

Was kann helfen im Schmerzprozess? -

(Auf welcher inneren und äußeren Ebene er auch auftritt)

Eine gute Frage!

In der Regel gehen die meisten klassischen Therapien so vor, dass man die „Sache“ wegmacht. Meist werden einfach die Signale (wie Kopf-, Rückenschmerzen oder Depressionen) ausgeschaltet. So entgehen uns allerdings oft wichtige Bewusstseinsprozesse und persönliche Wachstumschancen.

Meine Erkenntnis ist: Die "Ich will es weghaben Haltung" stammt aus einem Bewusstseinsaspekt des Widerstandes in uns. -

Widerstand ist jedoch Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit erschafft das, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke.

Also, wir behalten mit hoher Wahrscheinlichkeit das, wo-

gegen wir uns wehren. Vielleicht ändern sich die Gesichter - doch die subjektive Erfahrung bleibt die gleiche. Das Leben ist dann ein Kampf und Krampf und sehr ermüdend.

Doch auf dieser Eben gibt es nicht wirklich Befreiung oder Heilung.

Eine ganzheitliche heilende innere Haltung ist für mich eher „Ein aus dem Weg gehen“. Dazu gehört auch ein „Erlauben“ oder akzeptieren dessen, was sich da gerade in un-

Alles ist Energie, alles ist Schwingung

Das Körper-Verstand System - die Persönlichkeit will noch immer an der alten Struktur festhalten und sie so auch kontrollieren können

serem Leben zeigen möchte. So kann die innere Natur und deren Selbstheilungskraft wieder durch uns wirken.

Was können wir JETZT tun um diese Selbstheilungskräfte zu aktivieren?

Bewusstsein = Energie



Alles wirkt auf Alles ein.

Alles steht in einer lebendigen Interaktion mit allem.

Was kann helfen im Schmerzprozess? -

(Auf welcher inneren und äußeren Ebene er auch auftritt)

Nun angenommen Sie haben eine verspannte Schulter. (Sie können die Schulter mit jedem anderen „Problem“ tauschen – und sei es ein geschäftliches.)

- Der erste Schritt ist für mich: Ich verbinde mich mit der Verspannung. Ich atme und fühle dort hin. Schau quasi mit einem inneren fühlenden, bewertungsfreiem wahrnehmenden Gewahrsein auf diesen Platz.
- Dazu braucht es eine akzeptierende, neugierige innere Haltung.
- Jetzt kann ich mir mit dieser inneren Wahrnehmung anschauen welche Farbe, welches Material, welche Konsistenz, welche Temperatur dort vorherrscht.
- Ich fühle wie sich das anfühlt.
- Nun kann ich diese innere Struktur befragen. Zum Beispiel: Wie lange gibt es dich da schon? Was ist deine Aufgabe? Wovor schützt du mich?
- Ich möchte die Struktur kennen lernen und erfahren wie sie sich anfühlt.
- Und ich bin offen für innere „Rückmeldungen“, Wahrnehmungen, offen für einen so genannten inneren wertfreien Dialog.
- Ich lasse mich überraschen.

*Alles wirkt auf
Alles ein.*

*Alles steht in
einer lebendigen
Interaktion mit
allem.*



Alles ist Energie, alles ist Schwingung

Bewusstsein = Energie



Michael Fuß

Personal Coach

Fon: 06181-6681012

Funk: 0151-23276714

Fax: 0911-30844-86195

entspannen@michael-fuss.de

www.michael-fuss.de



63454 Hanau

Helmholtzstrasse 5