Sein Special

sein.de sein-brandenburg.de

Brandenburg

Such(t)wege – Heilungswege
Gemeinschaftliche Potenzialentfaltung
Zu den Wurzeln und auf das vernetzte Ganze schauen

SEIN SPECIAL NR.35

Inhalt

3 Zu den Wurzeln und auf das vernetzte Ganze schauen
von Antje Kierstein

4 Vom Samenkorn zum Baum – Gemeinschaftliche Potenzialentfaltung
von Andreas Fiedler

6 Such(t)wege – Heilungswege
von Heike Schmidt

12 Elternsein als Weg
von Anne Hackenberger

13 Einfach Eltern sein – Achtsamkeit in der Familie
von Sarina Hassine

14 Viva la Vulva – die weibliche Kraft
von Izabela Brzozowska

14 Bilder, die wirken
von Simone Gosdschan

15 Innerer Frieden und die Mühelosigkeit des Lebens
von Kristina Neem Mayer

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg" zur SEIN-Ausgabe 284/April 2019 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

HERAUSGEBER & GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION:
Sein in Brandenburg: Lydia Poppe
lydia@sein.de, Tel. 0331-2731575
www.sein-brandenburg.de

ANZEIGEN/LAYOUT: Anja Walter
special@sein.de

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 35 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © ZEGG Bildungszentrum / Ingo Sparr

Edito

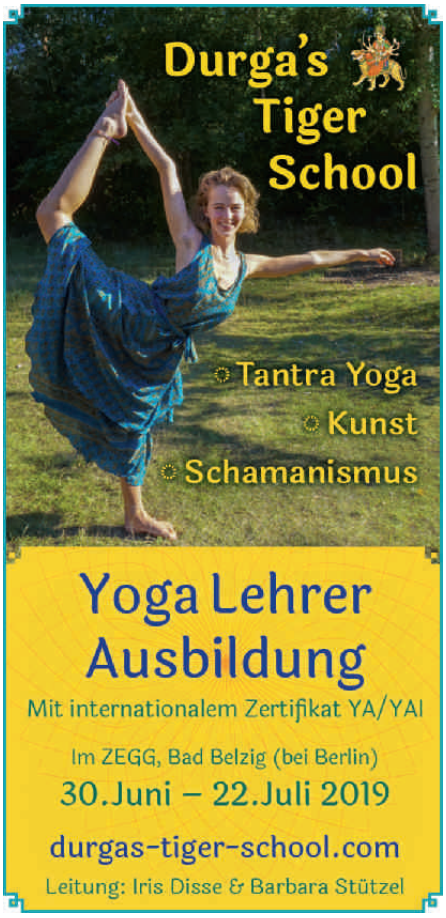
Abb: © Lotus-flower-pixabay-3894021_1920

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Titel dieses Heftes ruft zum Wachsen und Wachsein in Brandenburg auf. Denn in unserer besonderen und herausfordernden Zeit brauchen wir Menschen, die natürlich und wach wachsen – in ihr Potenzial und in Kommunikation und Gemeinschaft mit anderen hinein. Wir brauchen einen erweiterten Blick auf die Welt – auf unsere Beziehungen, die Natur, das Ganze. Auch im Umgang mit unseren Kindern zeigen sich die Herausforderungen der Zeit nach mehr Empathie und Achtsamkeit. In Brandenburg gibt es Gruppen und Netzwerke, die vorausgehen und versuchen ein neues Verständnis von Zusammenarbeit zu verwirklichen.
In uns wirken kraftvolle Quellen der Energie und Lust, die wir anzapfen können. Mühelosigkeit stellt sich schließlich ein, wenn wir unserer Sehnsucht folgen nach Hause zu kommen in uns selbst.
Lesen Sie mehr auf www.sein-brandenburg.de

Herzlichst Ihre Lydia Poppe

Wenn das Heft Ihnen gefällt, überweisen Sie doch einen Betrag auf des Konto: One World Verlag Ltd., Redaktion Brandenburg, IBAN DE31 4306 0967 4016 4456 01 (GLS Bank)



Zu den Wurzeln und auf das vernetzte Ganze schauen

Verbundenheit ist ein Grundbedürfnis von uns allen. Verbundenheit mit der Natur tief zu erfahren, stärkt uns und unsere Wurzeln und lässt uns das schützen, was wir lieben und was uns nährt. Der Blick aufs systemische Ganze hilft als Spiegel und Resonanzraum.

von Antje Kierstein

Abb: © pexels ball-baume-draussen-235615

Natur und gegenwärtiges Sein

Ich versuche, so oft wie möglich in der Natur spazieren zu gehen, und habe natürlich auch meine beliebten Routen. Doch jedes Mal bin ich mit einer anderen Präsenz dabei. Erlebe einen anderen Raum. Häufig geht es mir um die Bewegung, gewürzt mit einer Prise frischer Luft. Beim Gehen kann ich meine Alltagsthemen reflektieren und kreative Lösungen finden. Einen ganz anderen Spaziergang jedoch kann ich erleben, wenn ich mich bewusst entscheide, in meiner Wahrnehmung ganz im Jetzt und Hier zu sein. Meine Sinne zu entfalten. Zu fühlen, wie sich der Raum öffnet. Ohne Fokus wahrzunehmen, welche Geräusche mich umgeben. Wer mit mir diesen Raum gerade noch teilt. Mein Gehen, meine Schritte, meinen Atem bewusst zu spüren. Bei dieser Art von Spaziergang werde ich langsamer, ich nehme viele kleine Details war und fühle mich auf eine ganz andere Art und Weise als Teil des Ganzen. Verbunden und getragen. Eingeflochten in dieses grandiose, schöpferische Werk unserer Mutter Erde. Es sind Augenblicke, die verzaubern, die mich dankbar machen und demütig. Diese Momente sind heilsam. Sie lassen mich auftanken, lassen mich hoffen, machen mich traurig und froh. Es ist ein bewusstes Innehalten, das es lohnt zu üben und zu praktizieren. Vielleicht ist es hilfreich dafür anfänglich allein spazieren zu gehen. Häufig ist es so leichter in die Tiefe zu gehen und auf andere Art präsent zu sein.

Welt im Wandel

In meiner Praxis erlebe ich, dass wir in einer Welt leben, in der (Ur-)Vertrauen und erlebte (Erd-)Verbundenheit nicht mehr selbstverständlich sind. Wie viele fühlen sich nicht bedingungslos geliebt und in ein großes Ganzes, in ein soziales Netzwerk eingebunden. Häufig ist es nicht einfach, zwischen zu starker Abgrenzung und grenzenloser Offenheit das rechte Maß zu finden. Bei beiden Haltungen halten wir viel in unseren Schultern fest und unsere Beine und unser Becken „erkalten". Auf diese Weise sind wir nicht in einem guten Fluss, stehen nicht stabil auf dem Boden oder schreiten vertrauensvoll voran. Doch genau das wiederzufinden ist eine Grundvoraussetzung, um diese bewegte, informationsreiche Zeit zu meistern, ihr auf eine mitschwingende, tänzerisch-spielerische Art und Weise begegnen zu können. In all dem, was uns umgibt, ist es essenziell, sich als ein Teil zu fühlen. Als ein Teil, der nichts leisten muss, der nicht bewertet, nicht bestraft, nicht zensiert oder benutzt wird. Ein Teil, der ein Teil des großen Ganzen ist. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Diese Verbundenheit können wir in der Natur erfahren und wieder neu in uns verankern.

Kreativität wiederfinden

Albert Einstein sagte einmal, dass Fantasie wichtiger sei als Wissen. Andreas Weber, Philosoph und Biologe, erklärt in seinem Buch „Alles fühlt" auf ganz anschauliche Weise, dass wir die Natur und das Lebendige um uns herum brauchen, um uns in ihm zu spiegeln und mit ihm zu resonieren. Dass Fühlen ein Grundelement alles Lebens ist und dass auch einfachste Lebensformen sich nicht nur anpassen, sondern auch lernen können und auf ihre Art dazu beitragen, dass der biologische Raum zu einem systemischen Ganzen wird. Wir haben dieses systemische Ganze zwar im Biologieunterricht kurz angerissen, häufig aber nicht wirklich verstanden, wie vernetzt dieses Ganze ist. Mit unserem Verstand allein können wir das auch nicht. Wir brauchen unser Erleben. Unsere Erfahrung. Unser eigenes Beobachten. Dies wiederum regt unsere Fantasie an. Bereichert uns mit einer Inspiration, wie wir das Gewebe unseres Lebens entfalten möchten, so dass wir gut auf uns achten, aber auch achtungsvoll mit dem umgehen, was uns umgibt.

In meinen Kräuterseminaren erleben wir die Natur in ihrer Vielschichtigkeit als biologisches Lebewesen.

Antje Kierstein
Heilpraktikerin in Seelow mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde und Körperarbeit sowie Natur- und Kräuterseminare, Vorträge rund um Gesundheit, www.naturheilpraxis-kierstein.de

Kräuterzaubersamstage
Frühling – 25.5.2019
Sommer – 17.8.2019

www.naturheilpraxis-kierstein.de

Vom Samenkorn zum Baum

von Andreas Fiedler

Gemeinschaftliche Potenzialentfaltung

Wenn Menschen sich zusammentun, entsteht ein neues Spektrum von Möglichkeiten. Ein Netzwerk oder eine Gemeinschaft haben das Potenzial, Co-Kreativität, Verbundenheit und Zugehörigkeit zu erzeugen und größere Projekte zu verwirklichen. Denn das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Wir kennen all die guten Ideen und wünschen uns immer mehr Leben in Gemeinschaft, privat, im Berufsleben oder auch im Alter.

Zwischen Idee und Wirklichkeit liegt jedoch ein mitunter steiniger Weg. Und nicht immer wird das Potenzial verwirklicht. Manchmal verwirklicht sich eine eher dunkle Seite, das Schattenpotenzial. Das sind z.B. Ausgrenzung, Ego-Spiele und Rechthabereien.

Eine gemeinsame Entwicklung ist nur möglich, wenn eine Krise genutzt werden kann, um auf ein bewussteres Niveau zu kommen, auf dem Werte und Interessen respektvoll ausgehandelt und Gegensätze integriert werden können. Das sehen wir auf persönlicher Beziehungsebene wie auf unternehmerischer und gesellschaftlicher Ebene.

