

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,



willkommen im neuen Jahr!

"energy flows where attention goes" so lautet eine alte Weisheit der hawaiianischen Huna-Religion. Die Energie fließt dort hin, worauf wir uns konzentrieren. Ich versuche deshalb, mich Alltag mehr auf das Positive als auf das Negative zu fokussieren. Was sicher nicht immer ein-

fach ist. Aber: Wer das Negative mehr beachtet, der darf sich nicht wundern, wenn im täglichen Leben nichts Positives herauskommt. Denn wer sein Gehirn mit vielen negativen Nachrichten, Emotionen und Gefühlen füttert, der darf im täglichen Leben auch nicht viel Besseres erwarten. Manchmal habe ich den Eindruck, dass es wie eine schleichende Verschlackung oder sogar Vergiftung ist. Was also tun? Eine neue, bessere Welt verlangen, sich unter die eigene „Käseglocke“ oder den Elfenbeinturm begeben?

Ernennen Sie doch Ihr Jahr 2006 zum Glücksjahr. Zum Jahr der positiven Gedanken und Gefühle. Kontrollieren Sie die Flut der negativen Nachrichten (die Sie ja eh nicht ändern können) und Gefühle. Achten Sie auch einmal darauf, wie viel Negatives Sie selbst denken oder weiter erzählen. Sind Sie selbst ein Teil der Lösung oder Teil des Problems? Eines ist gewiss: Positive Gedanken und Gefühle bereichern unser Leben gestalten unsere Zukunft so, wie wir es uns wünschen – und halten uns gesund.

*Ihre Wera Nägler*

## ÜBUNGS-PLATZ

### MINI-ENTSTRESSER FÜR DEN ALLTAG – BAUCHTANZEN SIE

Wann haben Sie das letzte Mal getanzt – nur für sich selbst? Am besten tanzen Sie zu lauter Musik. Wenn das wohntechnisch zu laut wird, verwenden Sie Kopfhörer. Und verschließen Sie die Tür, damit Sie sich unbeobachtet bewegen können.

Am besten zum Tanzen geeignet ist rhythmische Musik mit sehr kräftigen Bässen und intensivem Schlagzeug. Afrikanische Rhythmen oder die Musikrichtung, „drum and bass“ und natürlich alles Orientalische oder Indische ist gut geeignet). Wählen Sie Ihre Lieblingsmusik, auch wenn es moderner Pop oder etwas Ruhigeres ist.

Beginnen Sie nicht sofort, sondern bleiben Sie zu Beginn der Musik entspannt stehen. Lassen Sie den Rhythmus in Ihrem Körper und Ihren Sinnen ankommen. Wenn Sie mögen, stellen Sie sich vor, in Ihrem Unterleib schwebt eine tiefrote Lichtkugel, die von den tiefen Tönen der Musik bewegt wird. Allmählich folgen Sie den Bewegungen der pulsierenden Kugel. Ihre Energie fließt vom Kopf in den Bauch, Ihre Gedanken entspannen sich, Muskelverspannungen lösen sich, und schon nach fünf Minuten Tanz fühlen Sie sich so erfrischt wie nach einem einstündigen Spaziergang.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## Inhalt

[Übung der Woche: „Bauchtanzen“ Sie doch mal \(wieder\)](#)

[Blüten-Ecke: Waratah – die Überlebensessenz](#)

[Serie: Zeitplanung – Termine für 2006](#)

[PC-Tipp: Online-Sicherheits-Check für Ihren PCs](#)

[Gastartikel: Okka Rulfes – Über Verstrickungen und die Grosse Stille](#)

[In eigener Sache: Termine meiner offenen Seminare und mein Coachingangebot](#)

[Hilfreiche Links: Bachblüten-Datenbank](#)

[Zu guter Letzt: Die Lebenstorte](#)

## BLÜTENECKE

### WARATAH - DIE ÜBERLEBENSESSENZ

Das aufzulösende Thema der Blüte Waratah ist totale Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit.



