

### *Beratung für LebensSelbstHilfe*

Ziel unseres Zusammenwirkens ist es, dass Sie aus unserem Gespräch neue Einsichten gewinnen, die hilfreich sind für die Bewältigung dessen, was Sie bewegt. Auch wenn es sich zunächst vielleicht nicht so anfühlt, sind anstehende äußere und innere Aufgaben meist förderlich für unser persönliches und spirituelles Wachstum. Durch unser Gespräch können sich für Sie Wege auftun, Ihr Thema zu klären und als Bereicherung in Ihr Leben zu integrieren. Dadurch haben Sie die Möglichkeit vielleicht ungeahnte Potentiale und Fähigkeiten zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen.

Gerne begrüße ich Sie in unseren Räumlichkeiten in Dortmund-Aplerbeck, die ich mit meiner Partnerin teile, die ebenfalls beratend tätig ist. Wenn Sie möchten, können wir auch telefonisch zueinander finden. Ein Beratungstermin dauert 90 Minuten und kostet 75 Euro. Im Folgenden finden Sie Erläuterungen und weitere Angebote, die wir je nach Ihrem Interesse vertiefen und verwirklichen können.

### *Selbst-Wert-Findung*

Wir können zu unserem Selbstwert finden, indem wir die Anteile in uns aufspüren, die unser Selbstwertgefühl mindern. Oft sind es die Schatten der Vergangenheit, Erlebnisse der Zurückweisung und Einsamkeit, die

nach wie vor in uns wirksam sind. Da dort aber die Ursachen für unsere innere Leere, Verlassenheit und Unzufriedenheit zu finden sind, ändern wir erst etwas, wenn wir uns diesen Anteilen öffnen und sie ins Licht unseres Bewusstseins führen. Durch eine neue Art des Herangehens an uns selbst können wir uns entdecken und akzeptieren, wie wir wirklich sind. Indem wir so in uns gehen, entdecken wir nach und nach unseren inneren Reichtum, der uns ausfüllt und der uns ganz fühlen lässt.

Ich biete Ihnen an, Sie auf Ihrem Weg der Selbst-Wert-Findung zu unterstützen und zu begleiten. Neben unserem Gespräch können Ihnen auch die nachfolgend beschriebenen Themen und Übungen als Erkenntnis- und Bewältigungshilfe dienen.

### *Kontakt zum inneren Kind*

Das innere Kind ist die instinktive Seite in uns, die sich über das Bauchgefühl äußert. In ihm sind die Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit gespeichert. Aus dem natürlichen inneren Kind fließen unsere Kreativität, unsere Intuition und unser Vermögen, anderen Menschen zu vertrauen. Es ist der Träger unserer Fähigkeit zur tiefen emotionalen und spirituellen Verbindung zu uns selbst und anderen. Das innere Kind kann auch mit dem Unbewussten gleichgesetzt werden, aber nur deshalb, weil wir es uns nicht bewusst machen.

Wie wir als Kinder behandelt und betrachtet wurden, so behandeln und betrachten wir als erwachsene Menschen unser inneres Kind. Wenn wir das innere Kind mit seinen Bedürfnissen zurückweisen und uns vor seinen Gefühlen schützen, fühlt es sich nicht geliebt und leer. Doch als Erwachsene haben wir einen Verstand, mit dem wir uns entscheiden können, endlich die Verantwortung für unser inneres Kind zu übernehmen, ihm die Wahrheit über sich und andere zu sagen und seine Wunden mit unserer Liebe zu heilen.

Das Erschließen unseres Inneren ist, wie so vieles andere auch, eine Übungssache. Wir können jeden Tag aufs Neue uns für uns selbst öffnen und das innere Kind kennen lernen. Wie Sie auf diesen Weg finden und was Sie für Ihr inneres Kind tun können, können wir gerne zum Inhalt unseres Gesprächs machen.

