

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser

Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinscoach
Dipl. Yoga-Lehrerin, Yoga Therapie i.A.
Yoga Aus- und Fortbildungen in Innsbruck
Yoga & Workshops für Unternehmen & Gruppen
www.glueckskind.co.at T +43 676 606 85 84



GLÜCKS Impulse Nr. 43 - Februar 2019

Seelische Nähe - Teil 1 Ehe, Partnerschaft, Lebensgemeinschaft

Meine Wahrnehmungen und Tipps für Februar 2019

Inhalt:

- Hinweis zum Gendern
- Einleitung
 1. Seelische Nähe
 2. Schatten und das Gesetz der Polarität
 - 2.a) Übung: Polarität Licht und Schatten, Positives und Negatives in mir
 3. Entscheidung: scheiden, trennen und in Aktion treten
 4. Fehlende seelische Nähe in der Ehe, Partnerschaft, Liebesbeziehung
 - 4.a) Übung: seelische Nähe wieder herstellen

Hinweis zum Gendern:

Ich habe mich entschieden, nicht zu gendern. Mich stresst es und es verletzt auch mein Textgefühl, wenn ich ständig ein „/innen“ usw. dazuschreiben muss; es macht einen Text fast unleserlich. Bitte, liebe **Leserinnen**, nehmt mir das nicht übel.

Einleitung

Der Jahresauftakt war sowohl bei mir selbst, als auch in meinem gesamten Feld mehr als lebendig und bewegt. Lediglich fehlt mir das Wort, das dieser Bewegung gerecht werden könnte.

1. Seelische Nähe

Die meisten Menschen, mit denen ich Gespräche über ihre aktuelle Krise / den momentanen unangenehmen Zustand sprach, sagten mir auf meine Frage „Warum geht es denn wirklich? Was brauchst Du?“ das selbe, nämlich: **Seelische Nähe**.

Die Gedanken und Gefühle, die uns auf dieses Bedürfnis hinweisen, haben viele Namen:

- Einsamkeit
- Im Stich gelassen sein
- Ich mache alles allein
- Ich bringe das ganze Geld auf, und irgendwie verschwindet es im Familiensystem – und ich weiß gar nicht, wohin
- Wir schlafen getrennt
- Jeder macht so sein Ding
- Mein Partner investiert viel mehr Energie/Zeit in andere Menschen, in seine Arbeit, in andere Dinge, als in unsere Beziehung.

Was ist seelische Nähe? Warum sehnen wir uns danach?

Meine Antwort ist: Es ist ein natürliches Grundbedürfnis, zu anderen Menschen seelische Nähe zu empfinden. Wir sind nicht hierher geboren worden als Menschen, um unseren Weg allein zu gehen. Wir sind schließlich ca. 8 Mrd. Menschen auf diesem Mini-Planeten Erde... für mich klingt das nicht nach „Du bist jetzt mal 80 Jahre allein unterwegs.“

Weil dieses Thema so groß und umfassend ist, habe ich beschlossen, es **aufzugliedern**. Es wird in weiteren Ausgaben der GLÜCKS Impulse u.a. um die Themen Anziehung, körperliche Nähe vs. sexuelle Nähe, Liebe und Anziehung gehen. Gerne lese ich dazu schon jetzt Eure Rückmeldungen – schick mir doch eine E-Mail mit Deinen Gedanken u./o. Fragen dazu. Es bleibt bei mir alles unter Verschluss und anonym, ich werde Deine Fragen und Anregungen gerne in die nächsten Ausgaben mit hineinnehmen.

2. Schatten und das Gesetz der Polarität

Das Wort bzw. der Begriff „Schatten“ wurde ebenso ungewöhnlich oft an mich herangetragen. Wie finde ich meine Schatten, wie transformiere ich sie, wie heißen sie, warum habe ich sie?

Dazu möchte ich Euch mitgeben: JA, wir haben Schatten. Wir haben das Negative, das Schwere, das Unbequeme, das Grausame, das Dunkle – wie auch immer es für Dich heißt – in uns! Jeder von uns.

Meine Meinung dazu ist: Gott sei Dank!

Warum? Weil das Leben als Mensch immer die Harmonie, die Balance, den Ausgleich sucht. Es geht hier um das Universelle / Geistige **Gesetz der Polarität**. Dieses Gesetz besagt, dass wir alles in beide Richtungen (negativ und positiv) in der selben Intensität erleben, fühlen werden. Bitte lies dazu aus den GLÜCKS Impulsen 33 den Absatz 2, dort erkläre ich das Gesetz der Polarität am Beispiel eines Thermometers, also leicht nachvollziehbar. Ich kürze dieses Gesetz immer mit den Worten ab: „So hoch – so tief“.

