



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. Gerne kannst Du diesen Newsletter auch an Interessierte weiterleiten.

Eine Seminarteilnehmerin schreibt: „In deinem Seminar habe ich einen wirklich großen Schritt gemacht, für den ich sehr dankbar bin, sowohl was meinen wundervollen Lebensauftrag angeht, als auch mit allem in Kontakt gekommen zu sein: Wut, Scham, Liebe, Erstaunen, Unsicherheit, Traurigkeit, Verachtung. Aber am Montag nach dem Seminar bin ich in ein so tiefes Loch gefallen. Ich weiß nicht, was es ist, ein Teil von mir denkt, alles Gute aus dem Seminar ist weg und ich bin genau da, wo ich vorher auch war ..., wobei es mir vorher ja nicht schlecht ging, nur dass ich spürte, dass ich nicht mein ganzes Potential lebe ...“

The day after

Du berichtest davon, dass sich gleich am Tag nach dem Seminar eine tiefe Hoffnungslosigkeit einstellte und alles Gewonnene scheinbar weg war. Das ist für mich eine ganz wichtige Rückmeldung, weil ich glaube, dass es vielen so geht. Ich interpretiere das so: Im Seminar wurde es so sicher, dass sich bestimmte Teile, vor allem das verlassene innere Kind, zeigen konnten, dabei kommst du in Kontakt mit unterdrückten Gefühlen. Die mit Daueranstrengung unterdrückten Gefühle wie Schmerz und Traurigkeit zeigen sich. Du fühlst dich lebendig und dein Innenleben interessant. Dann gehst du nach Hause und der Wächter übernimmt wieder.

Rückkehr der Wächter

Der Wächter hält es für gefährlich, wenn du in Kontakt mit diesen Gefühlen kommst, denn sein Auftrag ist es, das verlassene innere Kind zu bewachen. Um dich vor dem Schmerz zu schützen, versuchte er die Verlassenheitsgefühle außerhalb deiner Wahrnehmung zu halten. Im Seminar, wo du den Gastgeber in dir entwickelt hast, konnte der Wächter loslassen und endlich entspannen, weil jetzt jemand da ist, der ihm die Verantwortung abnimmt.

Kollektive manische Psychose

Wenn du dann nach Hause in deinen Alltag zurückkehrst, triffst du auf die Strukturen, die du in der Wächteridentifizierung aufgebaut hast.

Sie dienen dazu, dich vor der Angst und der Traurigkeit zu schützen. Ehe du dich versiehst, verlierst du den Gastgeber und bist du wieder im Griff des Wächters und mit ihm identifiziert. Wenn dir diese Identifizierung entgeht, dann kämpfst du wieder gegen die Traurigkeit und das Verlassenheitsgefühl an, es wird statisch, und du sehnst dich tatsächlich in den Zustand zurück, wo du noch keinen Kontakt zum verlassenen Kind hattest. Der Wächter macht einen vor, die Erfahrungen des Seminars bringen nichts, weil es im Leben darum gehen soll, sich gut zu fühlen. (Das ist die kollektive manische Psychose, in der unsere Gesellschaft lebt.). Eigentlich geht es darum, zu fühlen, was du fühlst, Punkt. Also gilt es, diesen Wächter zu begrüßen, mit ihm zu sein, statt sich mit ihm zu identifizieren und dabei wie üblich das verlassene innere Kind ins Exil zu verbannen.

Neugier ist der Schlüssel

So erfordert die unmittelbare Zeit nach dem Seminar Bewusstheit. Hilfreich ist es zu wissen, dass diese Zeit schwierig ist. Und aus dem: *Oh Gott, wie bleibe ich im Gastgeber und halte den Kontakt mit meinen Gefühlen ein Ah, wie interessant, was sich jetzt bei mir meldet* zu machen. Das ist der Gastgeber! In dem Moment, wo du neugierig auf diese Erfahrung wirst, verändert sich alles. Was vorher der Feind Alltag war, wird jetzt etwas Interessantes, Lebendiges, und nun fließt es wieder. Dein Leben, das grau schien, wird nun nicht leichter, aber bunt, intensiv und lebendig, weil du im Kontakt bist, das meint, mit dem verbunden bist, was gerade wirklich in dir geschieht.