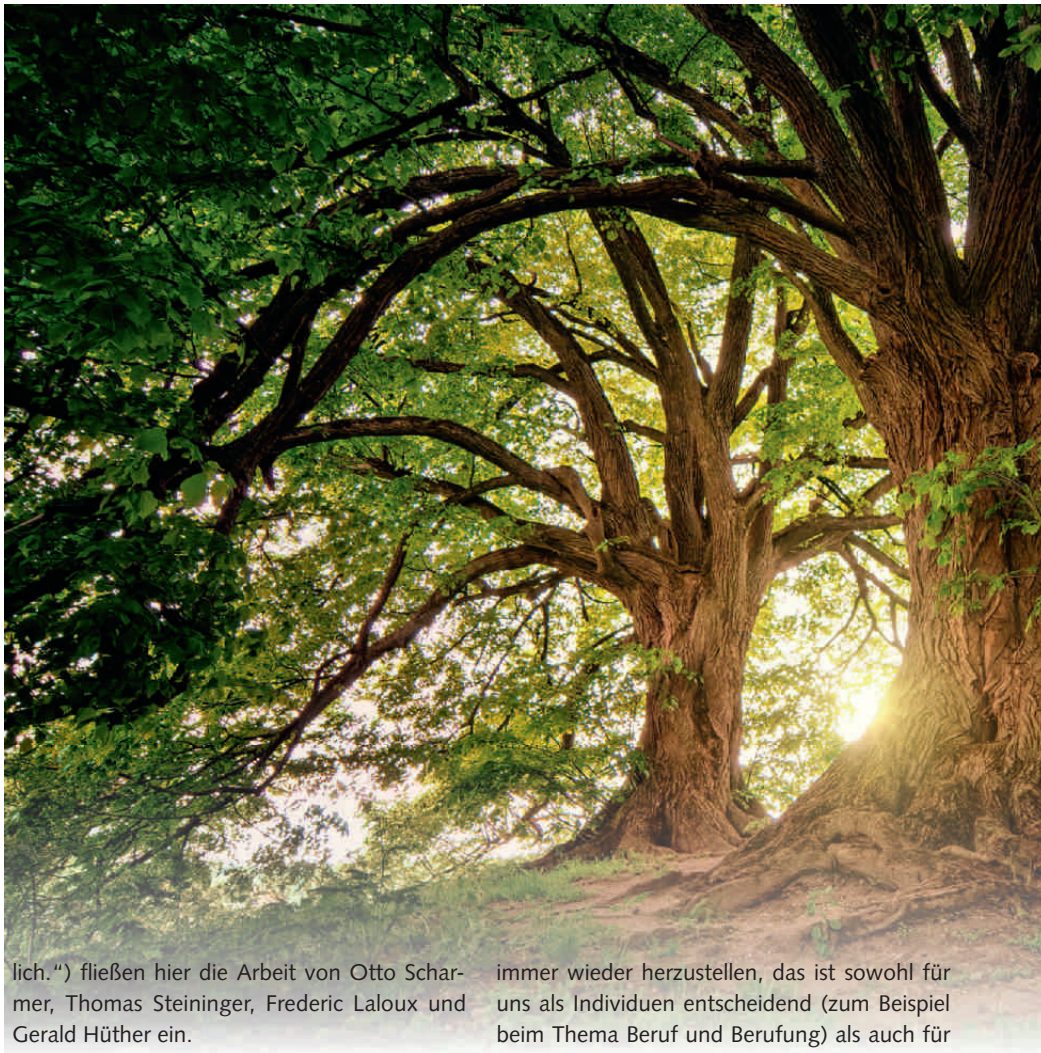


Abb: © pexels aste-baume-baumstamme-1632790

Wie wollen wir leben und arbeiten?

In einer Welt, die an Rechthabereien, Ego-Spielen und Ausgrenzung krankt, ist es umso bedeutsamer, die Bedingungen eines schöpferischen Zusammenlebens und -wirkens zu erforschen und damit das Potenzial von gemeinschaftlicher Verbundenheit für die persönliche und kollektive Entwicklung nutzbar zu machen.

Letztlich geht es hier um die Frage, wie wir als Menschen mit unterschiedlichen Werten und Erfahrungen synergetisch zusammenwirken können, statt uns in den Gegensätzen zu trennen.

Darin enthalten ist auch eine evolutionäre Frage: Was ist die nächste Evolutionsstufe unseres Bewusstseins, vor der wir als Menschen stehen und vor der unsere Organisationen und Gemeinschaften stehen?

Vielleicht geht es um nichts weniger als einen Paradigmenwechsel – wie ihn z.B. Charles Eisenstein mit seinem Prinzip des „Interbeing“ nahelegt: ein Wechsel vom vorherrschenden Paradigma der Separation hin zum Paradigma der wechselseitigen Verbundenheit.

Eine Vielzahl von Autoren und Wissenschaftlern befassen sich mit Gemeinschaftsentwicklung, neben Eisensteins Philosophie („Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich.“) fließen hier die Arbeit von Otto Scharmer, Thomas Steininger, Frederic Laloux und Gerald Hüther ein.

Bausteine für Gemeinschaftsbildung und Potenzialenfaltung

Aus alldem zeichnen sich folgende wesentliche Fakotren ab:

1. Die gemeinsame Intention

Unter Intention verstehen wir die Ausgerichtetheit und Verbindung mit einem Ziel oder einer Vision, denn „wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen.“ (Laotse). Gut, wenn es sich um ein sinnerfülltes erstrebenswertes Ziel handelt, auf das wir uns immer wieder besinnen und ausrichten können. Ein Ziel, das kein Egotrip ist sondern auf einen höheren Sinn ausgerichtet ist, etwas, das über das Ego hinausgeht, andere Menschen mit einschließt. Wie z.B. Verbundenheit oder eine Kultur der Wertschätzung zu erschaffen.

Den eigenen Fokus auf das höhere Anliegen immer wieder herzustellen, das ist sowohl für uns als Individuen entscheidend (zum Beispiel beim Thema Beruf und Berufung) als auch für unsere Gemeinschaften. Es liefert auch eine nachhaltigere Motivation und mehr Energie als “kleine” Egoziele.

Wie schaffen wir es als Gemeinschaft, uns auf ein gemeinsames Anliegen auszurichten? Dafür ist es notwendig, zuerst mal wahrzunehmen, was sich entfalten möchte, also dem Potenzial der Gemeinschaft Gehör zu verschaffen. Den Raum zu öffnen für das, was geboren werden will.

Die erste und wichtigste Frage scheint mir: Ist der Sinn, der sich zeigt, für alle Mitglieder nachvollziehbar, kann sich jede/r mit diesem Sinn verbunden fühlen? Erst wenn das bejaht werden kann, lässt sich eine nachhaltige gemeinsame Ausrichtung schaffen. Die gemeinsame Intention, das Fundament für gute Resultate.

2. Wer bin ich? Wer sind wir? Die „DNA“

Die „DNA“ einer Gruppe ist das, was sich ent-

falten will. Gehen wir davon aus, dass das Potenzial eines natürlichen Wesens bereits in ihm angelegt ist. Sowohl in der Pflanze, in uns Menschen als auch in unseren Beziehungen, Gemeinschaften und Organisationen. Wir sprechen von dem „Wesen“, von der „Corporate-DNA“ oder der „Seele“.

Natürliches Potenzial bedeutet, wer „ich“ sein kann, wer „wir“ sein können, wenn wir unsere Begrenzungen, Konditionierungen und Schatten integriert haben. So wie das natürliche Wachstum einer Pflanze durch gute Bedingungen (Licht, Boden, Wasser) gefördert wird, so entfalten sich auch Talente und Begabungen eines Menschen oder einer Gemeinschaft. Im Samenkorn des Baumes ist die ausgewachsene Form enthalten. In einer Gemeinschaft ist auch die ausgewachsene Form enthalten: Otto Scharmer nennt das „die entstehende Zukunft“ und schlägt vor, die Gegenwart von dieser Zukunft her wahrzunehmen und zu gestalten – anstatt aus den Erfahrungen und Konventionen der Vergangenheit.

3. Wertschätzung und subjektive Verbundenheit

Persönliche Wertschätzung und Verbundenheit sind Voraussetzung für eine Kultur der Potenzialentfaltung. In den traditionellen Organisationen kann man leicht erkennen, warum Potenzialentfaltung kaum möglich ist. Ob es das Schulsystem ist, Verwaltungen, Unternehmen und Konzerne: in diesen Bereichen des Lebens geht es mehr darum, festgelegte Anforderungen zu erfüllen im Wettbewerb zu bestehen oder Vorschriften einzuhalten. Gerald Hüther sagt dazu, dass Potenzialentfaltung unmöglich sei, „wo Menschen einander wie Objekte behandeln“. Ich behandle andere als Objekt, wenn ich sie in erster Linie als Möglichkeit sehe, bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen, mir etwas zu geben, von dem ich glaube, dass ich es brauche.

Subjektive Verbundenheit entsteht auf der Basis von Wertschätzung für das Sein des anderen. Er/sie muss keine Funktion für mich erfüllen, sondern darf so sein, wie er/sie ist, darf auch anders sein als ich. Das Gemeinsame entsteht aus freier Wahl und nicht aus ökonomischem Kalkül. Subjektive Verbundenheit ist wesentliche Voraussetzung für eine Potenzialentfaltungsgemeinschaft – dann, wenn die Mitglieder einander respektvoll, wertschätzend, verständnisvoll, wohlwollend, unterstützend etc., eben „als Subjekte“ begegnen.

Führung

Ohne Führung gibt es oft keine Entwicklung, Konflikte bleiben ungelöst und Potenzial kann sich kaum entfalten. Gute Führung ist verwandt mit Intention, sie dient dem Erreichen eines Ziels. Führung greift ein, wenn das Schattenpotenzial – Konsumhaltung, Ego-Spiele, Rechthaberei u.a. - sich zu entfalten drohen.

So wie wir im Außen unbewusste, destruktive Haltungen sehen, so gibt es diese Schattenaspekte auch im Inneren. Wenn wir den Gemeinschaftsgedanken auf die individuelle, persönliche Ebene übertragen, dann haben wir es mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen zu tun, die in uns zusammenwirken. Manche nennen dies „Inneres Team“, „Archetypen der Seele“ oder heben einzelne Aspekte hervor wie „das Innere Kind“, der „Innere Krieger“ oder „Antreiber“.

Hier schaffen wir durch Selbstführung die Bedingungen – oder eben nicht –, unter denen wir uns gut entfalten können, indem wir „ respektvoll, wertschätzend, verständnisvoll, wohlwollend, unterstützend…“ (warum als Zitat?) mit diesen inneren Anteilen umgehen. Und destruktive, rechthaberische Anteile in die Schranken weisen.

So wie wir im Außen auf Bewertung und Verurteilung stoßen, so bilden wir das selbst in unserem Inneren ab. Wir verurteilen uns selbst und werden verurteilt. Somit behindern wir selbst unsere eigene Potenzialentfaltung. Dies geschieht aus Unbewusstheit heraus, denn unser eigentliches Potenzial ist mitunter weit entfernt von unserem Alltagsbewusstsein in einer Art Dornröschenschlaf. Wir haben oft mehr gelernt zu funktionieren, unserem inneren Antreiber zu folgen, als wirklich tief zu blicken und die Schönheit unseres Wesens ans Tageslicht zu bringen.

Aber genau um diese Schönheit geht es, in uns selbst und in Gemeinschaften. In uns übernimmt im besten Fall eine erwachsene, bewusste Instanz die Führung und reduziert Konflikte zwischen den Anteilen, achtet auf eine integrierte Entwicklung, in der alle Anteile „mitgenommen“ werden.

In Gemeinschaften heißt Führung, einen Rahmen zu schaffen, der dem, was entstehen will, dem, was in der DNA angelegt ist, Raum zur Entfaltung gibt – und auch jedes Mitglied mitnimmt. Praktisch gesehen bedeutet das: Jede/r in der Gemeinschaft ist eingeladen, diese Art der Führung auszuüben, darauf zu achten, dass das, was geschieht, dem gemeinsamen Ziel dient, und einzugreifen, wenn es dem nicht dient.

Das GesundheitsNetz in Potsdam – eine neue Gemeinschaft in Potsdam

Im Februar 2018 haben sich auf Initiative von Lydia Poppe Heilkundige, Therapeuten und Coaches in Potsdam zusammengefunden und ein ganzheitliches Netzwerk gegründet. Gemeinsames Anliegen ist es, als Bereicherung für das Leben der Menschen in Potsdam und als Möglichkeit der Potenzialentfaltung für die Mitglieder zu wirken. Das Netzwerk will Impulse für eine bewusste und ganzheitliche Lebensweise in die Region geben und eine Kultur der Wertschätzung und Potenzialentfaltung entwickeln.