Wenn Du also beginnst, Dich einzulassen auf die Frage „welche unangenehmen Gedanken u./o. Gefühle haben sich in meinem Leben wiederholt?“, so wirst Du gewisse Begriffe darin finden, die sich bei allen Menschen wiederholen, z.B.

- Einsamkeit
- Im Stich gelassen
- Getrennt
- Ungerecht behandelt
- Übergangen
- Ohnmächtig
- u.a.

Es gibt dann auch noch die „aktiven“ negativen Gedanken und Gefühle, die nicht alle Menschen kennen. Hier ein paar Beispiele:

- Rachsucht
- Wolllust
- Gier
- Neid
- Hass
- Zorn
- Wut
- u.a.

2.a) Übung:

Nimm ein Blatt Papier. Zeichne eine Linie in der Mitte von oben nach unten. Zeichne eine Linie in der Mitte von links nach rechts. Das ist Dein Thermometer.

Schreibe dann in den Plus- und Minusbereich alle Zustände, Gefühle oder Gedanken hinein, die Dir sehr vertraut sind, weil sie sich schon oft in Deinem Leben wiederholt haben. Reihe diese den „Temperaturen“ zu.

Du kannst beide Seiten (plus und minus) ausfüllen und dann die Temperatur zuordnen. Du kannst aber auch auf einer Seite (plus oder minus) beginnen und dann das jeweilige Gegenteil im anderen Bereich finden.

Und nun zu Deinen Schatten:

Wie auch immer der „Minusbereich“ auf Deinem „Polaritäts-Thermometer“ heißen mag – **versöhne Dich damit**. Mache Dir bewusst, dass die Intensität dieses Schattens Dir die Möglichkeit eröffnet hat, das Gegenteil im Positiven zu erleben, in genau dieser Intensität, wie sich das Negative angefühlt hat.

Suche Dir für jeden Zustand, jedes Gefühl, jeden Gedanken im Minusbereich das positive Gegenteil und schreibe dieses in Dein Thermometer.

Um das Ganze in meiner einfachen Sprache zum Ausdruck zu bringen:

Das Feld wird nur fruchtbar, wenn der Bauer Mist aufträgt.

3. Entscheidung: scheiden, trennen und in Aktion treten

Das Wort Ent-Scheidung stammt daher, das Schwert aus der Scheide zu nehmen. Man trennt etwas von seiner Hülle, seinem Schutz, seiner Heimat, um damit in Aktion treten zu können. Entscheiden ist von der Qualität her männlich (Yang-Energie). Das Brüten im stillen Kämmerchen ist weiblich. Doch für ein ruhiges Ausbrüten hatten viele jetzt gar nicht die Gelegenheit (siehe GLÜCKS Impulse Nr. 41 Trennung). Bei vielen wurden Entscheidungen von Außen gefällt (z.B. Kündigung, Scheidung, Trennung); andere hatten binnen einer Sekunde den Drang, selbst in Aktion zu treten.

Wie auch immer... Wenn Du jetzt mit dem Thema der mangelnden seelischen Nähe zu tun hast, so ist mein 1. Tipp: Triff eine Entscheidung! Hier 2 Möglichkeiten zur Auswahl:

- Ich möchte wieder seelische Nähe empfinden.
- Ich möchte getrennt sein.

Wenn Du Dich für die 1. Antwort entscheidest, lies gerne weiter, und handle.

Wenn Du Dich trennen möchtest, so brauchst Du den Rest dieser GLÜCKS Impulse nicht zu lesen. Handle dieser Entscheidung entsprechend.

4. Fehlende seelische Nähe in der Ehe, Partnerschaft, Liebesbeziehung

4.a) Übung: seelische Nähe wieder herstellen

In einer Lebensgemeinschaft geschieht das im Laufe der Jahre. Wir arrangieren unseren Alltag. Wir verlieren die seelische Nähe, weil wir so vieles zu organisieren haben.

Das ist normal! Hab keine Angst. (Das sollte man vielleicht mal gehört / gelesen haben.)