Die Blütenessenz fördert und unterstützt lt. Ian White Menschen, die durch die "schwarze Nacht der Seele" hindurch müssen, Menschen, die äußerst verzweifelt sind. Sie gibt ihnen Mut und Stärke, mit ihrer Krise fertig zu werden. Sie ist angemessen, wenn es gilt, die Verheerungen eines Krieges oder das Desaster eines Börsenkraches abzufangen.

In Krisenzeiten bringt Waratah in den Menschen all das zum Vorschein, was sie zu Überlebenszwecken bisher gelernt haben.

Darüber hinaus verstärkt sie die für das Überleben notwendigen Muster und Reflexe. Es ist eine richtige Überlebensessenz, die die Eigenschaften der australischen Buschbewohner beinhaltet - sie macht anpassungsfähig und lässt erfolgreich mit jeder Art Notfallsituation umgehen. Die Herausforderungen des Lebens sind es, die unseren Charakter stärken. J. Willard Marriott schrieb: "Gutes Holz wächst nicht im Bequemen, je kräftiger der Wind desto stärker die Bäume." Waratah Essenz bringt Mut hervor. Sind die Menschen bereits mutig, wird ihr Mut noch verstärkt. Ebenso werden ihre Überlebensstrategien verbessert, denn man bekommt den Mut, sie wirklich auszuprobieren. In Krisenzeiten erhalten wir Zugang zu all den Kraftreserven, über die wir bereits verfügen.

Sie lernen: den Mut und die Zähigkeit in jeder Situation. Sie stellen sich den Herausforderungen des Lebens.

In meiner beruflichen Praxis habe ich einige Male die Blüte Waratah als hilfreiche Blüte für die jeweilige Person getestet. Auf mein Nachfragen hin kam fast immer das Thema Suizid ans Licht. Der Todeswunsch nicht als aktiver Wunsch oder gar Absicht, sondern als eine Art Sehnsucht. Fast alle Personen sagten übereinstimmend, dass sie sich nicht wirklich etwas antun würden, da sie zum Beispiel durch ihre Kinder im Leben fest verankert seien und auch bleiben würden, doch dieses Gefühl sei da. Nach Einnahme der Blüte hat sich diese Einstellung bei allen geändert, diese Sehnsucht, die sie vorher bemerkt hatten, waren bei allen verschwunden.

Auch bei kleinen Kindern im Alter von vier bis neun Jahren habe ich diese Blüte bereits ausgetestet. Ich hielt dies erst für einen Testfehler, aber die Blüte bestätigte sich immer wieder. Ich war allerdings verblüfft und dann auch erleichtert, dass alle Eltern mit meinen Informationen etwas anfangen konnten. Manchmal war nur eine Einmaldosis erforderlich und bewirkte bei den Kindern eine ganze Menge deutlicher Veränderungen.

Abschließend kann ich dazu nur sagen: Diese Blüte ist auch aus meiner Sicht wie Ian White schreibt, die stärkste unter den Bush-Blüten. Aber wir erleben heutzutage diese starken Krisen. Und auch wenn es bei uns nicht um Krieg und Terror geht, gibt es genug persönliche Krisen und verzweifelte Situationen, in denen Waratah eine unglaubliche Hilfe ist.

Denn sie verbindet uns wieder mit unserem Wunsch und unserer Fähigkeit zu überleben.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



## TERMINE, FRISTEN UND AUFGABEN FÜR 2006

Aus aktuellem Anlass habe ich doch noch etwas zur Vor-Organisation des neuen Jahres eingeschoben. Nutzen Sie doch jetzt die Zeit, bekannte Termine und Aufgaben schon mal einzuplanen. Dann denken Sie an alles, was im Laufe des Jahres auf Sie zukommt.

Denn der Umgang mit der Zeit gelingt richtig gut, wenn Sie aktiv mit Ihrer Zeit umgehen. Ihre konsequente Vorausplanung ist das Fundament für Ihren Erfolg.

Lesen Sie nachfolgend, welche festen Termine und Fristen für 2006 auch für Sie anstehen könnten. Tragen Sie diese am besten sofort in Ihren Kalender und/oder Ihr Aufgabenbuch ein.

