man diese in den Griff bekommen kann. Toll!

## 3. Was bedeutet Freundschaft für Dich – HEUTE.

Entsprechend diesem Trend, fühle ich auch die Aufforderung an und Menschen, bzw. die Möglichkeit, unser Dasein als Freunde zu überdenken.

Wenn Du Dich von diesem Thema angesprochen fühlst, nimm Dir gerne Zeit, Dir selbst die folgenden Fragen zu stellen. Wenn die Zeit noch nicht reif ist, so kannst Du diese Impulse zu einem späteren Zeitpunkt von meiner Website downloaden.

## Übung

Dauer ca. 30 – 90 Minuten. Es empfiehlt sich, die Übung nach 3 Tagen zu wiederholen.

Wie immer, mache es Dir gemütlich. Schalte ein paar Gänge herunter. Durchstrecken, durchatmen, zur Ruhe kommen. Eventuell nimm Dir eine Tasse Tee, ein Gläschen Wein, zünde Dir eine Kerze an, ...

Bereite diese Übung so vor, dass Du dabei nicht gestört werden kannst. Es ist sinnvoll, zwischendurch die Augen immer wieder zu schließen und mehrmals tief durchzuatmen. Komme immer wieder zurück zu Deinem Körpergefühl. Wenn Dein Körper sich weit und frei anfühlt, bist Du mit Deinen Gedanken auf einem stimmigen Weg, auch wenn der Verstand nicht ganz einverstanden damit ist. Wenn Dein Körper eng wird und Du nur schwer atmen kannst, widersprechen Deine Gedanken dem, was Du wirklich bist.

Sei Dir bewusst: Du bist nicht Dein Körper. Du bist nicht Deine Gedanken. Du bist nicht Deine Gefühle. Das, was Du wirklich bist, bewohnt diesen Körper. Du bist reines Bewusstsein. Dein wahres Ich ist sehr viel größer und es gibt Dir durch Deine Empfindungen Auskunft, ob Du stimmig denkst, oder ob Du aus einer alten Identifikation und Prägung heraus denkst und handelst. Vertraue!

Gehe also wirklich langsam und unter Miteinbeziehung deines **Gefühls** diese Fragen durch. Lasse Dich immer tiefer auf Dein Inneres ein, vielleicht überraschst Du Dich mit den Antworten ja selbst. Nimm Dir Zeit, und bleibe forschend und neugierig, wenn Du in Dich hineinfühlst.

In diesen Fragen wiederholen sich die Themen, das ist bewusst von mir so gesetzt.

1. Wonach sehnt sich mein Herz zum Thema Freundschaft? Was fällt mir dazu ein? (Mache eventuell Notizen, Skizzen, lasse Bilder und Gefühle hochkommen, ATME). Nimm Dir hierfür extra viel Zeit.
2. Was brauchte ich bisher in meinem Leben, um jemanden als Freund/in zu empfinden?
3. Wie weit gingen meine Freundschaften? Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht, wenn Grenzen von mir oder der anderen Person verletzt wurden? Habe ich andere Personen zurückgewiesen, die mir ihr Vertrauen, ihre Freundschaft, ihre Nähe anboten? Wenn ja, war das dann eine stimmige Entscheidung? Und umgekehrt?
4. Gibt es eine Person, die mir als Freund/in am nächsten von allen steht? Möchte ich diese Freundschaft auf ein neues Level heben, oder bin ich rundum zufrieden, so wie es jetzt ist? Wenn ich mir eine Veränderung wünsche: Was hält mich davon ab, den ersten Schritt in diese Richtung zu tun?

*Für die Bearbeitung der Antwort auf die letzte Frage empfehle ich die Methode The Work<sup>(TM)</sup> von Byron Katie. Hier findest Du die Anleitung:*

<http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/AnleitungzuTheWork.pdf>

**Lies zuerst diese Anleitung!**

*Dann findest Du links unten auf der Website die Formulare. Hier passt das Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“:*

[http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/Arbeitsblatt\\_UntersucheEineÜberzeugung.pdf](http://thework.com/sites/thework/deutsch/downloads/Arbeitsblatt_UntersucheEineÜberzeugung.pdf)

