Newsletter 03 / 2011

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum, 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Gedanken für die Seele: Ein Gedicht von Bärbel Fauser
- Veranstaltungskalender
- Ein Beispiel aus der Praxis: Angst vor Mäusen (mit zusätzlicher Anwendung der Erzähltechnik)

Gedanken für die Seele

Das folgende Gedicht stammt von Bärbel Fauser, einer lieben Seminarteilnehmerin, die mit Gestalttherapie und nun auch mit EFT in ihrer eigenen Praxis arbeitet. Sie hat uns am Ende des Seminars mit diesem wunderschönen Gedicht beglückt und ich habe von ihr die Erlaubnis bekommen, es hier in diesem Newsletter an Euch weiterzugeben. Vielen lieben Dank an Dich, Bärbel.

Die kleine Vase

Ein kleines Väschen, fast versteckt,
von großen Vasen ganz bedeckt,
stand in der Ecke der Vitrine.
Es dachte sich: Womit verdiene
ich dieses Schicksal hier im Dunkeln?
Ich möchte in der Sonne funkeln,
ich will bei Glanz und Kerzenschein
inmitten der Gesellschaft sein.
Ich steh mit einer Orchidee
auf einem Flügel, weiß wie Schnee.
Es riecht so herrlich nach Parfum
und irgend jemand spielt Chopin.

Das Väschen wusste, was es wollte.
Es beugte sich zur Seite, rollte
nach vorne, um beim nächsten Putzen
die Chancen für sich auszunutzen.
Und eines Tages kommt die Zeit,
es öffnen sich die Türen weit,
mit einem „Plumps“ fällt es heraus
und bricht in tausend Scherben – aus.

Die Vase denkt: Dies ist das Ende.
Da spürt sie, wie zwei kleine Hände
sie sorgsam in die Höhe heben:
Ach, Mutter, darf ich sie mir kleben?
Im Kinderzimmer, Stück für Stück
erhält sie ihre Form zurück.
Noch einmal sanft und fest gedrückt
wird sie – mit einem Zweig geschmückt –
auf einen Kindertisch gestellt
und ist der Mittelpunkt der Welt.
Sie hört die Kinder singen, lachen,
sich streiten, weinen, Späße machen
und denkt: weil ich zerbrochen war
bin ich dem Leben jetzt ganz nah.

Bärbel Fauser

Veranstaltungskalender Herbst / Winter 2011/2012

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 nahe 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 nahe Schwabach und Nürnberg
Kosten: € 240,--

Do. 01.12.2011 (19:00 - 20:30h)
Ein Leben frei von Schmerzen und Migräne - geht das?
Ein Vortrag über die energetische Therapie und ihre Wirkung, Kurs-Nr. 45321
Nähere Information und Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de,
Ort: Kulturscheune Leerstetten, Kirchplatz
Kosten: 8 €

Sa./So. 28./29.01.2012 (Sa 9:30h - 18:00h, So 10:00h - 17:00h)

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, nahe Schwabach und Nürnberg

Kosten: € 240,--

(EFT Modul 3 Profiseminar wird voraussichtlich im Juli 2012 angeboten)

Do. 09.02.2012 (19:00 - 20:30h)

EFT - Stress auflösen mit den Techniken der emotionalen Freiheit

Ein Informationsabend: Sie erfahren, welche Möglichkeiten die Techniken der emotionalen Freiheit bietet, belastende Emotionen und Situationen sanft aufzulösen. Jede/r Teilnehmer kann an sich selbst erfahren, wie die energetische Selbsthilfetechnik funktioniert.

Kurs-Nr. 45322. Nähere Information und Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de,

Ort: Kulturscheune Leerstetten, Kirchplatz

Kosten: 8 €

Sa./So. 17./18.03.2012 (Sa 9:30h - 18:00h, So 10:00h - 17:00h)

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, nahe Schwabach und Nürnberg

Kosten: € 240,--

(EFT Modul II wird voraussichtlich im Juni 2012 angeboten)

Beispiel aus der Praxis: Angst vor Mäusen

Die Angst vor Mäusen und Spinnen ist ja bekanntlich gerade bei Frauen weit verbreitet. Vielleicht erhält die / der Eine oder Andere durch dieses Fallbeispiel eine Anregung zur Bearbeitung der eigenen Angst oder des eigenen Ekels. Wie immer kommt es hauptsächlich darauf an, so spezifisch wie möglich zu sein, damit alle einzelnen Aspekte wirklich Beachtung und Auflösung erfahren. Jede/r von uns ist anders und jede Angst wird, wenn wir genauer hinsehen und hinfühlen, aus völlig unterschiedlichen Gründen als solche wahr genommen.