### ✘ Feiern und Urlaubszeiten

- Geburtstage
- Jubiläen und Jahrestage
- Familienfeiern
- Firmenfeiern
- Urlaubszeiten und sonstige Abwesenheit
- Schulferien der Kinder
- Wichtige Feiertage (besonders wichtig zur Planung der sog. „Brückentage“, um Feiertage mit wenigen Urlaubstagen zu längeren Urlaubszeiten zu verbinden)

### ✘ Finanztermine

- Daueraufträge einrichten, ändern oder aufheben
- Ratenzahlungen einrichten oder beenden
- Einzugsermächtigungen erteilen oder aufheben
- Steuertermine
- Freistellungstermine

### ✘ Gesundheit

- Vorsorgeuntersuchungen
- Impfungen (Auffrischungen oder neue)

### ✘ Verträge und Verwaltungen

- Versicherungen vergleichen, verlängern, beenden, neu abschließen
- Handy dto.
- Leasingobjekte
- Mitgliedschaften in Vereinen

- BahnCard
- Abos für Zeitschriften, Theater, Konzert etc.
- Personalausweis oder Reisepass verlängern
- Internationaler Führerschein

✘ Sonstiges

- Feste berufliche Termine (Wochen-, Monats-, Jahrestermine)
- Messen, Kongresse
- Weiterbildungen und Seminare
- Feste Freizeittermine
- Umstellung der Sommer- und Winterzeit
- Inspektionstermine, TÜV, ASU
- Wartung von Maschinen und Geräten
- Heizöl, Holz etc. checken und gfs. antizyklisch bestellen
- Mit den Weihnachtseinkäufen beginnen
- ...

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## PC-TIPP



## SCHUTZ UND SICHERHEITS-CHECK FÜR DEN PC

Nicht nur durch den Winter besteht Virengefahr. Auch im Internet sind Viren, Würmer, Spams & Co. eine echte Plage. Von einer Bedrohung zu sprechen, ist oft leider keine Übertreibung. Heutzutage „ungeschützt“ im Netz unterwegs zu sein, kann man sich fast nicht mehr leisten.

Doch auch wenn man mittels Software einiges abgedeckt hat, stellt sich die Frage, ob man damit alles „abwehrt“ und wirklich aktuellen Schutz hat.

Bei Symantec habe ich einen einfach zu bedienenden Online-Sicherheits-Check entdeckt:

<http://security.symantec.com/sscv6/home.asp?langid=ge&venid=sym&plfid=23&pkj=BOXSKZWCGZYFVHDYKD>

Der Symantec Security Check prüft, welchen Online-Sicherheitsrisiken Sie ausgesetzt sind. Sie ist kostenfrei und effizient und zeigt Ihnen, welcher Sicherheitsbedarf besteht. Geprüft werden einmal die Sicherheit (Ist Ihr Computer vor Online-Bedrohungen geschützt?) und die Virenerkennung (Ist Ihr Computer virenfrei?)

Gerade den ersten Check empfehle ich gern, denn niemand ist wirklich sicher im Internet unterwegs, wenn nur ein Virenschutzprogramm auf dem PC installiert ist.

Im Detail überprüft Norton bei diesem Online-Check die folgenden Punkte:

- ✘ Prüfung auf Bedrohung durch Hacker  
Stellt fest, ob Ihr Computer unbekannte oder unautorisierte Internetkommunikation zulässt.
- ✘ Prüfung auf Windows-Schwachstellen  
Prüft, ob Hacker auf allgemeine Informationen zu Ihrem Computer, wie die Netzwerk-ID, zugreifen können.
- ✘ Prüfung auf Trojanische Pferde  
Prüft, ob Ihr Computer vor Trojanischen Pferden geschützt ist.

Die Tests werden durchgeführt und anhand der Ergebnisse werden Empfehlungen für eine Verbesserung des Schutzes gegeben. Damit hat man dann konkrete Hinweise, um sich weiter über kostenfreie und kostenpflichtige Software zu informieren. Und die „Diagnose“ dazu ist durch Symantec kostenlos. Na also!