5. Für den größeren Freundeskreis – abgesehen von dieser einen Person:  
Bin ich mit dem, was ich jetzt als Indikator für Freundschaft gesetzt habe, zufrieden, oder könnte ich mir **mehr** vorstellen? (Mehr Nähe, mehr Vertrauen, mehr Tiefe ...)
6. Sind Menschen in meinem Umfeld, die ich zwar aus Gewohnheit als *Freunde / Freundinnen* bezeichne, die mir aber gar nicht mehr *wirklich* nahe stehen?
7. Möchte ich gewisse regelmäßige Zusammenkünfte / Telefonate mit diversen Menschen weiterhin aufrecht halten, oder sind diese Termine nur noch Gewohnheit oder Verpflichtung? Besetzt jemand einen Platz in meinem Leben, oder einen Zeitraum, den ich lieber für mich zur freien Verfügung hätte?
8. Wünsche ich mir eine Intensivierung in meinen Freundschaften?
9. Bin ich bereit, mich zu öffnen?
10. Möchte ich in meinem Privatleben eine Vertrauensperson für (einen) andere(n) Menschen sein? (Hier zählt nicht, wenn Du beruflich viel von Menschen erfährst, das der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist, z.B. Rechtsanwalt, Therapeut, Coach o.Ä.)?

#### 4. Zusammenfassung

Die Zeit hat sich verändert. Wir gehen in eine Phase von Gemeinschaft, Verantwortungsbewusstsein, Freundschaft. Unsere bisherigen Indikatoren für Freundschaft, Kooperation und Zusammenhalt stimmen nicht mehr. Es ist Zeit, in uns zu hören und zu fühlen. Es ist Zeit, mit dieser wunderbaren Veränderung mitzugehen.

**Heben wir unsere Freundschaften auf eine neue Ebene, in eine neue Dimension,  
in höhere Höhen und weitere Weiten.**

**Dein GLÜCKSKIND® Sigrid \***  
[www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at)



*Überglücklich mit Claudia in Kambodscha, meine erste Fernreise, Nov. 2016*

*\* GLÜCKSKIND® ist eine in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz beim Internationalen Markenregister WIPO sowie beim Österreichischen Patent- und Markenamt registrierte und somit geschützte Marke für CDs und DVDs, Bücher und Kunstdruck-Postkarten und für Seminare.*

p.s.

Es freut mich, wenn Dir die GLÜCKS-Impulse gefallen. Sehr gerne kannst Du meine Aussendungen **weiterleiten oder auch nur Teile daraus weitergeben.**

Wenn Du sie jedoch **nicht mehr erhalten möchtest**, schicke mir bitte eine kurze E-Mail mit dem Hinweis „Vom Newsletter abmelden“.

### **Liste der bisher veröffentlichten GLÜCKS Impulse:**

Alle GLÜCKS Impulse inklusive der allerersten Ausgabe „Aktuelle Wahrnehmungen März 2012“ findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich. Hier der Link:

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

### **Nr. 0 – Aktuelle Wahrnehmungen – März 2012:**

Die Kraft der Einfachheit

### **Nr. 1 – Mai 2012:**

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

### **Nr. 2 – März 2013:**

#### **Zeit für Ent-Faltung**

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

### **Nr. 3 – Oktober 2013:**

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

### **Nr. 4 – Juli 2014:**

#### **Begegnungen im Heiligen Raum**

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

### **Nr. 5 – Jänner 2015:**

#### **Veränderung durch beobachtende Präsenz**

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

### **Nr. 6 – Juli 2015:**

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

### **Nr. 7 – September 2015:**

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

### **Nr. 8 – Oktober 2015: Klare Ansage – mutig ins Neue**

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

**Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen**

### **Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens**

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe

### 3. Magie

#### **Nr. 10 – Dezember 2015 Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe**

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:  
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

#### **Nr. 11 – Jänner 2016: Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde**

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff *Fremdenergie* hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

#### **Nr. 12 – Februar 2016: Der „Point Of No Return“**

- A. Einleitung
- A.1. Stress
- A.2. STOPP sagen
- A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
- B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
- B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

#### **Nr. 13 – März 2016: Mehr Fühlen, weniger analysieren**

- Hinweis Facebook
- 1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
- 2. Wie kreierte ich ein schönes Gefühl?
- 3. Expect the best

#### **Nr. 14 – April 2016: Energie und Harmonie im täglichen Leben**

- Einleitung: Wohlfühlen
- Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Atmung, Mentales Training)

#### **Nr. 15 – Mai 2016: Ich stimme**

Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!

