

## 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. 44 - März 2019

### Seelische Nähe - Teil 2: Heirate Dich selbst Die Basis für dauerhafte Nähe, für glückliche Partnerschaften & stimmige Freundschaften, für Charisma

#### Meine Wahrnehmungen und Tipps für März 2019

#### Inhalt:

- Hinweis zum Gendern
- Einleitung
- 1. Wer bin ich eigentlich? (mit Kurzübung)
- 2. Wie finden wir unser Wahres Ich?  
Übung 1: Atmen, Fühlen, Dableiben  
Übung 2: Die wahren Freunde wissen es  
Übung 3: Heile Dein Inneres Kind - 2 Varianten, Tipp: Meditations CD „Säulen“
- 3. Selbsterkenntnis und Selbstliebe – die Basis für dauerhafte Nähe, Stimmigkeit und Charisma

#### 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

„Sigrid. Wenn Du ein Mann wärest – würdest Du Dich heiraten wollen?“

Diese Frage stellte mir mein begnadeter Coach Dr. Christian Wolf vor sehr vielen Jahren im Zuge eines Coachings. Das Thema war mein Gefühl, „nicht gut genug“ für eine dauerhafte Liebesbeziehung zu sein. Ich war bereits verheiratet, unser Sohn Simon war damals schon knappe 2 Jahre alt.

Nun, was soll ich sagen – damals, 2007, war für mich die Antwort sofort klar: **Keinesfalls!** Ich würde mich näher kennen lernen wollen, ich würde mich irgendwie spannend, witzig, unterhaltsam und interessant finden. Aber heiraten – sicher nicht!

Einige Jahre später konnte ich diese Frage mit JA beantworten. JA – ich würde mit mir verheiratet sein wollen. Ich finde mich noch immer spannend, witzig, interessant und unterhaltsam. Doch jetzt sind noch einige Prädikate hinzugekommen. Ich finde mich liebenswert, beständig und vertrauenswürdig, um es kurz zu halten. Ich erlebe jetzt gerne das tägliche Leben mit mir. Ich mag mich. Nicht immer – aber immer öfter 😊.

Es hat einiges gebraucht, in meinem Fall, um mich selbst im täglichen Leben liebenswert zu finden.

Heute würde ich mich selbst heiraten, JA sehr gerne, und aus tiefstem Herzen.

Heute erfahre ich täglich, dass dieses JA zu mir selbst (und das JA meines Ehemannes zu sich selbst) das Fundament für unsere Ehe darstellt. Wir haben vieles gemeinsam durchlebt. Wir lieben uns. Immer mehr.

## Warum leiden viele Menschen während einer Beziehung, aber auch als Single? Und warum funktionieren andere Liebesbeziehungen jahrezehntelang?

Heute geht es um die **Basis für seelische Nähe zu Dir selbst** - als Basis für eine glückliche Partnerschaft und für stimmige Freundschaften, als Basis für Charisma.

### 1. Wer bin ich eigentlich?

Wer ausführlicher darüber lesen möchte, möge viele vorangegangene GLÜCKS Impulse durchschmökern.

Wir versuchen von frühester Kindheit an, andere glücklich zu machen. Jeder von uns auf seine Art und Weise. Jedes Kind fühlt sich für seine Eltern verantwortlich. Und so parentifiziert es sich selbst, ohne dass die Eltern es bemerken.

Ebenso versuchen wir von Geburt an, Liebe, Aufmerksamkeit, Lächeln, Energie von anderen zu bekommen. Auch jeder auf seine Art und Weise.

Je nach Umfeld, entwickeln wir verschiedene Verhaltensmuster, um zu unseren **2 Hauptzielen** (das oberste Hauptziel ist natürlich das Überleben) zu gelangen:

1. Ich mache andere glücklich.
2. Andere geben mir Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Liebe.

Das Ergebnis ist dann unser **Charakter**. Wir glauben, dass wir so sind – so, wie unser Charakter ist. Das, was uns scheinbar ausmacht, sind aber nur die **Strategien**, die wir mit unserem unschuldigen, unerfahrenen Kinderdenken und aus dem reinen, weichen Kinderherzen heraus entwickelt haben.

### Kurzübung:

Könnten wir mit unserer heutigen Lebenserfahrung einem Kind raten, wie es sich verhalten sollte, um die Nähe zu sich selbst nicht zu verlieren, um sich nicht zu verbiegen: Was würden wir diesem Kind raten?