Übrigens können Sie bei dem Virenskan auch unter dem Start Button auf „weitere Infos“ gehen, wenn Sie sich informieren wollen, was überhaupt ein Virus, ein Wurm und das Trojanische Pferd ist. Für Virus und Wurm schauen Sie bitte selbst. Weil es bei Symantec so gut und verständlich geschrieben ist, hier der kurze Text zum Trojanischen Pferd:

Ein "Trojanisches Pferd" ist ein böses Programm, das als harmlos getarnt ist. Trojanische Pferde werden häufig als Spiele, Dienstprogramme oder Anlagen von E-Mails getarnt. Nach der Aktivierung führen Trojanische Pferde völlig unerwartete Vorgänge durch. Beispielsweise sendet das Programm all Ihren Kontakten im Adressbuch E-Mails, löscht Ihre Dateien oder stiehlt Ihre Kennwörter. Im Gegensatz zu Viren können sich Trojanische Pferde nicht selbst vermehren. Weiter entwickelte Trojanische Pferde, die so genannten "aktiven" Trojanischen Pferde, verwenden zur Kommunikation einen ungeschützten Port des infizierten Computers und können Hackern die Kontrolle über Ihren Computer ermöglichen. Aktive Trojanische Pferde werden auch häufig "Remote Access Trojans" genannt.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## **GAST-ARTIKEL**

In Iosem Wechsel mit dem „Gefühlsmanagement“ erscheinen die Gast-Artikel von Kolleginnen, die aus ihrem Fachgebiet berichten. Die Fachbeiträge können Sie zusätzlich als separates PDF-Dokument in meinem Download-Center herunterladen <http://www.ingra-akademie.de/index.php?ac=download> Folgen Sie dem Link „hier finden Sie weitere e-Books von KollegInnen“. Ich wünsche Ihnen mit dem folgenden Beitrag viele aha-Erlebnisse, Anregungen und Ideen zur Verbesserung Ihres Lebens.

Okka Rulffes ist eine tolle Systemische Aufstellerin und ich freue mich sehr, dass sie extra für die ingra-Post einen Fachartikel geschrieben hat. Und dabei geht es natürlich um Systemische Aufstellungen und um eine kleine Erfahrungsübung für Sie. Lesen Sie den Beitrag in voller Länge bitte auf meiner website im Bereich Download Center.

## GASTAUTORIN OKKA RULFFES: ÜBER VERSTRICKUNGEN

von Okka Rulffes

Diplom Kulturwissenschaftlerin, Pädagogin für Integriertes Psychosomatisches Gesundheitstraining, Systemaufstellungen, kreatives Coaching

Ging es in der letzten Ingra-Post in dem Beitrag von Stefanie Laurion um Verknotungen, so möchte ich mich diesmal den Verstrickungen widmen.

„Verstrickung“ ist ein beliebtes Codewort in Aufstellerkreisen und deutet an, dass eine Masche nicht organisch an ihrem Platz ist, sondern sich ein „Fehler im System“ befindet. Wenn ich mich verstrickt fühle, dann bin ich gefangen in einem Maschengewirr, emotional verwirrt oder verärgert, verängstigt oder zumindest angespannt. Wir Menschen sind eingewoben in Reihen von einzelnen aufeinander folgenden Maschen, in einen Strom der Generationen, in verschiedene Kulturen, Familien, Beziehungen, Arbeitssysteme.

Wir als jeweils einzelne Maschen tragen das Bild des ganzen Gewebes in uns. Wären wir organisch eingestrickt, so würden wir uns eingebunden in ein größeres Ganzes und in unseren Möglichkeiten und Grenzen frei und entwicklungsfähig fühlen. Sind wir verstrickt, so gibt es etwas, was uns unfrei und leidend macht, was wir nicht aus eigener Kraft auflösen oder oft auch gar nicht klar sehen können, wo die Ursache wirklich liegt.