1. Ich stimme.
2. Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie
3. Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge
4. Bedürfnisse und Zeit

#### **Nr. 16 – Juni 2016: Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl**

1. Authentizität
2. Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit
3. Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität
4. Mitgefühl



### Nr. 17 – Juli 2016: Neue Rhythmen und alte Schmerzen

Einleitung

1. Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?
2. Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen
3. Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in *pleasure* und Experimentierfreudigkeit
4. Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

### Nr. 18 – Oktober 2016: Wir brauchen mehr Nichts

Einleitung

1. Der Spinner
2. Warum und wie Atemübungen wirken
3. Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

### Nr. 19 – November 2016: Good vibrations gehören geteilt

Einleitung

1. Der ungeteilte GLÜCKS Moment
2. Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.
3. Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1
4. Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist
5. Abschließende Worte

### Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

Einleitung

1. "Der Esel läuft im Schweinsgalopp" - ein köstlicher Essay von Samantha Lotz
2. Warum sehen und hören wir schlecht?
3. Überblick 2012 bis heute
4. Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls
5. Der Alltag – Übung 2

### Nr. 21 – Jänner 2017: Über die Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

Einleitung

1. Wenn alles zu viel wird
2. Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung
3. Wir können uns immer nur nach uns selbst sehnen
4. Flüchtlinge
5. Was suchst Du? - Übung, Dauer ca. 30 - 60 Min.
6. Fazit

### Nr. 22 – Februar 2017: Ich will Veränderung – Überraschung vs. Wiederholung

Einleitung

1. Möglichkeiten zur Veränderung
2. Fazit

### Nr. 23 – März 2017: Ordnung und Fruchtbarkeit

Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen

1. Ausmisten wirkt sich auf allen Ebenen aus – Tipps und Erklärungen
2. Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit
3. Synästhetik, Chaoten und Genies; der Körper als Empfänger
4. Befruchtende Gespräche – befruchtende Impulse für den Alltag
5. Es muss nicht immer *etwas Neues* oder *jemand Neuer* sein, damit es besser ist

### Nr. 24 – April 2017: Gedanken zur Konkurrenz

Einleitung

1. Konkurrenz
2. Stell Dir mal vor ...
3. Neid – eigentlich ein ganz normales Gefühl!

4. Konkurrenz und Neid im Privatleben
5. Konkurrenz und Neid in der Wirtschaft
6. praktische Übung: Neid und Konkurrenz transzendieren und transformieren
7. Meine persönliche Vision

#### **Nr. 25 – Mai 2017: Von der Sehnsucht nach Frieden, Ruhe, Gelassenheit**

Einleitung

1. Möglichkeiten, Ziele zu formulieren, und meine Erfahrungen damit
2. Empfehlungen auch für die Körperebene

#### **Nr. 26 – September 2017: Vom Umgang mit Gerüchten**

Einleitung

1. Beobachte Deine erste Reaktion
2. Was mich trifft, betrifft mich
3. Und jetzt: Wie gehe ich damit um? - Empfehlungen, Tipps aus meiner Praxis
4. Abschließende Worte

#### **Nr. 27 – Oktober 2017: Vorschau – Rückschau – Innenschau**

Einleitung

1. Ich bin spät dran – Wenn das Zeitmanagement nicht mehr funktioniert und alles stressig wird.
2. Warum?
3. Was hat mir geholfen? - Empfehlungen und Tipps

#### **Nr. 28 – November 2017: Wütend – und jetzt?**

Einleitung

1. Emotion vs. Gefühl/Empfindung
2. Wütend, grantig, verärgert – woher kommen diese Gefühle?
3. und jetzt? - Zusammenfassung meiner Erklärung, Empfehlung: Blitzübung

#### **Nr. 29 – Dezember 2017: Sinn macht glücklich**

Einleitung

1. Wenn der Beruf uns müde macht – Übung zur Abklärung und Empfehlung
2. Möglichkeiten bei Erschöpfung im Beruf
3. Nichts überstürzen
4. Never regret anything
5. Ego-Ziele erfüllen uns nicht mehr
6. Sinn macht glücklich – was mit mir geschieht

#### **Nr. 30 – Jänner 2018: Das Nadelöhr und das Krokodil**

Einleitung

1. Das Krokodil - das 2. Chakra – Fühlen, Unterscheiden, Verdrängung; Empfehlung zum Thema Chakras
2. Das Nadelöhr
3. Eine Erklärung für Schlafprobleme
4. Ein Vorschlag für einen guten Übergang nach 2018
5. Zusammenfassung

#### **Nr. 31 – Februar 2018: Freundschaft**

Einleitung

1. So war es bei mir
2. Was läuft im Kollektiv?
3. Ausführliche Übung: Was bedeutet Freundschaft für Dich – HEUTE?
4. Zusammenfassung