„Nur wenn wir uns mit anderen verbinden, werden unsere Gaben sichtbar – auch für uns selbst.“ (Meg Wheatley) Erste Schritte sind gegangen, gemeinsame Intention, Verbundenheit und Führung entwickeln sich gerade. Wir dürfen gespannt sein, wie es gelingt, die “DNA”, die Schönheit dieses Wesens, zur Entfaltung zu bringen. Noch in diesem Sommer, am 31. August, findet der erste Potsdamer Erlebnistag für Ganzheitliche Gesundheit statt. Anmeldung unter lydia@sein.de

Andreas Fiedler
Systemischer Coach für Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung in Potsdam und Berlin, begleitet Gründer und FreiberuflerInnen bei ihrem Geschäftsaufbau - und bei der Erschließung von Ressourcen wie Selbst-Bewusstsein, Vertrauen, Struktur und Vernetzung.
www.andreas-fiedler.de

www.andreas-fiedler.de

Es gibt vieles, nach dem wir süchtig sein können: Drogen, Essen, Beziehungen, Sport, Arbeit oder Emotionen. Für alle, die etwas mit dem Thema Sucht und schlechten Gewohnheiten zu tun haben: Sucht ist ein Ruf deiner Seele. Dein Coach, der nach dir ruft. Deine Sucht ist dein Ratgeber und dein Richtungsweiser. Du kannst lernen, die Sprache deiner Sucht zu verstehen, und selbstbestimmt aus dem Rad der schlechten Gewohnheiten aussteigen. Süchte sind nicht sinnlos. Sie sind eine Strategie, die du gewählt hast.

Suchtwege – Heilungswege

von Heike Schmidt

Sucht hat immer einen Sinn, eine Botschaft

Ich kenne mich gut aus mit den Abgründen der Abhängigkeiten, Süchten und Drogen und bin einen weiten Weg gegangen. Über Jahrzehnte hinweg rauchte ich täglich 40 Zigaretten. Als ich aufhörte zu rauchen, trank ich, manchmal bis zur Besinnungslosigkeit. Viele Aufhörversuche scheiterten. Dass ein nüchternes Leben für mich ein attraktives und lebenswertes Leben sein könnte, voller Abenteuer und Lebendigkeit, das konnte ich mir lange nicht vorstellen. Viele Rückfälle waren nötig, um die Botschaften meiner Süchte zu verstehen und ein nüchternes Leben zu kreieren.

Was Nüchternheit für mich bedeutet

„Nüchtern – oh Gott, wie unsexy!" haben mir einige Menschen gesagt, als ich ihnen erzählte, dass ich mich als Nüchternheitscoach für Frauen etablieren möchte. „Jeder Mensch hat ein Recht auf Rausch!" meinten andere. Ja, so dachte ich auch lange. Und genau diese Gedanken hielten mich gefangen in den Klauen meiner Sucht. Lange habe ich versucht, meine Sucht zu kontrollieren. Weniger rauchen, weniger trinken, weniger kiffen. Doch das geht bei einer Sucht nicht. Die Entscheidung, wirklich die Finger von meinen Suchtmitteln zu lassen, konnte ich lange nicht treffen. Doch echte Freiheit erfahre ich nur, wenn ich kompletten Verzicht übe. Und das bekommen wir in der Regel nicht zusammen: Echter Verzicht soll Freiheit sein? Ja! Ich erfahre, dass der Verzicht auf stoffliche und krank machende Substanzen und schädliche Handlungen mich nährt und stärkt. Ich komme mir näher und werde selbstwirksam. Das ist echte Selbstwertsteigerung. Ich gehe weiter auf meinem nüchternen Weg und finde immer wieder neue Gründe, um mich für diesen spannenden, erkenntnisreichen und herausfordernden Weg zu entscheiden.

Wie kann ein Suchtausstieg gelingen?

Vielleicht hast du gefühlt schon hundertmal probiert, mit dem Rauchen oder Trinken aufzuhören. Aber du bist mit deinen Vorsätzen immer wieder gescheitert. Oder du hast es noch nie probiert, weil du so viel Angst davor hast und einfach keine Idee, wie es gehen könnte. Oder du hast es mal spontan, aus einer Enge heraus probiert, nach dem Motto: „Jetzt ist aber Schluss!" – und deine Aufhör-Spontanität hat dich nicht über ein paar Tage getragen. Meist bleiben nach einem gescheiterten Aufhörversuch Scham und ein schaler Geschmack in uns und wir speichern ab: „Gescheitert. Geht nicht. Kann ich nicht. Ist zu schwer." Dann dauert es oft sehr lange, bis wir erneut einen Aufhörversuch wagen. Daher ist eine gute Vorbereitung ein magisches Werkzeug, das wir als Grundlage für einen gelingenden Ausstieg unbedingt nutzen sollten. Es gibt Werkzeuge, die dein Verständnis für dich stärken und dir den Boden für einen nachhaltigen und gelingenden Ausstieg aus der Sucht bereiten:

Tool 1: Sei bereit, Zeit in die Vorbereitung zu investieren

Mit welcher Haltung du deine Reise beginnst, ist sehr entscheidend für deinen Erfolg. Du kannst dir das vorstellen wie Gartenarbeit: Wenn du einen schönen Blumengarten anlegen möchtest und findest ein Feld vor mit Steinen, Unkraut und Chaos, dann ist es klar, dass du erst mal den Boden bereiten musst, um eine Grundlage für deine Blumensaat zu schaffen. So ist es auch mit einer Sucht. Bereite deinen neuen Weg gut vor.

Tool 2: Entwickle einen neuen Blick auf dich und wer du sein möchtest ohne deine Sucht

Kannst du dir vorstellen, wer du ohne deine Droge bist? Wie fühlst du dich? Wie sprichst du? Was machst du? Wir lernen am besten mit Bildern, Emotionen und Vorstellungen. Ich konnte mir sehr lange überhaupt nicht vorstellen, wie mein Leben ohne Rauchen, Trinken und Kiffen aussehen könnte. Wenn ich daran dachte, gab es nur Panik. Ich hatte keine Idee, wie ich eine Verhaltensänderung kraftvoll und nachhaltig vollziehen kann. All die Aufhörtricks und kalten Entzüge halfen mir nicht, sondern brachten mich noch tiefer in Scham, Schuld und Abhängigkeit. Ich brauchte einen Perspektivwechsel – eine Idee von einem nüchternen Leben, das ich attraktiv und anmachend fand. Mit kreativem Visualisieren, EFT, Schreiben und Meditation träumte ich mich in meine neue Welt.

Tool 3: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Stell dir vor: Mit deiner Sucht aufzuhören ist kein schreckliches Drama, sondern der Beginn eines neuen, wunderbaren Lebens. Stell dir vor, wie du Engpässe ohne dein Suchtmittel meisterst. Konfrontiere dich mit der Möglichkeit zu scheitern und male dir aus, wie du damit gut umgehst. Träume dich in dein neues, nüchternes Leben. Mit Hilfe von Traumreisen, Schreiben und Visualisieren kannst du deine neue Vorstellung festigen und deine Zukunft wird sich dir entgegenneigen.

Tool 4: Finde deinen Motivations-Schlüssel

Mein Motivations-Schlüssel war Erfolg. Ich stand an einem Sommertag in meinem Hof, schliff Fenster ab und trank dabei ein Bier. In mir waren Enge und Unzufriedenheit. Ich befand mich mal wieder in einer Konsumierschleife. So viel hatte ich in meinem Leben erreicht. So viele Ziele und Träume verwirklicht. Und doch war

Heike Schmidt Heike Schmidt ist Diplom Betriebswirtin, Dozentin, und Nüchternheitscoach für Frauen. Sie bietet Coachingprogramme, Retreats, Schreibtage an. Außerdem arbeitet sie gerade an einem Buch: Erfolgreich nüchtern mit Gefühl. Ein Buch für Frauen, die nicht mehr länger warten wollen.
Tel.: 033841 - 3 47 08
www.nuechternheitscoach.de

Abb: © Pixabay vape-3677946_640

www.nuechternheitscoach.de

ich immer wieder unglücklich und betäubte dieses Unglück mit Alkohol. Es war ein Tag, an dem ich viele Flaschen Bier trank. In der Nacht wachte ich schweißgebadet auf und mir wurde klar: Kein weiterer Erfolg auf dieser Welt würde mich jemals glücklich machen. Seit Jahren umschlich ich das Thema Alkohol und wollte die Entscheidung der endgültigen Abstinenz nicht treffen. Die Frage: „Was ist Erfolg für mich?“ hatte ich mir schon so oft gestellt. Immer gab es Dinge im Außen, die ich noch erreichen wollte. Erfolgreich durch Zielerfüllung. In dieser Nacht erkannte ich etwas Neues: Erfolgreich leben heißt für mich ein nüchternes Leben leben. Alles andere machte keinen Sinn mehr. Nicht mehr, weiter, schneller…. Nur noch nüchtern. Auf dieser Grundlage, so ahnte ich, würde sich alles Weitere entwickeln. - Was ist dein Motivationsschlüssel?

Tool 5: Bedürfnisse erkennen – komm dir näher

Was hast du dir bisher über das Konsumieren befriedigt? Welche Gefühle stehen hinter dem Konsum? Bei mir war es zum Beispiel der Wunsch nach Verbundenheit, der Wunsch nach Anderssein, aus der Masse raustreten, mich vom Bürgertum distanzieren, Freundschaft leben, feiern, meine Unsicherheit nicht spüren. Wenn du beginnst, dich selbst in deiner Sucht zu verstehen, dann ist das wie nach Hause kommen. Ein Vorhang wird gelüftet und du kommst dir selbst näher. Du setzt einen Prozess der Selbsterkenntnis und der Selbstliebe in Gang. Und ja, es ist schmerzhaft, auf bestimmte Punkte zu schauen, und es ist gleichzeitig sehr befreiend.

Tool 6: Hole dir Unterstützung – werde sichtbar

Es gibt Selbsthilfegruppen, Klinken, Therapeuten, Bücher, Freunde. Egal wo du beginnst, beginne! Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. – Was ist dein erster Schritt? Ich hatte einen Traum. Die Reise in eine neue Welt. Als ich aufhörte zu rauchen, hatte ich einen Traum: ich wollte frei sein. Als ich aufhörte zu trinken, hatte ich einen Traum. Ich wollte tief, wahrhaftig und authentisch leben und meinen eigenen Lebenssinn finden. Und genau mit diesem Traum vom nüchternen Leben, das viel, viel mehr ist als trockene Abstinenz, möchte ich Betroffene in Berührung bringen. Ich möchte den Menschen und insbesondere den Frauen Mut machen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und ihre Sucht als Herausforderung anzunehmen. Dort, wo der größte Schatten ist, ist auch das größte Licht. Ich selbst habe erfahren und erfahre es noch immer: der Weg der Nüchternheit schenkt dir viel Entwicklungspotenzial und hält Schätze für dich bereit.

Ich hatte einen Traum.

Ich Heike, bin ein Nüchternheitscoach für Frauen und genieße die Schönheit meines Lebens jeden Tag. Ich unterstütze Frauen, sich ein nüchternes, selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben zu kreieren.

POTSDAMER NETZWERK FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Füttere den weissen Wolf. 25 Sessions für mehr Leben.

Deine Potenziale sind immer größer als dein Probleme. Deswegen richtet sich das Weisser-Wolf-Programm ganz gezielt an die Haupt-Potenzial-Bereiche deines Lebens, z.B. deine
- Lebenswahrnehmung
- Beziehung zu dir selbst und zu anderen
- Arbeit/Berufung
- Umgang mit Krisen
- Wertschätzung
- Motivation
- Mut

Das Leben, wofür es sich lohnt,
morgens aufzustehen ist bereits da.
Du musst es dir nur erschließen.