Training der Gastgeberschaft

Was dir sehr dabei helfen kann, ist zum einen die Übung des Inneren Kindergartens und vor allem die (am besten wöchentliche) Radikale Erlaubnis – Partnerschaft mit einem anderen Seminarteilnehmer. In einer Gesellschaft, die positiv denkt und darauf konditioniert ist, unangenehme Gefühle als negativ zu klassifizieren und mit Gewalt und Verdrängung zu bekämpfen, ist es sehr schwer, Gastgeberschaft zu entwickeln und mit der eigenen Verwundbarkeit in Verbindung zu bleiben. Man braucht Bewusstheit darüber und man braucht Kontakt zu gleichgesinnten Menschen, die auch den Gastgeber entwickeln wollen. In den Seminaren (und jetzt kommt die Werbung) besteht die Möglichkeit, solche Kontakte untereinander aufzubauen und

ich ermuntere sehr stark dazu, um diese Erfahrung einer liebevollen Beziehung zu sich selbst im Alltag zu etablieren.

Radikale Erlaubnis - und die nächsten Seminare

Was ist Radikale Erlaubnis?

Unzensuriert denken und fühlen zu dürfen – zu dieser befreienden Erlaubnis zu verhelfen, ist das Ziel meiner Seminare, Bücher und Einzelarbeit.

Respekt

In der Radikalen Erlaubnis wird jeder Gedanke und jedes Gefühl mit größtem Respekt erlaubt und eingeladen, sich als ein inneres Kind im Körper spüren zu lassen. Nichts in uns will verändert werden, es will nur erlaubt sein.

Schnell tiefe Aussöhnung

Gerade in schwierigen Lebenssituationen, bei Depressionen, Süchten, partnerschaftlichen Krisen, Umbrüchen oder schwerwiegenden Entscheidungen führt die Radikale Erlaubnis sehr schnell zu inneren Frieden und tiefer Aussöhnung mit den leidenden Anteilen in uns - die Grundlage für wirkliche Veränderung. Auch stellen sich, je mehr man die Radikale Erlaubnis übt, Gelassenheit, Vertrauen, Erfüllung und ein Gefühl des Geführtwerdens ein.

Erlernen und Erfahren

Die Methode der Radikalen Erlaubnis kann von jedem erlernt werden. Ich biete hierzu vier Seminare an (auch einzeln buchbar), in denen diese Methode verinnerlicht werden kann und die Möglichkeit besteht, intensiv mit mir an eigenen Themen zu arbeiten. Dies kann auch außerhalb der Seminare in Einzelarbeit geschehen. Zum Kennenlernen, Vorbereiten und Vertiefen der Radikalen Erlaubnis eignen sich meine Bücher: *Befreie dein inneres Kind* und *Die Kraft deines inneren Kindes*.

- Das verlassene innere Kind retten:

am 11. / 12. / 13. November 2011 in Hamburg

Wir bringen in diesem Seminar die unbewusste Rebellion gegen die Eltern ans Licht.

Wir stellen uns den - vielleicht lange verdrängten - Gefühlen von Wut, Hass und Schmerz unseres verlassenem inneren Kindes. Wenn wir das Drama unseres inneren Kindes erlauben, söhnen wir uns aus, mit unserer Kindheit, mit unseren Irrtümern und Fehlern.

- Rückkehr in den Körper:

am 20. / 21. / 22. Januar 2012 in Hamburg

Die Gefühle, die Empfindungen in unserem Bauch sind der entscheidende Schlüssel, echt zu werden und aus unseren Projektionen und Forderungen auszusteigen. An unserem Körper führt kein Weg vorbei. Wir nehmen unseren Körper von innen her wahr und lassen uns von ihm führen. Die Erfahrung, von unserem Körper geführt zu werden, ist absolut befreiend.