### *Meditative Selbstbetrachtung*

Das menschliche Bewusstsein lässt sich vergleichen mit einer weiten Landschaft. Unser alltägliches Bewusstsein bildet einen kleinen beleuchteten Teil, den wir überschauen können. Der weite umgebene Bereich, der im Dunkeln liegt, ist unser Unbewusstes. Und dort liegen die Ursachen der Gedanken, Gefühle und Handlungen, die sich unserer bewussten Einflussnahme mehr oder weniger entziehen. In der meditativen Selbstbetrachtung geht es nun

darum den Lichtkegel Schritt für Schritt zu erweitern, so dass wir mehr und mehr innere Klarheit erlangen. Dadurch erlangen wir Zugang zu Kräften in uns, mit denen wir die kleineren und größeren Anforderungen des Lebens leichter zu meistern wissen.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, können wir die meditative Selbstbetrachtung gerne zum praktischen Gegenstand unseres Zusammenfindens machen. Sie können die Versenkung in Ihren Alltag integrieren, sich am Arbeitsplatz, zu Hause oder wo immer es Ihnen möglich ist Inseln der Ruhe und Bewusstheit schaffen. Kleine Rituale (s.u.) können dabei recht hilfreich sein.

#### *Lichtwesenmeditation*

Momente, in denen wir uns von Gott und der Welt verlassen fühlen, können wir als tiefgreifende Wandlungsprozesse auffassen, die uns die Möglichkeit zu innerem Wachstum bieten, auch wenn es uns im Moment noch nicht bewusst ist. Wenn wir unser Leid als einen Lehrer betrachten, kann eine Lebensprüfung ein "reinigendes Gewitter" sein. Dann hält es uns dazu an, unsere gewohnten Denk- und Verhaltensmuster zu überprüfen. Dabei können wir uns als "Kinder Gottes" stets des himmlischen Beistands sicher sein, dem wir uns in der Lichtwesenmeditation ganz bewusst zuwenden wollen.

"Bittet und ihr werdet erhalten." (Joh. 15,7)

#### *Rituelle Haus- und Landheilung*

Wir überwinden die Anhaftungen der Vergangenheit, wenn wir uns ihrer bewusst werden. Es können aber nicht nur unsere eigenen einen belastenden Einfluss auf uns haben, sondern auch diejenigen, welche in unserem Lebensumfeld vorhanden sind. Die Geschichte einer Wohnung, eines Hauses oder eines Platzes wird bestimmt durch die Menschen, die an diesen Orten gelebt und gewirkt haben. Dabei kann es vorkommen, dass sich Ereignisse z.B. in Form von tragischen und traumatischen Erlebnissen als Raumprägungen festsetzen, die dann auf spätere Bewohner eine Wirkung haben können.

In der rituellen Haus- und Landheilung geht es darum diese mit Hilfe von Ritualarbeit und Räucherungen zu lösen und in Frieden zu bringen. Ziel ist es ihr Zuhause oder ihre Wirkstätte von den Belastungen der Vergangenheit zu reinigen und für Sie und Ihre Lieben eine harmonische Wohnqualität zu begünstigen. Dabei unterstütze ich Sie mit meiner Erfahrung, meiner Sachkenntnis und meinem Einfühlungsvermögen.

#### *Spirituelle Lebensgestaltung*

Wir können uns ganz bewusst der Erweckung unseres höheren Bewusstseins widmen. Indem wir durch innere Schau unseren göttlichen Ursprung erschließen, bringen wir unsere geistig-seelischen Anlagen zur vollen Entfaltung. Nicht

abgehoben und weltfremd, sondern lebensnah und alltagsbezogen soll die Hinwendung zur geistigen Welt sein. Oft wird die Suche nach Erleuchtung als Flucht betrachtet, um allen Unannehmlichkeiten des Lebens aus dem Weg zu gehen. Vielmehr stellt sie jedoch eine Integration und die Übernahme von Verantwortung dar, wo das Leben als Ganzheit in all seiner Fülle verstanden und mit Freude erfahren wird.

Neben Meditation und Selbstbetrachtung, können auch Rituale für eine spirituelle Lebensgestaltung äußerst fruchtbar sein. Dabei handelt es sich um kleinere oder größere Handlungen, geistige Übungen, Räucherungen, Gebete, Gesten und Bräuche, die unseren Alltag bereichern können. Mit ihnen können wir uns auf eine Meditation einstimmen oder sie zum Zentrum unseres Wirkens machen, indem wir ihre transformatorischen Kräfte für unser inneres Wachstum nutzen. Unsere rituelle Arbeit kann uns ein Leuchtturm sein im Meer der alltäglichen Abirrungen.

Wie Sie Rituale, geistige Übungen, Räucherungen etc. in Ihren Alltag integrieren können, können wir, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, zum theoretischen und praktischen Thema unseres Zusammenwirkens machen.