Die Frage ist: **Was macht man dann?**

Da ich selbst keine große Expertin oder Beziehungs-Beraterin bin, greife ich einfach auf meine langjährigste Beziehung zurück (im Dezember 2000 übersiedelte ich zu Franz-Josef, seit 2004 sind wir verheiratet, 2005 kam unser Sohn zur Welt – wir wohnen also seit 18 Jahren zusammen), sowie auf die Erfahrungswerte meiner Freunde. Ich stelle fest, dass ein „Rezept“ bei allen funktioniert, nämlich:

4.a) Übung: seelische Nähe wieder herstellen

Wenn Du seelische Nähe vermisst, so mache diese Übung, sie ist sehr einfach:

1. Frage Dich: **Wodurch** empfinde ich seelische Nähe? **Was genau** brauche ich von meinem Partner, um mich mit ihm wieder verbunden zu fühlen?

2. Und dann nimm Deinen Partner ins Bewusstsein. Frage Dich: Was genau braucht **mein Partner**, um sich wieder mit mir verbunden zu fühlen?
3. Wenn Du eine Veränderung herbeiführen möchtest, so lasse Dich auf das ein, was **Dein Partner** braucht. Gib es ihm – und schenke Dir selbst damit auch wieder das Gefühl der seelischen Nähe.

Was braucht man für Punkt 3, wenn das Ego sagt „Aber der Andere soll doch etwas tun“?

Man darf **über seinen Schatten springen**, wie man so schön sagt. Denn **einen** Schatten kennt jeder von uns: den (gekränkten) Stolz.

Aus meiner bisherigen Beziehungs-Erfahrung kann ich dieses eine gewiss weitergeben: Eine Beziehung, die hält, braucht viele Male des Über-den-Schatten-Springens. Und es darf einem nicht wichtig sein, ob jeder von den beiden Beziehungspartnern gleich oft gesprungen ist – oder ob einer von beiden öfter als der Andere springt. Denn das Öfter-Springen sollte eine Partnerschaft uns wert sein.

Euer GLÜCKSKIND° Sigrid * www.glueckskind.co.at



*40 Jahre Über-den-Schatten-Springen:
Meine geliebten Freunde und Ratgeber, meine Vertrauten bzw. meine Eltern Mamu & Papu
Tiro – in unserem Garten bei der 70er Feier meiner Mamu*

*** 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.

Liste der bisher veröffentlichten GLÜCKS Impulse:

(kostenloser Download auf meiner Website)

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!

Ich stimme.

Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie

Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge

Bedürfnisse und Zeit

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

Authentizität

Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit

Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität

Mitgefühl

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

Einleitung

Regen Regen Regen ... Warum so viel davon über so viele Tage?

Prioritäten setzen ist angesagt – neue Rhythmen

Das körperliche Schmerzgedächtnis umwandeln in pleasure und Experimentierfreudigkeit

Netzwerken ist wichtiger denn ja, also voll trendy!

Nr. 18 – Oktober 2016: Wir brauchen mehr Nichts

Einleitung

Der Spinner

Warum und wie Atemübungen wirken

Eine ausgleichende Atem-Übung für Deinen Alltag

Nr. 19 – November 2016: Good vibrations gehören geteilt

Einleitung

Der ungeteilte GLÜCKS Moment

Good vibrations: Liebe, Freude, Glück & Co.

Eine beispielhafte „good vibrations“-Situation – Übung 1

Möglichkeit und Übung 2: Wenn das Objekt der Liebe, der Freude, des Glücks plötzlich weg ist

Abschließende Worte

Nr. 20 – Dezember 2016: Augen und Ohren

Einleitung

“Der Esel läuft im Schweinsgalopp“ - ein köstlicher Essay von Samantha Lotz

Warum sehen und hören wir schlecht?

Überblick 2012 bis heute

Übung 1 zum Kreieren Deines optimalen Lebensgefühls

Der Alltag – Übung 2

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

Einleitung

Wenn alles zu viel wird

Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung

Wir können uns immer nur nach uns selbst sehnen

Flüchtlinge

Was suchst Du?- Übung, Dauer ca. 30- 60 Min.

Fazit

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

Einleitung

Möglichkeiten zur Veränderung

Fazit

Nr. 23 – März 2017: Ordnung und Fruchtbarkeit

Einleitung: Ordnung und Struktur werden durch Ausmisten geschaffen

Ausmisten wirkt sich auf allen Ebenen aus – Tipps und Erklärungen

Auf die Ordnung folgt die Fruchtbarkeit

Synästhetik, Chaoten und Genies; der Körper als Empfänger

Befruchtende Gespräche – befruchtende Impulse für den Alltag

Es muss nicht immer etwas Neues oder jemand Neuer sein, damit es besser ist

Nr. 24 – April 2017: Gedanken zur Konkurrenz

Einleitung

Konkurrenz

Stell Dir mal vor ...

Neid – eigentlich ein ganz normales Gefühl!