Weisser Wolf Coaching
created by
Julia Berger

Julia Berger - Coach
Zeppelinstr. 189, Potsdam
Tel. 0171 - 1 62 16 72
www.julia-berger-coach.de

The 8 GaTes InsTITuTe Integrative Natürliche Wege

Entstanden aus der alten japanischen Tradition der versteckten Tür, vermitteln wir zusammen mit östlichen und westlichen Einflüssen, die 8 Grundprinzipien, um Körper, Geist und Seele zu entwickeln und zu schützen, um das verborgene Potential zu öffnen.
Selbst-Bewusstwerdung, Selbst-Heilung, Selbst-Schutz, Selbst-Ermächtigung und Selbst-Realisierung sind die natürlichen Schritte, die es einen Menschen schließlich ermöglichen, das Leben zu führen, welches er sich tief im Herzen wünscht.
Ab April starten die Kurse für 2019, u.a. mit dem Begründer aus Japan persönlich. Reguläre Kurse laufen bereits. Eine wundervolle Möglichkeit für jeden, die Reise zu sich selbst zu beginnen.

Kathrin Alexandra Otto
info@8gates-institute.de
www.8gates-institute.de

Sexualberatung für Frauen und Seminare

Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Sexualität?
Möchten Sie etwas verändern?

Die Sexualberatung für Frauen ist eine ganzheitliche Begleitung zu einer erfüllten Sexualität. Sie lernen, Ihre Sexualität mit ihren Ressourcen und Grenzen besser zu verstehen und entfalten Ihr sexuelles Potenzial über konkrete indiviuell abgestimmte Lernschritte.

Julia Sparmann
Sexualberatung
nach Sexocorporel
Praxis: Lindenstraße 6
14467 Potsdam

info@juliasparmann.de
www.juliasparmann.de

FrauenKÖRPERleben Nadine Neuner

Einzelarbeit: Massage, transformative Körperarbeit, Aufarbeitung Geburtserlebnisse/birth closing ceremonies, ganzheitliche Frauenheilkunde
- FrauenAbende: !BeYou - Lebendigkeit spüren!
- Workshops/Rituale für weibliche Selbstermächtigung, bspw. FrauenKraftTag, ICH!LIEBE!MICH!

Seit 2008 arbeite ich mit Frauen in therapeutischer Einzelarbeit und biete Gruppen, Workshops und Rituale an, die auf kreative Art Lösungsansätze für viele 'Verwirrungen' bieten, die im Alltag dieser Welt nicht leicht zu umschiffen sind. Du bist mit allen Themen willkommen!

Nadine Neuner
KörperRaum Potsdam
Gutenbergstr. 11, 14467 Potsd.
Tel. 0160 - 8 54 84 75
info@nadineneuner.de
www.nadineneuner.de

„Das Leben findet uns zur Freude statt!“

Das Spiel des Lebens genießen, auch wenn es weh tut, auch wenn Angst dich bedrängt? Die Zeit ist JETZT unser Bewusstsein mit ungeteilter Aufmerksamkeit dahin zu lenken, wo wir Leid erfahren. Aufzuhören uns abzulenken und wegzulaufen. Die **körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye** ist der Schlüssel, tiefsitzende Ängste, Schmerzen, Mangel... liebevoll zu umsorgen, heimzuholen und in unser Herz zu schließen. Dabei wird jedes Problem zu einem Geschenk.

Henriette Stärk
Otto-Erich-Str. 9
14482 Potsdam

Tel. 0331 - 201 75 32
henriette@
lebenlernen-potsdam.de
www.lebenlernen-potsdam.de

Unio Mystica Michaele Kuhn

Du fragst nach einer Rose - lauf vor den Dornen nicht davon.
Du fragst nach dem Geliebten - lauf vor dir selbst nicht davon.
Rumi

- Integrative Körper-Psychotherapie
- Paartherapie
- Sexualtherapie
- Traumatherapie
- Transpersonale Therapie

Jahrestraining
Der Weg der Liebe

Im Kreis der Frauen
Sexualität und Heilung

www.MichaeleKuhn.de
Tel. 0179 - 6 89 54 10
post@michaelekuhn.de

KLADOW BEI POTSDAM

Heilpraxis & Bio-Kochschule Brigitte Karbe

Ayurveda Basis Kochkurs - Frühlingsküche
31. März 2019 ab 10 Uhr

Die delikate Rosenaromaküche entdecken
25. Mai 2019 ab 14 Uhr

Die vegetarische Vielfalt der indischen Küche genießen
1. Juni 2019 ab 11.30 Uhr

Die erfrischende Ayurveda Sommerküche
22. Juni 2019 ab 10 Uhr

Ayurveda Frühstückskochkurs
22. September 2019 ab 8.30 Uhr

Brigitte Karbe
HP & Ayurveda-Köchin
Imchenallee 21d, 14089 Berlin

Tel. 030 - 312 55 30
mail@bio-kochschulekarbe.de
www.bio-kochschulekarbe.de

BARNIM / BERLIN

Anne Hackenberger - Achtsamkeit und Familie

- Geburtsvorbereitung Mindful Birthing (MBCP) 5.-7.4. und 14.-16.6. und 27.-29.9. in Berlin
- Elternkompass - Achtsamkeit und Stressreduktion für Eltern 6.5.-17.6. in Eberswalde
- EntdeckungsRaum – achtsame Eltern-Kind-Gruppe Di und Mi in Eberswalde
- Beratung und Familientherapie

ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie
Anne Hackenberger

Tel. 01515 - 9 23 57 04
mail@achtsamkeit-und-familie.de
www.achtsamkeit-und-familie.de

BARNIM

Bilder voller Energie Bilder, die Wirkung zeigen

Kennst du das? Du bist voller Blockaden, hast schon viel getan, um diese lästigen Widerstände für ein glückliches selbstbestimmtes Leben loszuwerden, kommst jedoch nicht wirklich weiter. Ich habe die Gabe, Energie in Farbe und Form sichtbar zu machen. Mit Hilfe meiner einzigartigen Energiebilder ist es deinem Unterbewusstsein möglich, all die blockierenden Energien ans Licht zu holen und aufzulösen.

Gern erstelle ich auch dein ganz persönliches Energiebild.

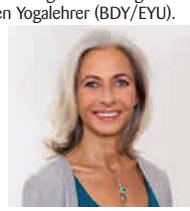
Simone Gosdschan
Tel. 0173 - 4 62 32 07
info@bilder-voller-energie.com
www.bilder-voller-energie.com

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Yoga-Wochenende im Haus am Waldsee

28.-30. Juni & 3.-6. Oktober im www.haus-am-waldsee.de. Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs sorgt für Idylle und Ruhe an einem kleinen Waldsee mit eigenem Badezugang. Durch und mit der Energie, der Kraft des Yoga und sanfter Atem- und Stimmarbeit entwickeln wir neue wohltuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung. Silvia verfügt über 23 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer (BDY/EYU).

Sowie Yoga und Wandern in Kalabrien 27. Mai - 3. Juni



Silvia Rodeck
Yoga im Fluss der Energie
www.basisyoga.de
www.yogatermine-berlin.de

ODER-SPREE

Gehe Deinen Weg, erkenne Deine Wahrheit...

...und lebe Dein Leben. Nach diesem Motto bieten wir bereits seit 9 Jahren Reiki-Seminare, Meditationsabende und Aufstellungen in Storkow und Umgebung an. Im letzten Jahr kamen Klangschalen und die AromaTouch Technique dazu.

Unsere Termine im April:
13.4.19, 14-19 Uhr Freie Aufstellung
14.4.19, 10-13 Uhr Meditation in der Natur
16.4.19, 19.30 Uhr Frauenkreis
18.4.19, 19.00 Uhr Meditationsabend mit René

Bettina und René Mock
Weitere Infos unter:
www.solbuteo.de

MÄRKISCH-ODERLAND

Kräuterzaubersamstage Rand Märkische Schweiz

Am 25.5. und 17.8.19 begegnen wir in der Natur vielen kraftvollen Begleitern aus dem Pflanzenreich, erleben unsere Verbindung zu Mutter Erde, stellen Heilmittel her.

Wir spüren nach, entdecken Pflanzen auf eine tiefe, erkennende Weise. Achtsam und naturverbunden möchte ich meine Erfahrung aus Praxisarbeit und Natur teilen.

Mehr dazu finden Sie auf meiner Website.

Naturheilpraxis
Antje Kierstein
Robert-Koch-Straße 7-15
15306 Seelow

Tel. 03346 - 216 98 42
www.naturheilpraxis-kierstein.de

ADRESSEN

POTSDAM

Anja Lechle, Hermann-Elflein-Straße 18b, 14467 Potsdam, Infos: Tel. 0163-2798963, lechle@die-hypnosetherapeutin.de, www.die-hypnosetherapeutin.de
Andreas Fiedler, Praxis für Business-Entwicklung, Pasteurstr. 23, 14482 Potsdam, Tel. 0331-27357516, 0163-6347890, www.andreas-fiedler.de, mail@andreas-fiedler.de, facebook.com/businesspraxis
Ariane Füchtner, Praxis für Traumatherapie, Stressregulation und Somatic Experiencing, c/o Berlin Counselling, Bismarkstr. 82, 6. OG, 10627 Berlin und c/o Hebamme Potsdam, Yorckstr. 22, 14467 Potsdam, Tel. 0173-6653588, www.fuechtner.net
Astrid Schütte, Empathietraining & Zuhörzeiten, Sellostraße 11, 14471 Potsdam, Tel. 0331-7308400, www.herzohrraum.de
Gilda Lehnert, Heinrich-von-Kleist-Straße 1B, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7047141, 0160-5444818, www.stimm-bar.de
Henriette Stärk, Otto-Erich-Str. 9, 14482 Potsdam, henriette@lebenlernen-potsdam.de, Tel. 0331-2017532, www.lebenlernen-potsdam.de
Julia Berger, Coach, Zeppelinstr. 189, Potsdam, Tel. 0171-1621672, www.julia-berger-coach.de
Julia Sparmann, Sexualberatung, Praxis: Lindenstraße 6, 14467 Potsdam, info@juliasparmann.de, www.juliasparmann.de
Heilpraxis Jutta Möhring, Alt Nowawes 66, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7452974, www.heilpraxis-jutta-moehring.de
Marion Krönert, HP und Hypnosetherapeutin, Rudolf-Breitscheid-Straße 53, 14482 Potsdam, Hasensteg 20, 14476 Fahrland, www.heilpraxis-in-potsdam.de, Tel. 033208-217854, 0170-3246017
Nadine Neuner, KörperRaum Potsdam, Gutenbergstraße 11, 14467 Potsdam, Tel. 0160-8548475, info@nadineneuner.de, www.nadineneuner.de
Play is serious business, Angela Hopkins, Tel. 0173-7382545, www.nosetonose.info/de
SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation, Dr. Ravi Anja Peleikis, Rotdornweg 1, 14482 Potsdam-Babelsberg, Tel. 0176-44499714, info@seva-potsdam.de, www.seva-potsdam.de
The 8 GaTes InsTITuTe, Integrative Natürliche Wege, weitere Informationen: www.8gates-institute.de
Yogayama, Bianca Heese, Dortustr. 68a, 14467 Potsdam, kontakt@yogayama.de, www.yogayama.de, Tel. 0331 - 86 75 01 81