- Das Erbe der Eltern annehmen

am 30. / 31. 03 / 01. 04. 2012 in Hamburg

Wir nehmen die Leistung unserer Eltern ins Visier, ohne den Kontakt zu unserem eigenen Drama zu verlieren. Unsere Glaubenssätze aus der Rebellionsphase fallen, wir erlösen unseren inneren Kritiker, wir erkennen unsere Eltern an, ohne davon vernichtet zu werden. Ihre weibliche und männliche Energie fließen in uns zusammen. Unser Lebensauftrag, die Vorbereitung durch unsere Eltern, kommt in den Blick. Wir erfahren, dass unsere Eltern die richtigen sind.

- Reinkarnation: unseren Lebensauftrag anerkennen

am 01. / 02. / 03. Juni 2012 in Hamburg

Wir benutzen in diesem Seminar die Reinkarnationshypothese, um unsere Perspektive zu verändern: Egal, ob wir daran glauben oder nicht, wir stellen uns vor, wir haben diese Inkarnation auf uns genommen, um der Menschheit und ihrer Evolution zu dienen. Unsere Geburt, unsere Eltern, unsere Kindheit, unsere Geschichte haben wir absichtlich gewählt, weil wir einen ganz bestimmten, einzigartigen Auftrag erfüllen wollen. Wann immer wir unserem Auftrag nahekommen, steigt die Energie in uns und die Dinge fügen sich. Entfernen wir uns von ihm, laufen die Dinge schief. Wir reisen in frühere Leben, um Empathie mit unseren inneren Anteilen zu entwickeln, indem wir sie als verbunden mit einer Geschichte und Schicksal erleben, und in ihrer Integration unsere Mission erkennen.

- Allgemein:

In den vier Seminaren erfahren die TeilnehmerInnen die Radikale Erlaubnis und lernen, sie unter Supervision anzuwenden.

Techniken, die in diesen Seminaren unter anderem angewendet werden, sind:

- Rundenarbeit (Teilen der Erfahrungen)
- die Arbeit mit hypnotischer Trance
- Intensives Spüren in den Körper (Focusing)
- Aufstellen von inneren Anteilen durch Stellvertreter

- Einstiegsvoraussetzungen:

Diese Seminare können auch einzeln gebucht werden, um allen TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, die Radikale Erlaubnis kennenzulernen. Die Seminare bieten jedoch in ihrer Abfolge die Möglichkeit, sich ganz diesem lebensverändernden Prozess hinzugeben und die erlaubende Lebenshaltung zu verinnerlichen. Zwischen den Seminaren unterstützen Partnerschaften und Literaturempfehlungen diesen Prozess.

Mehr Informationen:

Die Radikale Erlaubnis ist in dem Bestseller: „Befreie dein inneres Kind“ und in „Die Kraft deines inneren Kindes“ von Mike Hellwig genau beschrieben worden. Die Bücher eignen sich, um die Radikale Erlaubnis kennenzulernen und mit sich selbst zu üben. Sie sind zugleich die Handbücher für die Seminare.

Seminarsetting:

- **Ort:** Praxis Roser, Bahrenfelderstraße 255 - Geschützter, idyllischer Hinterhof; Hamburg - Ottensen (Nähe Fabrik)

- **Zeiten:** Freitag 16-20.00 Uhr, Samstag: 10-18.00 Uhr, Sonntag: 10-17.00 Uhr. In der Mittagspause bestehen zahlreiche Möglichkeiten, essen zu gehen.

- **Kosten:** Die Seminargebühren betragen 290,-- Euro. (Ermäßigung: Bei einer Anmeldung für alle vier Seminare reduziert sich die Gebühr auf 260,-- Euro pro Seminar, zahlbar jeweils 2 Wochen vorher.)

- Anmeldung: <http://www.mike-hellwig.de/de/51402-Seminare>

- Weitere Infos: www.mike-hellwig.de

- Bei Fragen: Email: kontakt@mike-hellwig.de oder Tel. 040/ 460 90 726

Mit lieben Grüßen

Euer Mike Hellwig