Konkurrenz und Neid im Privatleben

Konkurrenz und Neid in der Wirtschaft

praktische Übung: Neid und Konkurrenz transzendieren und transformieren

Meine persönliche Vision

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

Einleitung

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

Nr. 26 – September 2017: Vom Umgang mit Gerüchten

Einleitung

Beobachte Deine erste Reaktion

Was mich trifft, betrifft mich

Und jetzt: Wie gehe ich damit um?- Empfehlungen, Tipps aus meiner Praxis

Abschließende Worte

Nr. 27 – Oktober 2017: Vorschau – Rückschau- Innenschau

Einleitung

Ich bin spät dran – Wenn das Zeitmanagement nicht mehr funktioniert und alles stressig wird.

Warum?

Was hat mir geholfen?- Empfehlungen und Tipps

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

Einleitung

Emotion vs. Gefühl/Empfindung

Wütend, grantig, verärgert – woher kommen diese Gefühle?

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

Nr. 32 – März 2018: Freundschaft Teil 2 – Euphorie

Einleitung Was ich ganz vergessen habe: Wer teilt die Höhen, die Euphorie, die Ausgelassenheit!

Nr. 33 – April 2018: Die Krux mit der Identifikation Wer sind wir denn wirklich, so sind wir verletzlich, was ist unantastbar?

Einleitung

1. Erklärung Rollen & Identifikationen vs. wahres Wesen

2. Das Geistige Gesetz der Polarität – Erklärung in Bezug auf das Wesen jedes Menschen

3. Prioritätenliste mit Ebenenmodell- Anregung zur Überprüfung:

- Womit identifizierst Du Dich?
- Wo bist Du richtig verletztlich?
- Welcher Bereich wirkt sich auch in die anderen Bereiche Deines Lebens aus?
- Empfehlung

Nr. 34 – Mai 2018: Sprache – Verbindung, Trennung, Versöhnung

• Einleitung

1. Erzählung – Erklärung

2. Nicht nur Kleider, sondern auch Worte machen Leute

3. Klare Sprache, klare Botschaft – ein Beispiel

4. Versehentlich unverständliche Sprache und die Grenzen der Sprache

2 Empfehlungen für klare Kommunikation

5. Die Angst vor der Weiterentwicklung der Sprache – Angst vor der Trennung oder Angst vor der Verbindung (vor der Aufhebung der Grenzen)

6. Wohin uns die Entwicklung, die Veränderung führt

Nr. 35 – Juni 2018: Jenseits von richtig und falsch – vom Umgang mit dem „Fehlverhalten“ der Anderen

Einleitung

1. „Das tut man einfach nicht“

2. Übung

3. Empfehlungen

4. Schlusssatz – Zitat Rumi

Nr. 36 – Juli 2018: Wenn die Masken plötzlich fallen – Vertrauen in Dich, durch Dich, in die Anderen

* Einleitung

• Und plötzlich löst es Dir die Seele los ...

• Empfehlung

• Fazit

Nr. 37 – September 2018: Freude – Vom Bereich zwischen Überleben und Freude

* Einleitung

• Übung: Freude-Zeitmanagement

Nr. 38 – Oktober 2018: Die Zeit – Wenn 24 Stunden scheinbar nicht genug sind.

Erzählung aus meiner Erfahrung

Nr. 39 – November 2018: Das Glück, einen Mentor zu finden

Über das Lehrer sein. Über das Glück, als Lehrer einen Mentor zu finden. Über das Glück, in einer ganz spezifischen Facette des Glücks von jemand Anderem verstanden zu werden bzw. das Glück teilen zu können.

Nr. 40 – Dezember 2018: Lassen – Über Krisen und Veränderungen

* Einleitung

• Die 5 Phasen der kritischen Veränderung / Entwicklung

• Impulse zum Lassen

Nr. 41 – Jänner 2019 - Trennung und Verbindung – Das Resonanzfeld und die unbewusste Identifikation

Einleitung

• Und plötzlich löst es Dir die Seele los ...

• Empfehlung

Nr. 42 – SONDER News: Ein dankbarer Übergang

Nr. 43 – Februar 2019 – Seelische Nähe Teil 1: Ehe, Partnerschaft, Lebensgemeinschaft

Einleitung

Hinweis zum Gendern

1. Seelische Nähe
2. Schatten und das Gesetz der Polarität
- 2.a) Übung: Polarität Licht und Schatten, Positives und Negatives in mir
3. Entscheidung: scheiden, trennen und in Aktion treten
4. Fehlende seelische Nähe in der Ehe, Partnerschaft, Liebesbeziehung
- 4.a) Übung: seelische Nähe wieder herstellen