POTSDAM-MITTELMARK

Angelika Winklhofer, Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b, 14552 Michendorf – OT Wilhelmshorst, Tel. 033 205-242 71, seminare@angelika-winklhofer.de, www.angelika-winklhofer.de
Come Together Songfestival, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.come-together-songs.de
GalerieLaden HändeWerke, Str. der Einheit 15, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-799762, www.händewerke.de, haendewerkepost@gmx.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
Karin Karina Gerlach, Krummestraße 6, 14554 Seddiner See, Tel. 033205-45037, 0151-27106920, www.umkehrkurs.de
Liebesakademie im ZEGG, Krisentransformation, Vergebungsprozesse, 14806 Bad Belzig, Information: kontakt@liebesakademie.org, Tel. 033841-595446, www.liebesakademie.org
Michaele Kuhn, Unio Mystica, Information: Tel. 0179-6895410, post@michaelekuhn.de, www.MichaeleKuhn.de
Pension Am Alten Weinberg, Am Alten Weinberg 2, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, www.pension-am-alten-weinberg.de, Tel. 0160-97467551, pension-am-alten-weinberg@email.de
Schoßraum®-Prozessbegleitung, Almut Groeger, Heilpraktikerin, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Almut.g@posteo.de, www.naturheilpraxis-belzig.de, Tel. 0174-4198944
Sharan Thomas Gärtner, info@liebe-ist-lernbar.de, www.liebe-ist-lernbar.de, Tel. 0173-6063794
ZEGG Forschungs- und Bildungszentrum, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.zegg.de

HAVELLAND

Helga Breuninger Stiftung, www.helga-breuninger-stiftung.de, ulrich.koltzer@helga-breuninger-stiftung.de
Kathrin Renner, Anschützstr. 26A, 14612 Falkensee, renner.kathrin@gmx.de, www.liederdesherzens-Falkensee.de, Tel. 0176-34869584

BRANDENBURG AN DER HAVEL

Christiane Kunstek, ThetaHealing®, Alle Informationen unter: www.theta-jetzt.de, Tel. 0171-2300043

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Silvia Rodeck, Yoga im Fluss der Energie, www.basisyoga.de, vom 28.-30. Juni und 3.-6. Oktober 2019 im www.haus-am-waldsee.de
Bio Ranch Zempow, chtsamer Umgang mit Kuh, Pferd und Schaf, Naturmeditation, Geomantie. Ferienhäuser, Gruppenraum. Birkenallee 12, 16909 Wittstock/Dosse OT Zempow, www.bio-ranch-zempow.de

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

POTSDAM

Clownforschung

Für neugierige, mutige Menschen, Teams und Organisationen bieten wir Workshops und Weiterbildungen in der „Werkstatt für Clownforschung“ sowie Inhouse an.

Theaterclowning schult mit Improvisationsübungen u.a.:
- humorvolles Miteinander
- spontanes Interagieren
- Körpersprache und emotionalen Ausdruck
- Spielfreude
- Empathie
- Spontaneität

Für weitere Infos besuchen Sie unsere Website oder die Werkstatt in Potsdam.
Wir beraten gerne persönlich!

play is serious business
www.nosetonose.info/de
Tel. 0173 - 7 38 25 45

POTSDAM

Empathietraining & Zuhörzeiten

Auf der Basis der Gewaltfreien / Einfühlsamen Kommunikation nach Marshall Rosenberg:
- Empathische Einzelbegleitung, um die Beziehung zu sich selbst und anderen verbindend zu gestalten
- Paarcoaching für einen offenherzigen Dialog
- Mediation für ein konstruktives Miteinander
- Workshops, Jahreskurse und Übungsgruppen

Astrid Schütte
Empathietraining & Zuhörzeiten
Sellostraße 11, 14471 Potsdam

Tel. 0331 - 7 30 84 00
info@herzohrraum.de
www.herzohrraum.de

POTSDAM

Jutta Möhring Familienstellen

Verborgene Traumata und nicht gefühltes Leid in Familien können sich auf die einzelnen Mitglieder lange unbewusst und ungut auswirken. In den Aufstellungen gebe ich viel Zeit, Raum und Stille, damit Verborgenes aufscheinen und durch tiefes Einfühlen und emotionalen Ausdruck abfließen kann.

Monatliche Gruppenworkshops
12.4., 11.5., 8.6., 17.8., 28.9., 26.10., 23.11., 13.12.2019

Einzelaufstellungen jederzeit

Heilpraxis Jutta Möhring
Alt Nowawes 66
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 7 45 29 74
www.heilpraxis-jutta-moehring.de

POTSDAM

Sanft in die Trance. Mehr Selbstvertrauen - mühelos.

Lassen Sie das Wasser den Berg hoch laufen. Und noch vieles mehr. Ihr Unterbewusstsein ermöglicht Ihnen das. Denn es kennt Sie so gut wie sonst keiner.

Ich bringe Sie an die Spitze Ihres Selbstvertrauens, indem ich Ihnen Impulse gebe, im Gespräch und mittels Hypnose.

Anja Lechle
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hermann-Elflein-Str. 18b
14467 Potsdam

Tel. 0163- 27 989 63
lechle@die-hypnosetherapeutin.de
www.die-hypnosetherapeutin.de

POTSDAM

HATHA-YOGA im Yogayama

Ein ganzheitlicher, therapeutischer Yogaweg.

Verbinde deinen Körper mit deinem Geist und deiner Seele.

Entspannungstechniken, Atemübungen, Körperübungen und Meditationstechniken.

Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich.

Yogayama
Bianca Heese
Dortustr. 68a
14467 Potsdam

Tel. 0331 - 86 75 01 81
kontakt@yogayama.de
www.yogayama.de

yogayama

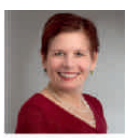
POTSDAM

Stimmstudio in Babelsberg

Die Stimme ist Ausdruck unser Persönlichkeit. Ihr Klang hat vielfältige Auswirkungen auf unser Gegenüber

Als Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin und als Therapeutin begleite ich Sie bei allen Fragen rund um die Stimme, ihrer Entwicklung, Entfaltung und Gesundung. Ich schule ihre Sprech- oder Gesangsstimme. Ich berate Pädagoginnen und Dozenten, Erzieherinnen und Schauspieler. Auch Inhouseseminare können bei mir gebucht werden. Ich komme in die Schule, den Kindergarten, das Seniorenheim, Ihre Firma.

Sie wünschen eine Beratung?
Rufen Sie mich an!



Gilda Lehnert
Heinrich-von-Kleist-Str. 1B
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 7 04 71 41
Mobil 0160 - 5 44 48 18
www.stimm-bar.de

STIMMBAR

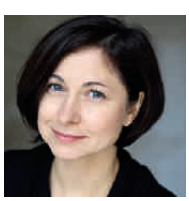
POTSDAM

Life-Coaching in Potsdam: Dein Weg zu dir.

Hast du gesucht und bisher nicht gefunden?

Life-Coaching ist eine Reise zu dir selbst, durch deine Konflikte, Fragen und Leere, hinein in die Gewissheit, die Kraft und die Fülle deiner ungenutzten Lebenspotenziale. Gemeinsam sortieren wir uns durch deine Unklarheiten und finden Inhalte und Antworten. Wir erarbeiten Handlungsstrategien und formulieren Leitsterne, die dich auch in Zukunft stark und sicher durchs Leben führen.

„Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in dir und lass es aus deinem Herzen strahlen.“
Rumi



Julia Berger - Coach
Zeppelinstr. 189, Potsdam
Tel. 0171 - 1 62 16 72
www.julia-berger-coach.de

POTSDAM

SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation

Du fühlst dich unbeweglich, unruhig, gestresst? Du möchtest bewusst leben, entschleunigen und den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen? Beim Kundalini-Yoga kannst du durch Bewegung, Atmung und Meditation Anspannungen abbauen und neue Kraft schöpfen.

Die Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) ist eine Fortsetzung der yogischen Achtsamkeit auf der Ebene der Kommunikation: ein Weg, um mit dir selbst und anderen in gute Verbindung zu kommen.

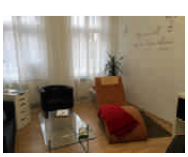
Ich lade dich herzlich dazu ein.

SEVA – Zentrum für Yoga und Kommunikation
Dr. Ravi Anja Peleikis
Rotdornweg 1, 14482 Potsdam
Tel. 0176 - 44 49 97 14
info@seva-potsdam.de
www.seva-potsdam.de

POTSDAM

Hypnosetherapie mit dem Simpson Protocol

Egal ob Angst, Abhängigkeiten, depressive Verstimmungen, psychosomatische Symptome, Rauchen, Übergewicht…. Packen Sie es an der Wurzel!
Das Simpson Protocol wende ich seit 2015 in meiner Praxis an und es ist nicht mehr wegzudenken. Meine Patienten sagen immer: „Wow, das hätte ich von einer Hypnosetherapie nicht erwartet.“
Ich helfe Ihnen, das entsprechende Problem zu lösen. Sie können dann gelassen, selbstbestimmt, glücklich das Leben leben, welches Sie sich schon immer wünschten.
Probieren Sie es einfach aus!



Marion Krönert
HP und Hypnosetherapeutin
R.-Breitscheid-Str. 53, 14482 P.
Hasensteg 20, 14476 Fahrland
Tel. 033208 - 21 78 54
0170 - 3 24 60 17
www.heilpraxis-in-potsdam.de

UCKERMARK

Bioladen im Grünen Bäckerei & Bistro

Per Pedes, Bike oder Kanu?

Am Tor zum Uckersee in Prenzlau, direkt am Radweg Berlin-Usedom, findet ihr uns in bester Lage.

Proviant für unterwegs, Vollversorgung für den UM-Urlaub oder ein Mittagessen im Garten? Klar, alles da.

Und natürlich immer gutes Brot.

P.S. Alles gerne auch für Auto- und Bahnfahrer von hier...

LewBio Bäckerei & Naturkost
Suitbert Krämer & Beate Schulz
Neustadt 30
17291 Prenzlau

Tel. 03984 - 83 25 83
mail@lewbio.de www.lewbio.de

ERZGEBIRGE

Heilsames Wochenende für die Seele

„Die (Selbst)Liebe ist wie die Sonne. Wer sie hat, dem kann vieles fehlen. Wem die (Selbst)Liebe fehlt, dem fehlt alles."

Deiner Selbstliebe näher kommen, meditieren, singen, dir wertschätzend begegnen, innere Konflikte klären. In achtsamer Atmosphäre Heilung auf allen Ebenen geschehen lassen.

11.-13.10.2019 in Schmiedeberg, Erzgebirge
Bis Ende Juni Frühbucherrabatt: 160 € zzgl. Hauskosten

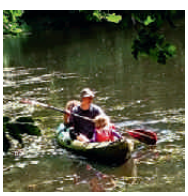
Mit Petra Schachtschneider
www.petras-psychotherapie.de
und Jana Benz
www.janabenz.de
Informationen und
Anmeldungen über Petra
Tel. 035754 - 64518
info@petras-psychotherapie.de

PRIGNITZ

Gemeinschaftlich die Liebe zur Natur spüren! Wildnisschule Schönholz

Die Wildnisschule Schönholz bietet wildnispädagogische Kurse für Groß und Klein!
Dankbarkeit, Achtsamkeit, die Vermittlung von Wildniswissen und Gemeinschaftsleben kennzeichnen die Kursinhalte, die zu einem leichten und freudigen Umgang mit Mensch und Natur führen!
Gleichzeitig wird der „innere Tiger" trainiert, gedachte Grenzen verschoben und das Selbstbewusstsein gestärkt!

Kinder und Jugendliche können Feriencamps, Klassenfahrten, Kindergeburtstage und ein Übergangsritual vom Kind zum Jugendlichen (Nacht im Wald) oder auch mit Eltern/Verwandten diverse Familien-Wochenendcamps besuchen!



Für Erwachsene/Jugendliche wird Wildniswissen, Rucksacktouren, spannende Scoutkurse sowie Blackout-Survival - was tun wenn der Strom ausfällt - angeboten!

Ein besonderes Wildniscamp findet auf dem Mittelalter-Spektakel der Plattenburg (21.-23.6.19) statt. Dabei tauchen die TeilnehmerInnen in die faszinierende Welt des Mittelalters ein.