Als Kind spürten wir zwar, dass sich das, was wir den Anderen zu Liebe tun, nicht immer gut anfühlt – aber wir wiederholten unsere Strategien wieder und wieder. Weil sie zum Überleben gut genug waren, und vielleicht hat man durch diese Strategien hin und wieder auch mal Lob, Zuneigung, Zärtlichkeit o.Ä. erhalten. Emotional überlebt jeder Mensch sehr vieles!

Wenn wir nun als Erwachsene glücklich sein möchten, so hapert es an der Basis.

**Wir wissen weder, wer wir wirklich sind,  
noch, was wir wirklich brauchen.**

Die Antwort ist immer sehr einfach.

Wer bist Du? **Du bist ein liebenswerter Mensch, der genau das braucht, was er anderen gibt.**

Man kann diese Frage „Wer bin ich“ natürlich schöner, konkreter, ausführlicher beantworten. Aber unterm Strich sind wir alle gut, liebenswert, rein und suchen unsere Entsprechung bei anderen Menschen.

### 2. Wie finden wir unser wahres Ich?

#### Übung 1 - Atmen, Fühlen, Dableiben:

- Leg dich jeden Tag für eine fixe Zeit in Ruhe hin. Atme und versuche, Dich auf Dein Fühlen einzulassen. Weg vom Denken, hin zum Fühlen. Lasse alles zu, auch wenn es nicht bequem ist, das hältst Du aus. Es kann Dir ja nichts geschehen. Es sind nur bisher unbeachtete, verdrängte Gefühle, die sich zu bewegen beginnen.

- Richte nach einer gewissen Zeit die Aufmerksamkeit auf die Mitte Deiner Brust. Konzentriere Dich dort auf ein inneres Licht, oder eine schöne Musik, einen angenehmen Duft, ein wohltuendes Symbol, eine angenehme und frei machende Empfindung wie zB Wohlwollen, Freude, Würde, Liebe.
- Gehe nun ganz in dieses Zentrum. Tauche ganz ein in diese Stimmung, dieses Licht, diese Empfindung.

### Übung 2 – Die wahren Freunde wissen es:

*Wenn es jemanden gibt, der Dich immer liebt, jemanden, dem Du wirklich vertraust und der ehrlich, nährend und schützend für Dich da ist, ohne Dich zu bevormunden:*

Frage diese Person, wie sie Deine positiven Eigenschaften beschreiben würde. Nimm alles wirklich in Dich auf, nimm alles an, was diese Person Dir über Dich sagt, ohne es zu kommentieren. Höre wirklich hin. Eventuell schreibe Dir alles mit. Stell Dich auf eine große Liebeserklärung ein, eventuell bist Du überwältigt.

In der Umkehrtechnik könntest Du Deine Vertrauensperson auch folgendes fragen: Wie müsste der Partner sein, der zu mir passt?

Die Beschreibung, die Du dann zu hören bekommst, kommt Deinem eigenen wahren Wesen höchstwahrscheinlich sehr nahe. Hier hörst Du auch gleich, was Du brauchst, um glücklich zu sein. Denn die Wahrheit ist: Wir brauchen uns selbst – und daher auch einen Partner, dessen wahren Wesenszüge unsere eigenen widerspiegeln. (Beispiel: Wer viel Freiraum braucht, wird mit einem Klammeräffchen nicht glücklich werden. Wer gerne mit Partner reist, wird mit einem Stubenhocker auf Dauer keine Freude haben. Etc. etc.)

### Übung 3 – Heile Dein inneres Kind:

Bereite Dich auf Deine Art und Weise auf eine meditative Reise vor. Gerne liege dabei, es ist nicht wichtig, aufrecht zu sitzen.

Lasse in Deiner Vorstellung nun Dich als entzückendes Kleinkind erscheinen. Sieh hin. Lächle diesem Kind zu. Lass Dich von der Niedlichkeit und Unschuld dieses kleinen Wesens im Inneren berühren. Atme.

Gehe hin zu diesem Kind, breite die Arme aus, lächle es an und biete ihm Deine herzliche Fürsorge, Nähe, Deinen Schutz und Deine Liebe an. Fühle die Empfindungen, die diese Begegnung in Dir auslöst. Verweile etwas in dieser Stimmung. Genieße die Nähe, die sich entwickelt. Tauche ein in Liebe und Fürsorglichkeit.

Mache dann ein Experiment mit dem Kleinen:

Ihr seht Euch gemeinsam ein paar prägende Momente aus dem Leben von 0 bis 24 an. Welche Personen haben das Kind geprägt? Was hat sich wiederholt? Wo hattest Du als Kind große Angst, nicht gut genug zu sein, oder gar geschlagen, eingesperrt, zurückgewiesen, niedergemacht zu werden?

