

Newsletter 02 2011

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum, 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Gedanken für die Seele
- Veranstaltungskalender
- Beispiele aus der Praxis: "Klopfen in der Röhre" und " stressvolles Koffer packen - die wahre Ursache"

Gedanken für die Seele

Die Zauberperle

Der Herr der gelben Erde wandelte jenseits der Grenzen der Welt. Da kam er auf einen sehr hohen Berg und schaute den Kreislauf der Wiederkehr. Da verlor er seine Zauberperle. Er sandte Erkenntnis aus, sie zu suchen, und bekam sie nicht wieder. Er sandte Scharfblick aus, sie zu suchen, und bekam sie nicht wieder. Er sandte Denken aus, sie zu suchen, und bekam sie nicht wieder. Da sandte er Selbstvergessen aus. Selbstvergessen fand sie. Der Herr der gelben Erde sprach: "Seltsam fürwahr, dass gerade Selbstvergessen fähig war, sie zu finden!"

(Dschuang Dsi aus: "Das wahre Buch vom südlichen Blütenland", Diederichs Verlag)

Ablagerungen

Wenn wir uns über etwas aufregen, ist es einfach, andere zu beschuldigen. Dennoch liegt die wahre Ursache unserer Gefühle innerhalb von uns. Stelle Dir Dich zum Beispiel als ein Glas Wasser vor. Jetzt stelle Dir die vergangenen negativen Erfahrungen als Ablagerungen auf dem Boden Deines Glases vor. Nun denke an Andere als Löffel. Wenn einer umrührt, vernebeln die aufgewühlten Ablagerungen Dein Wasser. Es mag so erscheinen, als hätte der Löffel das Vernebeln verursacht - aber wenn da keine Ablagerungen wären, würde das Wasser unter allen Umständen klar bleiben. Der Schlüssel liegt also darin, dass wir unsere Ablagerungen identifizieren und uns aktiv bemühen, sie zu beseitigen.

(übersetzt aus: Taro Gold, "Open your mind, open your life")

Veranstaltungskalender Herbst 2011

Sa./So. 09./10.07.2011 (Sa 9:30h - 17:30h, So 10:00 - 17:00) **nur noch 1 freier Platz!**
EFT Modul 2, Klopfakupressur Aufbauseminar f. Fortgeschrittene (Zertifikat mit Siegel des EFT- D.A.CH.-Fachverbands)

Dieses Seminar für Fortgeschrittene vertieft die Kenntnisse aus EFT Modul 1. Sie erlernen zusätzliche Techniken, mit denen Sie auch komplexere Themen bearbeiten können (einzelne Inhalte auf meiner Website).

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal 4 km südlich von Schwabach

Kosten: € 230,--

(EFT Modul 3 Profiseminar wird am 19./20.11. angeboten)

Sa./So. 08./09.10.2011 (Sa 9:30h - 17:30h, So 10:00 - 17:00)

EFT Modul 1, Klopfakupressur Basiskurs (Zertifikat mit Siegel des EFT- D.A.CH.-Fachverbands)

Professionelle Ausbildung für Selbstanwender und alle, die beruflich mit dieser Methode arbeiten möchten. Sie erlernen die Grundtechniken von EFT, können Erfahrung in der Selbstanwendung sammeln und einfach strukturierte Themen erfolgreich bearbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gibt reichlich Gelegenheit, zu üben, damit Sie Sicherheit im Umgang mit der Technik gewinnen. Einzelne Inhalte auf meiner Website.

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal 4 km südlich von Schwabach

Kosten: € 240,--

(EFT Modul II wird im Frühjahr 2012 angeboten)

Donnerstag, 20.10.2011 (19:00h - 21:00h):

Freier Heilkreis mit der Methode des "Borrowing Benefits", des geborgten Nutzens.

Nähere Informationen auf meiner Website. Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Beitrag: € 20,- , Dauer: 2 Std.

Ort: In meiner Praxis in Ungerthal

Sa. 29.10.2011 (9:30 – 17:30) und So. 30.10.2011 (10:00 – 16:00):

Inner Self-Care für Frauen, begrenzende Glaubensmuster auflösen und neue Freiräume schaffen

An diesem Wochenend-Workshop nutzen wir die effektive energetische Klopfakupressur (bekannt als EFT, Emotional Freedom Techniques) für die Lösung von Stress und typisch weiblichen begrenzenden Gedankenmustern. In achtsamer Atmosphäre erfahren Sie Wege, Ihr inneres Wesen anzunehmen und Ihre Lebensenergie freier fließen zu lassen..

Meditationen mit Klangschalen und Gong unterstützen Sie hierbei. Für diesen Workshop benötigen Sie keine EFT-Kenntnisse.

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal 4 km südlich von Schwabach

Kosten: € 220,--

Sa./So. 19./20.11.2011 (Samstag 9:30h - 17:30h, Sonntag 10:00 - 17:00)

EFT Modul 3, Klopfakupressur Profiseminar (Zertifikat mit Siegel des EFT- D.A.CH.-Fachverbands)

Für alle, die umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten in EFT erlernen möchten. (einzelne Inhalte auf meiner Website).