Die Kurse finden - bis auf das Mittelalter-Camp - in der Wildnisschule Schönholz, zwischen Pritzwalk und Ludwigslust gelegen, statt.

Die nächsten Kurse sind das Oster-Feriencamp (14.-19.4.19) und die Nacht im Wald (27.-28.4.19), es sind noch Plätze frei!

Wildnisschule Schönholz
Dipl. Geogr. Jörg Pospiech
Ottilienweg 1
19348 Gülitz-Reetz
Tel. 038782 - 41 00 25
www.wildnisschule-schönholz.de

ADRESSEN

PRIGNITZ

Wildnisschule Schönholz, Ottilienweg 1, 19348 Gülitz-Reetz, GT Schönholz, Tel. 038782-410025, www. wildnisschule-schönholz.de

BARNIM

Simone Gosdschan, weitere Informationen: Tel. 0173-4623207, info@bilder-voller-energie.com, www.bilder-voller-energie.com
ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie, Anne Hackenberger, Tel. 01515 9235704, www.achtsamkeit-und-familie.de

UCKERMARK

LewBio Bäckerei & Naturkost, Suitbert Krämer & Beate Schulz, Neustadt 30, 17291 Prenzlau, Tel. 03984-832583, www.lewbio.de

MÄRKISCH-ODERLAND

Bad Freienwalde, Gesundheitsweg Atem schöpfen, Uchtenhagenstr. 3, 16259 Bad Freienwalde, www.bad-freienwalde.de
Naturheilpraxis, Antje Kierstein, Robert-Koch-Straße 7-15, 15306 Seelow, Tel. 03346-2169842, www.naturheilpraxis-kierstein.de
Praxis Lebensrad, Kinesiologische und Schamanische Begleitung, systemische Aufstellungen, Körpertherapie in Berlin und MOL, Monika Feuerlein, Hauptstr. 59, 15377 Buckow, Tel. 0176-31521480, mo@lebensrad.net, www.lebensrad.net

TELTOW-FLÄMING

Christiane Breitkreuz, Tel. 0173-6395458, klang-werk-statt@posteo.de, www.klang-werk-statt.de, www.klang-instrument.de

DAHME-SPREEWALD

Yoga-Zentrum Prieros, Inh. Teresa Zeuner, Retreats - Workshops - Kurse - FreiRaum im Naturschutzgebiet, Zum Badestrand 3c, 15754 Heidesee, www.yoga-prieros.de | info@yoga-prieros.de

ODER-SPREE

Bettina und René Mock, Reiki, Meditation, Aufstellungen, Klangschalen, AromaTouch Technique, Weitere Infos: www.solbuteo.de

BERLIN & ÜBERREGIONAL

Anette Dröge, HP, Xantenerstr. 6, 10707 Berlin, Tel. 0172-3004511, info@anette-droege.de, www.anette-droege.de
Brigitte Karbe, HP & Ayurveda-Köchin Imchenallee 21d, 14089 Berlin, Tel. 030-3125530, www.heilpraxiskarbe.de
Meditationsleiter.de, Bewusstseinsentwicklung mit Holistischem Heilen, Reiki & Meditation in Zempow & Berlin, Tel. 033762-869 983
Petra Schachtschneider www.petras-psychotherapie.de & Jana Benz, www.janabenz.de, 035754-64518, info@petras-psychotherapie.de
Sharan Thomas Gärtner, Tel. 0173-6063794, info@mann-sein.com, www.liebe-ist-lernbar.de
Ulrike Bleyl, Probleme Fasten - Die etwas andere Fastenzeit, Mehr Infos unter: www.mondvogel.com

ÜBERREGIONAL

Vater-Hunger – Vater-Kraft: Aussöhnung mit dem Vater

Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater:
- Wer war dein Vater für dich?
- Die Vaterwunde
- Der innere Junge
- Die Rolle der Mutter
- Wut und Trauer ausdrücken
- Selbst-Ermächtigung
- Nachnähren
- Klärung und Versöhnungsritual

Männerseminar
23.-26. Mai 2019
17.-20. Oktober 2019
Seminarzentrum Parimal
bei Göttingen

Sharan Thomas Gärtner
www.liebe-zum-mannsein.de
info@liebe-zum-mannsein.de
Tel. 0173 - 6 06 37 94

Abb.: © Istock ID:66493299/atlor

ÜBERREGIONAL

Probleme Fasten – Die etwas andere Fastenzeit

Während der Fastenzeit kommt der Reiki-Lehrerin Ulrike Bleyl eine gute Idee: Wäre es nicht auch möglich, sich für einen abgesteckten Zeitraum von Problemen und Schuldgefühlen zu verabschieden?

Im Buch beschreibt die Autorin, was passiert, wenn man den Begriff des Fastens auf emotionale Gewohnheiten ausweitet – und damit das Abenteuer riskiert, für eine Weile auf etwas zu verzichten, was wir vielleicht bereits schon zu selbstverständlich in unser Selbstbild gewebt haben.

Ulrike Bleyl
Mehr Infos unter:
www.mondvogel.com
Lüchow Verlag 2016
auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-95883-039-4
143 Seiten, 14,95 €

HAVELLAND

Lieder des Herzens Falkensee

Singen bringt uns mit Leichtigkeit ins Hier und Jetzt. Es entsteht ein heilsamer Raum für Körper, Geist und Seele.

Ihr seid herzlich eingeladen, Lieder des Herzens und Kraftlieder aus aller Welt zu singen - ohne Noten und ohne Leistungsdruck. Ihr braucht keine Vorkenntnisse. Wahrnehmungsübungen für Körper und Stimme, freies Tönen, angeleiteter und freier Tanz, Kanons, leichte Mehrstimmigkeit, Klangimprovisation, Singen zu intuitiver Malerei.

Kathrin Renner
Anschützstr. 26A
14612 Falkensee

Tel. 0176 - 34 86 95 84
renner.kathrin@gmx.de
www.liederdesherzens-Falkensee.de

POTSDAM-MITTELMARK

Die Umkehr - Begleitung zum bewussten Sein

Die Umkehr ist die Voraussetzung für den Frieden in sich selbst und damit in der Welt.

Bücher zur Umkehr - von Karin Karina Gerlach
- Mensch und Bewusstsein, ISBN 9783746029658
- Das Mysterium der Schöpfung oder die Architektur des Geistes, ISBN 9783746018645
- Geheimnisvolle Spiegelung – Selbstoffenbarung ISBN 9783746014623

Karin Karina Gerlach
Diplomphysikerin
spirituelle Lehrerin
Krummestraße 6
14554 Seddiner See
Tel. 033205 - 4 50 37
0151 - 27 10 69 20
www.umkehrkurs.de

POTSDAM-MITTELMARK

Inneres Kind und erfüllende Beziehungen

Sharan Thomas Gärtner & Moti Lina Strümper

Durch Verbindung mit unserem inneren Kind unsere Lebendigkeit und Liebesfähigeit wieder entwickeln. Einzelseminare und Jahrestraining für Singles und Paare:

27.-30.6. Scham und Schock, Gefühle ausdrücken
3.-6.10. Sexualität und Liebe
14.-17.11. Potentialentfaltung und erfüllende Beziehungen

Abb.: © Floyline / Fotolia

www.liebe-ist-lernbar.de
Sharan Thomas Gärtner
Tel. 0173 - 6 06 37 94
info@liebe-ist-lernbar.de

BRANDENBURG / HAVEL

Fühle dich frei - mit ThetaHealing®

Möchtest du deine blockierenden, unbewussten Muster, Gedankenschleifen, angestauten Emotionen, genetischen Prägungen auf allen Ebenen lösen und endlich frei, gelassen und authentisch sein?

Erfahre dies in Einzelsitzungen telefonisch oder persönlich in Brandenburg an der Havel.

Oder buche ein ThetaHealing-Seminar mit mir in Brandenburg an der Havel oder auf Anfrage auch in deinem Ort.

Christiane Kunstek
Alle Infos unter:
www.theta-jetzt.de

Tel. 0171 - 2 30 00 43

POTSDAM-MITTELMARK

Seminarhaus & Pension „Am Alten Weinberg“

Unweit von Berlin und Potsdam bieten wir Ihnen in der stillen Abgeschiedenheit der unberührten Natur liebevoll gestaltete Seminarräume und Unterkünfte für Ihre Seminare oder individuellen Veranstaltungen an.

Unsere Angebote für Sie:
- 3 Tagungs- und Seminarräume von 8 bis 40 Personen
- Veranstaltungen in- und outdoor von 20 bis 100 Personen
- vegetarische Vollverpflegung nach Ihren Wünschen
- Übernachtungen in 17 DZ und 7 FeWo ab 23 €/P
- Wellness in Sauna und Outdoor-Pool

Pension Am Alten Weinberg
Jan Teut und Grit Wellnitz-Teut
Am Alten Weinberg 2
14542 Werder (Havel) OT Töplitz
Tel. 0160 - 97 46 75 51
pension-am-alten-weinberg
@email.de
www.pension-am-alten-weinberg.de

POTSDAM-MITTELMARK

12. Come Together Songfestival

Dieses Mal mit dem Schwerpunkt Circlesinging und Stimmimprovisation. Neben Hagara Feinbier und Raimund Mauch ist dafür als „special guest“ Michael Betzner-Brandt (CHORkreativ.de) aus Berlin mit dabei.

Gemeinsam singen, sich vernetzen und sich als Singkreisleiter ausprobieren. Kinderprogramm mit Kinderliedermacherin Suli Puschban (freche Songs mit herzlichem Charme) sowie Band- & Liederwerkstatt für Teenies.

20.-23. Juni 2019
(Schulferien!)

ZEGG
Rosa-Luxemburg-Str. 89
14806 Bad Belzig
Tel. 033841 - 59 51 00
www.come-together-songs.de

TELTOW-FLÄMING

KlangWerkStatt Vergehen&Werden

- Instrumentenbau als Weg: Begleitung von Menschen in Sinnkrise, Trauer, Verlust durch Struktur, Tun, Klang – in Liebe
- Verkauf
- Selbstbaukurse: Die Rahmentrommel, deine ureigene Heilmedizin, Ostern, SonnenWende, Samhain 2019 Dein Klang – DeineTank Drum
- KlangTraum – Reise in Klängen der Werkstatt und berührenden Gesängen, 21.12. in Genshagen
- gemeinsames Jammen, Singen, Tönen buchbar auch anderenorts

Christiane Breitkreuz
Genshagen/Ludwigsfelde
Tel. 0173 - 6 39 54 58
klang-werk-statt@posteo.de
www.klang-werk-statt.de
www.klang-instrument.de

BERLIN/POTSDAM-M.MARK

Psychosomatik und emotionale Selbstheilung

Krankheiten ohne Diagnose sind weit verbreitet.
Körper, Seele und Immunsystem sind ganz eng miteinander verbunden. Gesundheit entsteht im Einklang dieser drei großen Selbstheilungskräfte.

Ich unterstütze dich mit:
- Körperorientierter Psychotherapie
- Tiefenentspannung durch Körperarbeit
- Klassischer Homöopathie
- Coaching mit Pferden
- Erholung in der Natur

Anette Dröge, HP
Xantener Str. 6, 10707 Berlin
Tel. 0172 - 3 00 45 11
info@anette-droege.de
www.anette-droege.de

POTSDAM-MITTELMARK

GalerieLaden HändeWerke

Im historischen Herzen der Stadt Bad Belzig öffnen Marion Berendt und Alma B. Fichtner täglich einen tRaum, in dem sie eigene HändeWerke aus HandGewebtem, pflanzengefärbter Wolle, SommerStoffen, Möbeln und PuppenStuben aus Holz, Keramik und neue Spiele mit den HändeWerken von ca. 25 anderen KreativistInnen präsentieren.