Die Familien- und Systemaufstellungen haben es sich zum Ziel gesetzt, solche Verstrickungen ans Licht zu bringen, sie aufzulösen und uns heilsam einzuweben in ein größeres Ganzes.

Die Systemaufstellungspraxis hat sich in den letzten 13 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und weltweite Resonanz gefunden. Ausgehend von den Erfahrungen der Familienaufstellungen, die vorwiegend im therapeutischen Umfeld eingesetzt werden, hat sich die Methode unter Berücksichtigung der spezifischen Kontexte für viele andere Bereiche als ebenso fruchtbar und sinnvoll erwiesen.

So wird sie mittlerweile in verschiedenen Formen des Coachings, in der Organisations- und Personalentwicklung, in der Sozialarbeit, in Schulen, in politischen, ethnischen, kulturellen Konflikten, in der Gesundheitsberatung und in künstlerischen Feldern eingesetzt. Das Besondere an dieser Methode ist, dass in ihr die Möglichkeit liegt, innerhalb kurzer Zeit die Essenz einer Fragestellung oder Problematik in Form eines im Raum aufgestellten Bildes sichtbar zu machen.

Durch das Umstellen einzelner Positionen unter Berücksichtigung bestimmter Gesetzmäßigkeiten, auch „Ordnungen“ genannt, entsteht ein neues, heilsames und kraftvolles Bild, das dem Aufsteller zukünftig als Einsicht, Erfahrungsschatz, Impulsgeber oder auch als Ressource zur Verfügung steht.

## Zum Ausprobieren für Sie – eine Übung

Vielleicht haben Sie Interesse, in einem kleinen Selbstversuch einen Eindruck des Maschen-  
gewirrs und einer möglichen Auflösung der „Verstrickung“ zu bekommen. Dann folgen Sie  
den Anweisungen:

Formulieren Sie zunächst ihr Anliegen, ihre Fragestellung o. ä. Vielleicht gibt es einen Kon-  
flikt, bei dem Sie nicht durchblicken oder ein Thema, das Sie nicht so recht zu fassen be-  
kommen? Dann bietet sich das folgende Strukturaufstellungsmodell von Matthias Varga von  
Kibéd und Insa Sparrer an:

Formulieren Sie das „offizielle“ Thema. Dann nehmen Sie drei Blätter Papier, beschriften die-  
se mit „offiziellem Thema“, dem „dahinter liegenden, ausgeblendeten Thema“ und einem  
„Fokus“, eine Position für ihre Person. Kennzeichnen Sie die Blickrichtung auf dem Zettel mit  
einem Pfeil o. ä. und sammeln Sie sich dann auf ihre Fragestellung.

Nehmen Sie die Zettel einzeln in die Hand und lassen Sie sich von ihrer Intuition zu den ein-  
zelnen Plätzen im Raum führen, legen Sie die Zettel jeweils ab. Achten Sie auf die Blickrich-  
tung. Denken Sie nicht darüber nach, sondern platzieren Sie nach ihrem Empfinden! Wenn  
die Plätze bestimmt sind, schauen Sie sich das Bild an. Achten Sie auf ihre Assoziationen  
(nicht Interpretationen oder Wertungen!). Stellen Sie sich dann nacheinander auf die drei  
Plätze und achten Sie auf ihre Körperempfindungen und die Beziehungen der einzelnen Posi-  
tionen untereinander. Vielleicht haben Sie auf den jeweiligen Plätzen Bewegungsimpulse.  
Dann folgen Sie diesen mit dem jeweiligen Zettel so lange, bis sie ein stimmigeres, lösendes  
Gefühl oder zumindest neue Einsichten oder Ideen haben... Seien Sie während des ganzen  
Prozesses wachsam und offen für ihre inneren Bewegungen, Empfindungen, Emotionen.  
Nehmen Sie war, wie diese kommen und durch Platzveränderungen oder innere Bewegungen  
auch wieder gehen.