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal

Kosten: € 240,--

Beispiele aus der Praxis

Dass wir an vergangenen Themen mit Klopfakupressur erfolgreich arbeiten können, ist den meisten von Euch ja bekannt. Im letzten Newsletter habe ich Euch mit dem beständigen Klopfen bekannt gemacht. Auch in meinen Beispielen möchte ich Euch immer wieder auf besondere Situationen aufmerksam machen, in denen Ihr Klopfakupressur unterstützend einbeziehen könnt.

Ein Beispiel hierfür ist eine ärztliche Untersuchung, die für Euch unangenehm ist und damit Stress erzeugt. Hier könnt Ihr vorab schon, auf dem Hinweg oder noch im Wartezimmer, unauffällig das beständige Klopfen anwenden.

1. Klopfen in der Röhre

An dieser Stelle möchte ich die Effektivität vor einer Untersuchung in der "Röhre" gesondert ansprechen. Es kann eine bevorstehende Computertomographie sein oder eine Magnetresonanzaufnahme.

Vielen ist das beengte Liegen sehr unangenehm und bei einem CT ist der Lärm auch beträchtlich, was zusätzlich Angst machen kann. Wenn Ihr einen Termin habt und wisst, was auf Euch zukommt, so überlegt zunächst, was das Unangenehmste an der ganzen Sache ist. Es geht also darum, so spezifisch wie möglich zu sein. Ihr könnt jeden einzelnen unangenehmen Aspekt beklopfen, z. B.: "dieses beengte Gefühl in der Röhre", "diese Angst, dass mir schlecht wird", "diese Angst, dass ich Panik bekomme", "dieses Dröhnen, das mir Angst macht", "dieses unangenehme Gefühl, dass ich mich nicht bewegen darf", diese Angst, dass etwas Schlimmes bei mir entdeckt werden könnte", usw.

Während Ihr Euch auf diese einzelnen Aspekte einstimmt, klopft Ihr die verschiedenen Punkte. Die Reihenfolge ist nicht wesentlich.

Wenn keine Zeit ist, die Themen vorab durchzugehen, dann wendet das beständige Klopfen kurz vorher an, ohne dabei die Gefühle innerlich bekämpfen zu wollen. Spürt hinein, wie es sich anfühlt und klopft dabei. Auch in der Röhre könnt Ihr ja noch Eure Finger bewegen und mit dem Daumen die verschiedenen Punkte an der Hand stimulieren. Es wird Euch ruhig halten und Euer Energiesystem schön ausbalancieren, soweit keine PU vorliegt.

Ich habe von einer Klinik in den USA gelesen, in der eine vereinfachte Klopftechnik den Patienten mittlerweile vom Personal kurz vor der Untersuchung gezeigt wird, eine tolle Sache ist das.

2. Koffer packen mit Stress

Margit (Name geändert) fuhr gern in Urlaub, freute sich auf die erholsame Zeit, jedoch löste das Kofferpacken bei ihr übermäßig viel Stress aus. So sehr, dass es ihr die gesamte Vorfreude auf den Urlaub verdarb und sogar Angst auslöste. Wir begannen mit dem Klopfen, während sie versuchte, die Gefühle und Gedanken, die sie beim Koffer packen hat, zu beschreiben. Sie konnte sich beim Packen nicht entscheiden, was sie mitnehmen sollte, die Gedanken waren jedoch begleitet von tiefen Gefühlen, die scheinbar nicht zum Koffer packen passten.

Bald konnte die Verbindung zu früheren Gefühlen erkannt werden, aus einer Zeit, als ihre Eltern an Trennung dachten und sie nicht wusste, wie es weitergehen würde. Stichworte waren hierbei: "Verlassen und enttäuscht" und "nicht wissen, wie es weitergeht". Wir stellten mögliche Verbindungen her, indem wir Sätze fanden, die vielleicht einer der Eltern in einem Streit geäußert haben könnte, wie z. B. "wenn das so weiter geht, pack' ich meine Koffer und geh" oder ähnlich.

Wahrscheinlich ging es ziemlich laut dabei zu, all das bezogen wir in die Klopfakupressur mit ein. Sie konnte sich auch erinnern, wie stressvoll es für sie war, als sie einmal von den Eltern gefragt wurde, für wen sie sich entscheiden würde, wenn sie sich trennen würden. Wir beklopften alle einzelnen Aspekte und die damit verbundenen Gefühle.

Danach war sie völlig ausgeglichen, das Thema "Koffer packen" löste keine unangenehmen Gefühle mehr aus. Sie schrieb mir später noch eine e-mail, dass sie keine weiteren Probleme vor der Reise mehr hatte und auch bei einer nächsten Reise nicht wieder mit den "alten" Gefühlen konfrontiert war.

Es kann also auch bei ganz alltäglichen Schwierigkeiten ein brisantes Thema dahinter stecken. Klopfakupressur lohnt sich auch bei den "scheinbar" banaleren Themen.

Das war es für diesen Newsletter, ich wünsche Euch noch einen schönen Sommer,

Mit herzlichen Grüßen,

Anne Rose Pretorius