Handgefertigte GlasPerlenKetten, WindLichtSpiele, WildHolzMöbel, Schmuck aus edlen Steinen, Silber, Leder und KaffeeBohnen, LichtObjekte u.v.m. laden zum Staunen und Kaufen ein.

GalerieLaden HändeWerke
Str. der Einheit 15
14806 Bad Belzig
Tel. 033841 - 799 762
haendewerkepost@gmx.de
www.händewerke.de
Mo-Fr 12-18 I Sa 10-13 Uhr

Elternsein als Weg

von Anne Hackenberger

Wenn es um inneres Wachstum, Heilung und Potenzialentfaltung geht, dann gibt es unzählige Wege, die nach Rom führen. Meiner heißt: Elternsein. Was Elternsein mit innerer Arbeit zu tun hat? Ganz einfach: Mit der Geburt eines Babys kommt ein anderer Mensch so nah an uns heran wie sonst eigentlich niemand. Und dieses Menschlein scheint auf geradezu magische Weise dazu befähigt, all unsere Knöpfe zu drücken. Auch die roten – gnadenlos. Auch um 3 Uhr nachts. Oder sollte ich sagen – gerade um 3 Uhr nachts? Elternsein heißt, auf engstem Raum mit jemandem zu leben, der zu hundert Prozent von uns abhängig ist. Wir können diesem Menschen und all seinen Bedürfnissen nicht ausweichen. Auch dann nicht, wenn wir müde und gestresst sind. Wenn wir mit dem Kopf gerade ganz woanders sind oder unter massivem Schlafentzug leiden. Niemals im Leben hätte ich gedacht, dass ich so(!) sein könnte. Oh ja, bevor ich Mutter wurde, konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein. Damit ist es seit der Geburt meines ersten Sohnes vor 10 Jahren vorbei. Mein Muttersein hat mich viel über mich selber gelehrt. Es hat meine besten, meine lichtvollsten Seiten aus mir herausgekitzelt. Und mich auf ungeahnte Weise mit meinen tiefsten Schatten konfrontiert. Meine Kinder sind meine größten Lehrer. Täglich habe ich Unterricht in den Fächern Selbsterkenntnis, Mitgefühl, Selbstliebe, persönliche Grenzen und Integrität, Verantwortung und Kooperation und ja, Vergebung.

Erziehung bedeutet für mich in erster Linie Beziehung. Und wer ist für die Qualität dieser Beziehung verantwortlich? Das sind zu 100 Prozent wir Erwachsenen. Das klingt jetzt vermutlich ungewohnt. Wenn die Beziehung intakt ist, dann schreiben wir uns das als Eltern oder auch als Lehrer*in, Erzieher*in gerne auf die Fahnen. Schließlich ist es doch mein Verdienst als Mutter, Vater, Lehrer*In, Erzieher*In, wenn es zwischen mir und den Kindern läuft. Was aber, wenn das Gegenteil der Fall ist? Wenn ein Kind „trotzig", die Klasse „schwierig" ist? Wir sehen es gleich an den Begriffen, die wir für gewöhnlich in solchen Fällen benutzen. Die Verantwortung dafür, dass es schwierig wird, scheint plötzlich auf das Kind überzugehen. Und genau hier liegt der Denkfehler. Nicht das Kind ist schwierig. Sondern das Kind ruft schwierige Emotionen in mir als Erwachsener hervor. In mir entstehen unangenehme Gedanken und Gefühle. Es liegt nicht in der Verantwortung des Kindes, dass es mir nicht gut geht mit seinem Verhalten. Ich selbst bin es, die in solchen Momenten mit meinen eigenen ungeheilten Wunden in Kontakt kommt.

Kein Kind kommt unbeschadet durch die Erziehung seiner Eltern. Das gilt für unsere Kinder wie auch für uns selbst. Und so tragen wir fast alle große und kleine Traumata mit uns herum. Und die werden nun von unseren Kindern ziemlich zielsicher getriggert. Das ist unbequem und wir sind leicht versucht, die Schuld beim Kind zu suchen. Das Kind soll dann bitte anders sein. Weniger anspruchsvoll, weniger laut, eben irgendwie anders – nämlich so, dass mein alter Schmerz nicht berührt wird. Und so schlagen wir in den Seelen unserer Kinder die gleichen emotionalen Kerben, wie wir sie selbst in unserem Leben erlitten haben.

Was können wir tun, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Wir können uns dem Schmerz stellen. Anstatt die unangenehmen Gefühle auf unser Kind zu projizieren, können wir sie zu uns nehmen und so Verantwortung übernehmen. Oftmals ist das eine große Entlastung für die Kinder. Weil sie merken, dass die Großen sich um sich selbst kümmern – und sie es nicht länger tun müssen. Kinder kooperieren tatsächlich immer. Auch wenn es manchmal nicht so aussieht. Sie kooperieren nämlich auch mit den unbewussten Anteilen in uns. Mit dem, was wir nicht spüren wollen. Wenn es mir z.B. Schwierigkeiten bereitet, ein klares Nein auszusprechen, um meine Integrität zu wahren, dann wird mein Kind meine Grenzen so lange übertreten, bis ich gelernt habe, sie zu beschützen. Weil es mich spüren will. Wissen will, wer ich bin. Und solange ich hier noch „Entwicklungspotenzial" habe, werde ich mich in scheinbare Machtkämpfe verstricken. Und nicht selten dem Kind dafür die Schuld geben (ich hab dir doch schon hundertmal gesagt…).

Und so bietet das Elternsein oder generell der Kontakt mit Kindern ganz ungeahnte Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung. Weil ich meinen Mustern nicht länger aus dem Weg gehen kann, wenn ich (m)einem Kind nicht schaden will. Wenn du das nächste Mal Schwierigkeiten mit dem Verhalten eines Kindes hast, dann halte kurz inne, bevor du den Schuldball zum Kind herüberspielst. Nimm einen tiefen Atemzug und beobachte, was in dir vorgeht. Das der Schmerz in dir ist – und dort angenommen und geheilt werden will. Dafür braucht es viel Selbstmitgefühl. Ja, wir sind auch nur Menschen, und das ist gut so. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Aber sie brauchen Menschen, die bereit sind, sich mit ihren eigenen inneren Mustern auseinanderzusetzen und so gemeinsam mit ihren Kindern zu wachsen.

Anne Hackenberger
Gründerin des ZAF - Zentrum für Achtsamkeit und Familie, Achtsame
Geburtsvorbereitung:
14.-16.6. in Berlin
Elternkompass:
6.5.-17.6. in Eberswalde
Infos unter www.achtsamkeit-und-familie.de

Abb: © pexels baume-draussen-gras-1416741

www.achtsamkeit-und-familie.de

Einfach Eltern sein – Achtsamkeit in der Familie

„Irgendwie scheinen wir der Auffassung zu sein, dass wir ständig etwas tun müssen, um die uns zur Verfügung stehende Zeit gewinnbringend zu nutzen. Viele Menschen brauchen eine Art offizieller Erlaubnis, ehe sie es wagen, vom Handlungs-Modus auf den Seins-Modus umzuschalten, wohl hauptsächlich deswegen, weil wir von Kindesbeinen an daran gewöhnt sind, alles Tun höher zu bewerten als das einfache Sein. Niemand hat uns je etwas darüber beigebracht, geschweige denn verraten, wie man es findet."
(Jon Kabat-Zinn, Mit Kindern wachsen)

von Sarina Hassine

Abb: © pexels drinnen-elternteil-frau-235554

Inspiriert von dem wunderbaren Buch „Mit Kindern wachsen" von Myla und Jon Kabat Zinn, versuche ich öfter aus dem reaktiven „Tun" auszusteigen und in ein einfaches „Da-Sein" zu kommen. Das bringt meiner Familie mehr Ruhe, Raum und Klarheit. Vorbilder dafür finde ich auch insbesondere in der Natur: Sie wirkt deshalb so entspannend, weil sie nichts von einem will, einen zu nichts auffordert, einen nicht bewertet oder gar verurteilt. Hier fühlt man sich wohl und kann sich entfalten. Wenn wir es schafften, uns selbst als einen Teil der Natur zu sehen, als ein Wesen, das auch „einfach da" ist, löst das viel Anspannung, Erwartungsdruck und den Drang anders zu sein, besser zu sein. Ebenso löst es den Gedanken auf, dass wir das Kind „erziehen" müssen, damit es ein wertvoller Teil der Gesellschaft werden kann. Das Kind ist bereits wertvoll, es kommt mit einer Fülle von Talenten und Potenzial auf die Welt, die wir nur erkennen und bewahren müssen. Es gibt gar nicht so viel tun. Wir dürfen viel öfter loslassen und vertrauen.

Den eigenen Weg gehen

In meiner Arbeit als Achtsamkeitslehrerin habe ich oft den Eindruck, dass die Kursteilnehmer*innen zu Archäologen werden. Im achtsamen Kontakt zu sich selbst fangen sie an, längst verschüttete Bedürfnisse, Gefühle und Talente auszugraben, um dann neue Wege zu gehen. Ein guter und wichtiger Prozess, bei dem Eltern das Vertrauen wiedergewinnen, um ihre Kinder in ihrem Sein anzunehmen und sich selbst in ihrer Eltern-Rolle zu entspannen. Kinder lernen und wachsen aus sich heraus – und an unserem Vorbild. Zeigen wir ihnen, wie wir uns selbst Gutes tun, wie wir uns entspannen, wie wir Gefühle erleben und bewältigen, wie wir Beziehungen respektvoll gestalten und wie wir uns selbst als wertvollen Teil des „Großen Ganzen" verstehen! Wenn wir das noch nicht so ganz schaffen, ist es vielleicht an der Zeit, dass wir etwas für uns selbst tun. Dafür ist es nie zu spät und wir können jeden Moment, jeden Tag neu beginnen. Denn Achtsamkeit bedeutet nicht, dass wir immer und ständig achtsam sind, sondern, dass wir unser Bewusstsein schärfen und unsere Aufmerksamkeit schulen, um zu bemerken, wenn wir unachtsam sind. Elternschaft ist ein spannender, lebenslanger Prozess, der viele Chancen bietet, sich selbst zu entdecken und mit dem Kind gemeinsam zu wachsen.

Sarina Hassine ist Mutter von zwei Kindern, verheiratet und lebt in Brandenburg. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Trainerin für Achtsamkeit und Meditation mit Erwachsenen, Pädagogen, Eltern und Kindern.
www.mindfulnessberlin.de

Sarina Hassine und Hanna Salzer bieten in Brandenburg und Berlin Kurse, Achtsamkeits-Tage und Retreats für die ganze Familie an.
www.achtsamkeit-mit-kindern-berlin.de
12.-14. Juli 2019 Sommer-Retreat auf www.hof-jakob.de bei Zeschdorf
4. April und 5. Mai 2019 Achtsamkeitstage in der www.yogaliebe.de Berlin

www.mindfulnessberlin.de

Viva la Vulva – die weibliche Kraft

von Izabela Brzozowska

Abb: © Joia de Jong on Unsplash

Wie bekommt eine Frau in der heutigen Zeit voller Bilder und Erwartungen wieder einen gesunden und authentischen Zugang zu sich und ihrem Körper?
Der weibliche Körper beherbergt viele Kraftorte. Die wichtigsten sind wohl die Brüste und der gesamte Schoßraum. Hier offenbaren sich Energiequellen, die wir bewusst aktivieren und nutzen können. Gleichzeitig erkennen wir, welche (Selbst-)Verletzungen und Muster in uns Frauen lebendig sind, die nicht uns oder zu unserem Wohle dienen. Der Prozess des Loslassens ist ein sehr befreiender Prozess, in dem wir erkennen, fühlen und loslassen, was uns nicht mehr dient.
Stattdessen darf eine authentische Beziehung zu uns selbst, zu unserem Körper, vor allem den weiblichen Kraftplätzen, Brüsten und Yoni (Sanskrit-Wort für Vagina), wachsen. Wir fühlen und behausen uns von innen, spüren unseren Körper und was uns gut tut. Dies ist ein Prozess wie ein Erinnern und ein Gefühl von nach Hause kommen in uns selbst. Wir erfahren unsere innerste Natur - Schönheit, Fülle und Liebe.
Wenn wir unsere Beziehung zu uns selbst und unserem Körper heilen, dann ist das Selbstermächtigung und Selbstliebe, nach der wir uns so sehnen. Wir müssen dafür nichts wirklich Neues lernen oder können nichts „falsch" machen dabei. Wir werden uns jetzt darüber bewusst, dass wir sowohl die Ganzheit als auch den Weg dahin in uns tragen. Wenn wir dieses Paradox von Göttin und menschlicher Frau in uns halten können, lernen wir, weder in die Opferhaltung zu gehen, noch den Ausgang des spirituellen Hinweggehens zu nehmen. Wir gehen den Weg in unsere weibliche Kraft. Über unseren Körper verankert, in Würde und Liebe.