(In dem Buch „Ganz im Gegenteil“ von M.Varga von Kibéd sind viele Übungen diese Art und  
weitere Anregungen zum Querdenken sehr inspirierend nachzulesen)

Falls Sie damit nicht zurecht kommen und doch das eine oder andere Anliegen auf dem Her-  
zen haben oder einfach die Aufstellungsarbeit kennen lernen möchten, sollten Sie vielleicht  
ein Seminar besuchen oder eine Einzelaufstellung buchen.

Meine Aufstellungstage finden in ca. sechswöchigem Abstand in Sorsum bei Hannover statt  
oder nach Vereinbarung auch in anderen Städten. Außerdem sind in Verbindung mit den Auf-  
stellungstagen Einzeltermine möglich.

Die nächsten Termine

*28.1.2006 in Freiburg*

*11.2.2006 in Sorsum bei Hannover*

Weitere Informationen und Kontakt

[Okka.rulffes@nexgo.de](mailto:Okka.rulffes@nexgo.de)

Telefon 0761/13 77 078

*Ihre Okka Rulffes*

Wer noch weiteres, tieferes Interesse an Dynamiken, Verstrickungen und phänomenologischen Betrachtungen hat, findet vielleicht im folgenden Nachsinnen neue Einsichten, Anregungen oder auch Fragestellungen

## Die Grosse Stille

---

### *Über die Bewegungen der Seele aus systemischer Sicht*

Vor kurzem sah ich einen Film im Kino, der mich sehr beschäftigt hat. „Die grosse Stille“ ist ein Film über ein Karthäuser Kloster in der Schweiz. Das Kloster liegt abgelegen in wunderschöner Natur, der Film ist gewebt aus eindrucksvollen, meditativen, sehr ästhetischen oft fotografischen Bildern und verzichtet fast vollständig auf Text. Gezeigt wird das Leben der Mönche in einem Kloster. Dieser Orden, ein Schweigeorden, unterliegt strengen Regeln und einem sehr zurückgezogenen Dasein. Die Mönche verbringen den ganzen Tag in ihrer Kammer, die aus einem Bett und einem Bet- und Studierplatz besteht. Sie essen dort in ihrer „Zelle“ und verlassen diese nur, um zum Gottesdienst zu gehen oder Arbeiten zu verrichten. Einmal in der Woche gehen sie gemeinsam spazieren, um „dem Geist Erholung zu gönnen“. In dieser Zeit dürfen sie miteinander sprechen. Ansonsten lesen und arbeiten sie und kommunizieren mit Gott.

Als ich das Kino verließ, fühlte ich mich seltsam traurig und beklommen. Ich fragte mich, was diese Männer dazu bewogen hatte, sich solch einem Leben hinzugeben. Es wirkte auf mich wie eine tiefe Sühne, wie eine (unbewusste) Selbstbestrafung. Die Stille, den Frieden, die Schönheit, die die Bilder einfingen, konnte ich zwar sehen, aber nicht nachempfinden. Mir wurde plötzlich klar, dass diese Abkehr vom Leben ein Bild für den Tod zu Lebzeiten ist, eine Idealisierung des Männlichen in Form des reinen Geistes (Gottvater) und eine tiefe Abspaltung des Weiblichen in Form einer Abkehr vom „weltlichen“, „sinnlichen“, „sozialen“ Lebens. Spüre ich dem innerlich nachspüre, so kommt der Satz: Lieber sterbe ich lebendig, als mich dir (dem Weiblichen, Mütterlichen) anzuvertrauen.

Bitte lesen Sie den Artikel im Internet weiter oder laden Sie sich das e-Book von Okka Rulfes direkt herunter <http://www.ingra-akademie.de/index.php?ac=download>

