

Du hast einen Gast in dir.



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. Rückmeldungen sind herzlich willkommen.

Ein Seminarteilnehmer, ich nenne ihn Ben, sagt: „Ich habe seit einigen Tagen schon morgens dieses komische, dumpfe Gefühl im Kopf. Eigentlich habe ich es den ganzen Tag. Ich glaube, ich habe Bluthochdruck. Ich weiß, ich rauche zuviel, ich trinke Alkohol, ich esse zuviel Fett, zugleich kann ich jetzt damit nicht aufhören. Wenn ich das alles lasse, fühlt sich alles so karg an, dann gibt es ja überhaupt keinen Spaß mehr in meinem Leben ...“

„Okay ...“, sage ich. „Du hast also einen Gast in dir.“

Körper-Kontakt und Einladung

Wie in der Radikalen Erlaubnis üblich, lade ich Ben ein,

- a) sich mit seiner Aufmerksamkeit in seinen Körper einzuspüren
- b) seinen Körper einzuladen, ihn spüren zu lassen, was es mit dem Kopfschmerz auf sich hat
- c) und jede Empfindung anzuerkennen und radikal zu erlauben.

Der Raum, wo alles sein darf, wie es gerade ist

Ben: „Da ist dieser Kopfschmerz, sehr stark jetzt. Die Einladung führt dazu, dass er noch stärker wird!“

Ich: „Dort, in deinem Kopf ist ein Etwas, das sich jetzt auf deine Einladung mit noch stärkerem Kopfschmerz meldet ...“

Ben: „Ja!“

Ich: „Lasse es einmal wissen, dass es bei dir angekommen ist, dass es da ist. Du kannst direkt zu diesem Etwas in deinem Kopf sprechen: Du bist da! Ich nehme dich wahr, du bist in mir und du gehörst zu mir. Und wenn es passt: Ja, du darfst da sein, genau so, wie du jetzt da bist.“

Ben: „Es wird etwas leichter. Jetzt ist es nicht mehr so sehr Schmerz, sondern eher ein Vibrieren dort ...“

Exaktes Hinspüren

Ich: Ja, es wird für diesen Teil von dir etwas leichter, wenn du ihn aner kennst und ihm

erlaubst, so da zu sein, wie er gerade ist. Wie ist es, wenn du dich innerlich zu ihm setzt, und exakt spürst, wie er sich anfühlt ...

Ben: Mh ..., es fühlt sich an, wie ein Hochspannungsdraht, es vibriert wirklich, als fließe durch diesen Draht dort Starkstrom, es ist in meinen vorderen Kopf, und dieser Draht führt von einer Schläfe zu anderen, der Strom kommt von links eher ...

Ich: Das fühlt sich so an, als sei da ein Draht, von einer Schläfe zu anderen, und als ströme dort Starkstrom hindurch und als ginge dieser Strom von der linken Schläfe aus ...

Ben: Genau so fühlt es sich an ... (tiefer Atemzug), es tut so gut, diesen Teil überhaupt da sein zu lassen, es zuzulassen, dass es so ist ...

Ich: Genau, ihm überhaupt zu erlauben, da zu sein ...

Ben: (krümmt sich zusammen, Tränen rinnen aus den Augen)

Ich: Ja ...

Ben: Scheiße, tut das weh ...

Ich: Ja, es ist Scheiße, wie weh das jetzt tut ...

Symbolbildung

Ben: Es ist gar nicht Scheiße, es tut zwar wahnsinnig weh, aber es tut so gut, es zu fühlen. Es ist so erleichternd. Ich habe so sehr dagegen angekämpft. Jetzt verändert sich das Bild: Es ist nicht mehr der Draht, es ist wie jemand, der dort in meinem Kopf am Kreuz hängt ...

Ich: Ja, es ist jetzt so, als sei da jemand ans Kreuz geschlagen worden ...

Ben: Ja, und er schreit wie Jesus: Vater, warum hast du mich verlassen ... (weint)

Ich: Ja, er fühlt sich ans Kreuz geschlagen wie Jesus, und fühlt sich in seiner Qual von Gott verlassen ...

Ben: Ja, ... von Gott verlassen und verraten ..., das stimmt! Das ist es, so fühle ich mich wirklich, so laufe ich schon seit Monaten rum ...

Ich: ... verlassen und verraten ..., damit läufst du schon seit Monaten herum ...

Ben: Und das ist kein Wunder. Jetzt wird mir klar, worum es eigentlich geht, ich habe gegen das Gefühl angekämpft. Es ist gerade so, als fallen Zentnerlasten von meinen Schultern ...

Radikale Erlaubnis - die nächsten Seminare

Was ist Radikale Erlaubnis?

Unzensuriert denken und fühlen zu dürfen – zu dieser befreienden Erlaubnis zu

Du hast einen Gast in dir.

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:

Ĵ nur noch Warteliste

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 verlassenen 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:

Ĵ noch freie Plätze

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

Ĵ noch freie Plätze

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

Ĵ noch freie Plätze

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

Du hast einen Gast in dir.

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