Izabela Brzozowska
Psychotherapeutin, HP
Female Empowerment
Coaching und
Zyklusbewusstsein
www.transparent-heart.com

www.transparent-heart.com

Bilder, die wirken

von Simone Gosdschan

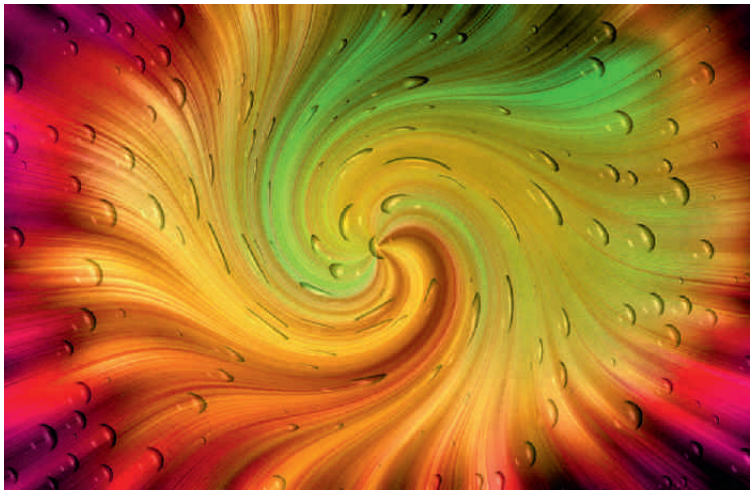


Abb: © Simone Gosdschan

Mit Hilfe des Unterbewusstseins ist es möglich, Energieblockaden ans Licht zu holen und aufzulösen. Das Betrachten von Energiebildern kann dabei eine Hilfe sein.
Das Wissen um die Wirkung von Farben auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene gab es schon bei den Priestern im alten Ägypten, den Mönchen in China oder in Griechenland. In lichtdurchfluteten Tempeln ruhten Kranke auf farbigen Teppichen und die Krankenzimmer waren mit bunten Schleiern oder Tüchern behängt.
Farbe nehmen wir als Botschaft über unsere Augen wahr. Wer kennt das nicht: Manche Farben blenden uns, sie sind einfach zu stark. In anderen Farben können wir uns verlieren. Die Symbolsprache der Farben hat eine tiefe Bedeutung. Gönnen wir uns Ruhe bei einem Blick ins Grüne, können wir unsere Augen stärken, ohne zu ermüden.
Eine in Farben und Formen sichtbar gemachte Energie kann dazu beitragen, das Unterbewusstsein zu unterstützen. Die Liebesenergie kann neu entfacht, Ursachen für Lebensumstände und Blockaden gefunden sowie auch Schlafstörungen behoben werden. Tiefe karmische Verstrickungen werden manchmal auf

www.bilder-voller-energie.com

diese Weise verwandelt.
Seit vielen Jahren erschaffe ich Energiebilder, intuitiv und ohne ein Anzeichen von Erschöpfung.
Für meinen Schaffensprozess habe ich geistige Unterstützung durch den Erzengel Raphael sowie die Hilfe eines Geistführers. Dass diese Bilder eine heilende Wirkung haben, wurde mir zum ersten Mal bei einer Begegnung mit einer älteren Dame bewusst. Sie suchte sich das blaue neonfarbene Herz aus, doch sie sagte, es mache ihr Angst. Wir sprachen über die Bedeutung, es stehe für Herzschmerz, den sie angehen wollte. Um die Angst zu verwandeln, wählte sie schließlich das Energiebild in Rotgrün – Farben, die sie auf ihrem Weg zur Heilung bestärkt haben.
Energiebilder passen in jeden Raum und verbreiten durch ihre Farbenvielfalt eine positive und freundliche Atmosphäre. Sie spenden Energie, können aber auch ein Gefühl von Ruhe und Entspannung vermitteln. Auf eine vielfältige Weise können diese Bilder unsere Selbstheilungskräfte in Gang setzten und Blockaden lösen, indem sie auf unser Unterbewusstsein wirken. Jeder Mensch ist einzigartig, und so findet jeder intuitiv ein Motiv, das seiner momentanen Lebenslage entspricht. Die Energiebilder geben uns durch den Einfluss der Farben die Möglichkeit, Schwingungen als Heilenergie wahrzunehmen. Sie können Kraft und Klarheit schaffen, wo Leere, Verwirrung und Unsicherheit herrscht. Jede Farbnuance kann beim Betrachter unterschiedliche Stimmungen und Emotionen hervorrufen. Im besten Fall schenken sie neue Einsichten und Inspiration und helfen auf dem Weg zum seelischen Gleichgewicht.

Simone Gosdschan
Tel. 0173 - 4 62 32 07
info@bilder-voller-energie.com
www.bilder-voller-energie.com

Innerer Frieden und die Mühelosigkeit des Lebens

von Neem Kristina Mayer

Abb: © pexels dammerung-fliege-flug-1126384

Deine wahre Natur ist frei. Sie ist nicht frei ALS Person, sondern befreit VON der Person. Sie kann nicht erschaffen werden. Sie war schon immer da, ist nie geboren und wird niemals sterben. Sie hat keine Vergangenheit und keine Zukunft. Keine Geschichte. Sie hat keine Bedeutung. Sie IST. Das Leben selbst.
Identifiziert als Person hast du ein Leben. Aus der Perspektive deiner wahren Natur BIST DU das Leben selbst. Erwachen kannst du nicht als Person. Das Leben selbst erwacht in dir aus dem Traum, eine Person zu sein. Das, was du wirklich bist, hat kein höheres Bewusstsein. Bewusstsein hat dich. Es ist das, was alles einschließt. Es macht keine Unterschiede. Es kann sich nicht entwickeln, da es nichts gibt, was erreicht werden könnte. Wohl kannst du – identifiziert als Person – Reife erlangen. Die Reife, das zu erkennen, was du schon immer warst.
Das Universum ist unendlich und das Bewusstsein darin ist unendlich. Es ist die Öffnung in diese Unendlichkeit hinein, das Ablegen der Schleier der Trennung, immer weiter und immer tiefer. Der Frieden und die Freude darin sind unendlich groß, da sie niemandem gehören. Der Frieden, den ich meine, ist jenseits von Sich-gut oder -schlecht-Fühlen. Es ist keine menschliche Qualität. Es ist Göttlichkeit in dir selbst.

Der Anfang echten Lebens in Liebe und Respekt

Der „Erleuchtete" fängt wieder an, ganz Mensch zu sein. Man wird es ihm/ihr nie ansehen. Er/sie kann sogar vollkommen unbedeutend wirken. Etwas in ihm/ihr hat realisiert, dass das Leben EINFACH IST. Es kann sich sogar so anfühlen, als wenn Erwachen gar nie stattgefunden hätte. Denn es gibt niemanden, dem es passiert sein könnte. Der Tropfen ist in der Ewigkeit des EINEN Ozeans untergegangen. Die Normalität kommt zurück. Alles ist dasselbe und alles ist vollkommen anders.
Anders ist, dass du als deine wahre Natur alles als dein Selbst erkennst. Es ist das Ende deiner Welt. Es gibt keine Welt mehr. Du BIST die Welt. Alles findet in dir – deinem wahren Selbst – statt. Dann können all die Qualitäten wie unendliches Bewusstsein, Licht, Liebe, Schönheit und tiefer innerer Frieden sich nicht nur in dir, sondern auch durch dich – in die Welt hinein – zeigen. Der Unterschied zwischen dir und einem anderen ist verschwunden. Innen und außen ist dasselbe geworden. Es findet alles im EINEN Herzen statt.
Im inneren Frieden mit deinem wahren Selbst kannst du im besten Falle der Welt, also dir selbst, mit Liebe und Respekt begegnen. Denn du weißt nicht, was es wirklich ist, was deine Sinne dir vermitteln. Du willst es auch gar nicht mehr wissen. Freude, Humor sowie Mühelosigkeit tauchen in deinem Herzen auf. Vertrauen in den Moment. Im tieferen Erwacht-Sein weiß etwas in dir, dass ALLES göttlich IST. Und du möchtest die Essenz dieses Göttlichen in allem, dieses Mysterium, ehren.

Neem Kristina Mayer
Infos unter
www.neemkristina.com

www.neemkristina.com

Ideen für das Havelland

Das Innovationsbündnis Havelland ist auf eine Idee und Initiative von Dr. Helga Breuninger zurückzuführen, die in eine konkrete Zusammenarbeit zwischen dem Landkreis Havelland und der Helga Breuninger Stiftung im Jahr 2017 mündete, mit dem Ziel, ein Beteiligungsforum zu entwickeln, in dem Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammenkommen, um gemeinsam Ideen für das Havelland zu entwickeln. Auf bisher drei Zukunftskonferenzen kamen Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Zivilgesellschaft auf dem Campus in Paretz zusammen.

Landrat Roger Lewandowski: „Das Havelland können wir nur gemeinsam mit den Menschen, die hier leben, arbeiten und wirken, voranbringen. Wir wollen schließlich nicht an ihnen vorbeiplanen."
Die Initiatorin des Bündnisses, Dr. Helga Breuninger, fügt hinzu: „Wer Lust hat, sich an der Entwicklung des Havellandes zu beteiligen, kann sich gern einbringen. Wir wollen Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammenbringen und ihnen die Möglichkeit geben, sich in ungezwungenem Rahmen und abseits von Hierarchien und eingefahrenen Strukturen in einem freien und inspirierenden Raum zu begegnen, sich auszutauschen und gemeinsam Neues zu entwickeln."

Wer Lust hat, kann sich bei den unterschiedlichen Arbeitskreisen, die aus Zukunftskonferenzen und Salongesprächen entstanden sind, einbringen.

Infos dazu unter:
www.helga-breuninger-stiftung.de
> Projekte > Innovationsbündnis Havelland

Oder Sie schreiben eine Mail an:
ulrich.koltzer@helga-breuninger-stiftung.de

Sein Brandenburg Redaktion

Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen

Lydia Poppe
0331 - 2 73 15 75
lydia@sein.de

www.sein-brandenburg.de

Abb.: © Pixabay, 1552797

Dein Leben

Stille-Retreat
Liebe Dich Selbst

Familienstellen mit Fortbildung
Finde Deinen Platz

Selbst-Erfahrung & Enneagramm
Gestalte Dein Leben

Inneres Kind
Heile Deine Beziehungen

TRE®
Löse Stress & Traumata

Autogenes Training
Relaxe tief und wirksam

Seminare • Dienstag-Abende
Willkommen:
Angelika-Winklhofer.de