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

## TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

DATUM	THEMA	ORT + PREIS
<b>14.1.2006</b> und <b>4.3.2006</b> 10:00 – 17:00	<b>EFT – Klopfen Sie sich frei!</b> Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques)  Wollen auch Sie Ihre Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag steigern, frei werden von alten Ängsten und vergangenen Situationen? Sorgen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre innere Balance. Je weniger seelischen Ballast Sie mit sich herumtragen, desto lockerer, fröhlicher, ungezwungener, intuitiver und erfolgreicher werden Sie sein.  <ul style="list-style-type: none"><li>✘ Chinesische Medizin und Kinesiologie</li><li>✘ EFT zum Neutralisieren belastender Gefühle und Situationen</li><li>✘ Wie und wo klopft man - und: funktioniert es?</li><li>✘ Anwenden an eigenen Themen</li><li>✘ Hinweise zur weiteren Selbstanwendung</li></ul>	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>11.2.2006</b> 10:00 – 17:00	<b>Selbtsabotage ade!</b> Kennen Sie das Gefühl, dass Sie immer die schwierigsten Kunden haben, dass der Chef immer an Ihnen rumnörgelt, dass die unfreundlichen Anrufer immer bei Ihnen landen, dass immer Sie den einzigen Kirschkern im Kuchen erwischen, dass ausgerechnet Ihnen immer die falschen Menschen über den Weg laufen? Selbtsabotage erkennt man an den Auswirkungen: Sie wissen, was gut für Sie ist, tun es aber nicht. Selbtsabotage ist, wenn Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht an einem Strang ziehen. Dann bekommen Sie nicht das, was Sie wollen, vielleicht aber immer das, was Sie gerade nicht wollten.  <ul style="list-style-type: none"><li>✘ Wie erkennt man Selbtsabotage?</li><li>✘ Die psychologische Umkehrung erklärt Selbtsabotage</li><li>✘ Wie löst man die Selbtsabotage auf?</li><li>✘ Kinesiologischer Selbsttest zum Identifizieren von Selbtsabotage</li><li>✘ Diese Glaubenssätze müssen positiv sein</li><li>✘ Neutralisieren mittels Umkehrpunkt</li><li>✘ So geht's weiter für Sie zu Hause</li></ul>	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>25.2.2006</b> 10:00 – 17:00	<b>BSFF – direkter Weg zum Unterbewußtsein</b> BSFF ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle (Selbsthilfe-)Technik für emotionale Themen. Der Entwickler, der klinische Psychologe Dr. Larry Phillip Nims, fand heraus, wie man das Unterbewusstsein direkt in psychische Verarbeitungsprozesse einbinden kann. So können Sie mit BSFF vergangene, immer noch belastende Situationen bearbeiten und klären. Oder aktuelle Probleme und schwierige Beziehungen bereinigen. Bei fast	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

allem, was Sie emotional belastet, können Sie versuchen, mit BSFF eine Verbesserung zu erzielen. Was auch immer in Ihrem Leben vorfällt - es ist ein Spiegelbild dessen, was im Unterbewusstsein gespeichert ist. BSFF steht für Be Set Free Fast (wörtlich: sei schnell davon befreit).

- ✘ Theoretische und praktische Einführung in BSFF
- ✘ Kinesiologischer Selbsttest zur Selbstüberprüfung
- ✘ Psychische Umkehrung - ein Energieproblem
- ✘ Anwenden der Technik an eigenen Themen
- ✘ So geht's weiter für Sie zu Hause: Systematik und Struktur, wie Sie BSFF einsetzen können

Wenn Sie nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie mich bitte. Erfahren Sie während einer Einzelsitzung die Grundlagen von EFT oder BSFF im Rahmen einer auf Ihr spezifische Problem bezogenen lösungsorientierten Beratung. Wenn Sie an Ihrem Wohnort eine Gruppe für mich organisieren, klären wir gemeinsam den Termin, die Kosten und Ihre persönliche Ermäßigung.

## MEINE COACHING-ANGEBOTE IN DER KURZVORSTELLUNG

Im Internet finden Sie eine ausführliche Darstellung meiner Coachingangebote. Wenn Sie auf die Überschriften klicken, kommen Sie direkt auf die Seite. Gern sende ich Ihnen auch meinen Flyer zu. Oder am besten: Sie rufen mich an 05121 / 74 13 11 und wir vereinbaren einen kostenfreien Schnuppertermin.

### Persönliches Coaching für Zufriedenheit und Erfolg

Sie brauchen neue Impulse und Unterstützung?  
Sie benötigen neue Weg zur Lösung von (alten) Problemen?  
Sie sind gut in Ihrem Job, haben auch Erfolg, spüren aber: Da ist noch mehr drin.