Sei Du nun der große Freund und Beschützer dieses Kindes. Ihr seht Euch die Situationen gemeinsam an, und Du entscheidest in jeder Situation, wie Du sie heilen kannst. Du kannst z.B. als Erwachsener dazu kommen und das Kind beschützen. Kläre auf und heile die Gefühle des Inneren Kindes.

Wenn Du es schaffst, kannst Du auch versuchen, Dich aus der Emotionalität Deiner Rolle als Kind Deiner Eltern herauszunehmen und ausschließlich Erwachsener & Beobachter zu sein, wie ein Regisseur, der einen Film bearbeiten und gewisse Szenen verändern möchte.

In diesem Fall sieh Dir die prägenden Momente an und überlege Dir: Was würde ich dem Kind raten zu tun, wenn ich es jetzt aus der Situation holen könnte? Wenn das Kind mich verstünde – welchen Rat hätte ich?

Spüre, wie rein und liebevoll Du als Kind warst. Du warst abhängig von Deinem Umfeld. Teile keine Schuld zu – versuche, alle Beteiligten aus tiefstem Herzen zu verstehen. Wir alle sind geprägt und handeln in Überlebens-Strategien, so auch alle Erwachsenen, von denen Du als Kind abhängig warst.

Wenn es Dir hilft, so sieh auch die inneren Kleinkinder Deiner Eltern vor Dir. Auch sie waren schutzlos, abhängig und wurden von ihrem Umfeld geprägt. Auch Deine Großeltern und alle davor – wir alle waren unschuldige Kleinkinder, bevor wir erwachsen wurden. Wir alle wurden geprägt und haben um Liebe gekämpft. Jeder auf seine Art und Weise, die er als Kleinkind und Kind entwickelt hat.

Heile Deine Kindheit. Du kannst das.

**Verstehen heißt Vergeben.  
Vergeben heißt frei werden.  
Frei werden heißt sich selbst nah sein.**

**Tipp:**

Meine Meditations CD „Säulen“ mit den geführten Übungen Nr. 2 und 3:

„Kennenlernen Deines Inneren Kindes“

„Umerleben und Lösen von schwierigen oder schmerzhaften Situationen gemeinsam mit Deinem Inneren Kind“

Eventuell auch Nr. 5 „Die Magie der Körperzellen“ (Umprogrammieren im Unterbewusstsein)

**3. Selbsterkenntnis und Selbstliebe - die Basis für dauerhafte Nähe, Stimmigkeit und Charisma**

Gleich und gleich gesellt sich gern.

Wenn nun bei zwei Menschen gewisse Strategien oder Teile der Lebensgeschichte die gleichen sind, so verursacht das eine Resonanz in uns. Wir fühlen uns verstanden, angenommen. Endlich.

Aber: nur weil wir die selbe Strategie entwickelt haben, oder eine ähnliche Kindheitsgeschichte hinter uns haben, müssen wir nicht gleich als Liebespaar zusammenpassen. Von alltagstragender Harmonie gar nicht zu reden.

**In der Resonanz unserer „Stories“ und Strategien  
liegt die größte Falle für eine unstimmige Partnerwahl.**

Wenn wir unser wahres Wesen frei legen, so ziehen uns die Menschen nicht mehr an, die die selben Verhaltensmuster in uns auslösen wie dereinst unsere Eltern.

Wir wirken dann anziehend auf stimmige Menschen. Und stimmige Menschen ziehen uns an.

**Selbstliebe, Nähe zu Dir selbst verursacht ein kraftvolles Charisma.**

Ich wünsche Euch viel Freude beim Ent-Wickeln aus den Hüllen von Strategien und Identifikationen.

**Geh in Dich – und dann bleib ein Weilchen – es ist schön dort!**

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



*Atmend & beobachtend in sich ruhen – Kambodscha, November 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.

#### 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 verletzlich?
  - 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**

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

#### **Nr. 44 – März 2019 – Seelische Nähe Teil 2: Heirate Dich selbst**

**Die Basis für Nähe, für glückliche Partnerschaften und stimmige Freundschaften, für Charisma**

Hinweis zum Gendern

Einleitung

4. Wer bin ich eigentlich? (mit Kurzübung)
5. Wie finden wir unser Wahres Ich?
  - Übung 1: Atmen, Fühlen, Dableiben
  - Übung 2: Die wahren Freunde wissen es
  - Übung 3: Heile Dein Inneres Kind- 2 Varianten, Tipp: Meditations CD „Säulen“
6. Selbsterkenntnis und Selbstliebe – die Basis für dauerhafte Nähe, Stimmigkeit und Charisma