Daniela hatte schon Angst vor Mäusen, “seit sie denken kann”, wie sie es ausdrückte. Insofern konnte sie sich nicht vorstellen, ohne diese Angst sein zu können. Wir sahen zusammen näher hin und konnten die folgenden Aspekte ausmachen, die ihr am meisten Stress machten:

- wenn die Maus sie erwischen kann, es ging also um die mögliche Berührung durch sie
- ”die sind so flink, dass man sie nicht erwischt” (keine Chance, sie zu fangen)
- das “Haarige” an der Maus erzeugt bei ihr eine Gänsehaut am Rücken
- die Vorstellung, dass die Maus an ihr hochkrabbeln könnte
- die Vorstellung der nackigen Füßchen der Maus

Wir begannen mit einem Einstimmungssatz, der nicht gleich alle Aspekte enthielt, sondern gingen nach und nach vor. Zunächst arbeiteten wir mit dem Bild der Maus, mit dem haarigen Fell und mit den nackigen Füßchen:
"Auch wenn mir beim Anblick der nackigen Füßchen und des haarigen Fells der Maus eine Gänsehaut über den Rücken läuft, achte ich mich und nehme mich an so wie ich bin".
Während wir die Sequenz klopften, bemerkte sie, dass es bei den nackigen Füßchen vor allem die Vorstellung der spitzen Krallen waren, die ihr Stress machten. Also nahmen wir die spitzen Krallen mit dazu. Innerhalb kurzer Zeit fiel der SUD-Wert von 8 auf 2, nach einer weiteren Runde auf einen Wert zwischen 0 und 1.
Wir testeten das Ergebnis, indem ich sie bat, sich die Maus noch einmal extra farbig, haarig und mit besonders spitzen Krallen vorzustellen. Das Bild blieb o.k. für sie, erzeugte keine Angst mehr, der Rücken blieb frei von einer Gänsehaut.
Danach kümmerten wir uns um das "Erwischen", die Tatsache, dass die Maus zwar sie erwischen, sie aber nicht die Maus erwischen konnte, weil sie so flink ist. Auch das mögliche Hochkrabbeln bezogen wir mit ein, dabei nahm ich die spitzen Krallen nochmals dazu, auch wenn sie vorher schon nichts mehr bei ihr auslösten. Auch diese Belastung konnte durch Klopfen nahe 0 gebracht werden.
Daniela erinnerte sich während der ersten Klopfrunden an ein Ereignis, das in ihrer Erinnerung noch immer belastend für sie war. Sie hatte im Keller verschiedene Wollknäuel aufräumen wollen, die auf einem Haufen lagen. Beim Aufheben der Knäuel nahm sie schon einen unangenehmen Geruch wahr und in dem Moment sah sie schon eine inzwischen mumifizierte Maus, die ihr einen "wahnsinnigen" Schreck einjagte, so dass sie aus dem Keller rannte. Mit Hilfe der Erzähltechnik gingen wir dieses Ereignis nochmals in allen Einzelheiten durch, der strenge Geruch wurde mit einbezogen. Dabei klopfte sie kontinuierlich und das bewirkte, dass sie beim Erzählen bereits keine hohe emotionale Belastung mehr verspürte. Als auch dieses Ereignis nahe 0 war, ließ ich sie das Erlebnis nochmals wie in einem Film durchleben, was ihr ohne jegliche emotionale Belastung oder körperliche Reaktionen möglich war.
Falls in Zukunft bei einer Begegnung mit einer Maus noch weitere Aspekte auftauchen sollten, wird sie diese erkennen und kann sie sogleich "vor Ort" klopfen. Im Moment kann sie ohne Belastung an Mäuse denken.

Das war es für dieses Mal. Ich wünsche Euch noch einen bunten Herbst, mit herzlichen Grüßen,

Anne Rose Pretorius