### Gründungs-Coaching für Ich-AG und Existenzgründung

Sie beziehen Überbrückungsgeld oder einen Existenzgründungszuschuss?  
Dann unterstützt oft Ihr Arbeitsamt den Start Ihrer selbstständigen Tätigkeit durch ein Coaching. Zum Beispiel für effektive Selbst- und Büroorganisation, Selbstvermarktung und Positionierung, Präsentation, Klarheit über Ihre Ziele und was Sie an Ihren speziellen Themen mitbringen.

In Vorbereitung

### Erfolgs-Coaching im Coaching-Zirkel erreichen

ein Coaching-Zirkel für Frauen – regelmäßige Coachingtreffen in Kleingruppen

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## LINKS

### DAS DINGS MIT DEN LINKS – BACHBLÜTEN-DATENBANK

Ich schreibe ja in meiner ingra-Post regelmäßig über die Australischen Bush-Blüten. Vor allem, weil sie immer noch zu wenig bekannt sind. Aber natürlich kenne und nutze ich auch Bachblüten. Deshalb bin ich hochofregut, dass es jetzt eine Datenbank für Bachblüten gibt. Und zwar eine Datenbank, in der man Begriffe für die Indikation eingeben kann. Also Begriffe wie „Prüfungsangst“, „Angst vor ...“, „Berufskrise“, „Schlaflosigkeit“ und und und. Die Datenbank enthält mehr als 900 Suchbegriffe.

Bei der Frage „Welche Bachblüte brauche ich?“ können Sie diese nützliche Datenbank in Ihre Entscheidung mit einbeziehen.

Auf der website <http://www.bach-blueten-therapie.de> finden Sie links in der Navigationsleiste die Rubrik „Datenbank: Bach-Blüten und Indikationen“. Dann nur noch den Suchbegriff eingeben und die passende Blüte wird vorgeschlagen. Dazu könnten Sie dann gleich in der Rubrik „Bach-Blüten und ihre Wirkungsweise“ die Beschreibung der Blüte nachlesen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## Impressum

- | Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine Mail an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) mit dem **Stichwort** „abbestellen“
- | Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

**Wera Nägler**

**Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung**

**Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11**

- | Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Anfang März 2006.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

## ZU GUTER LETZT ...

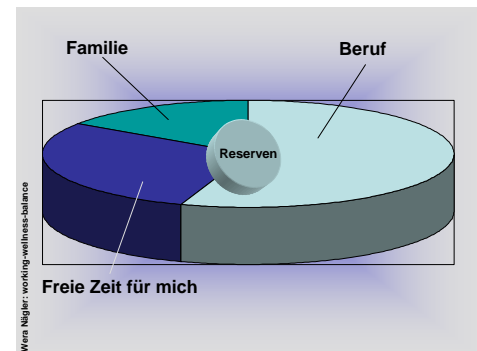
### MOMENTAUFNAHME – MIT DER „LEBENSORTE“ SEIN LEBEN BETRACHTEN

Gerade zum Jahresende und Jahresanfang kann man die „Lebensorte“ wunderbar einsetzen. Soll es der Blick auf die aktuelle Situation sein und/oder eine Wunsch- oder Zielvorstellung? Beides ist möglich.

Die Lebensorte geht einfach: Sie benötigen ein Blatt Papier und einen Stift. Schöner wird es mit mehreren bunten Stiften.

Hier ist eine erste Anregung für Ihre Lebensorte – weitere Vorschläge für die Einteilung in verschiedene Bereiche folgen später.

Diese Torte enthält nur drei „Tortenstücke“, nämlich Familie, Beruf, freie Zeit für mich. Sie entspricht also am ehesten dem Versuch, sich seine aktuelle Lebensbalance im Bereich berufliches und privates Leben zu verdeutlichen. Je größer das jeweilige Tortenstück ausfällt, desto mehr Zeit und Energie steckt man in diesen Bereich.



Sie zeichnen die Stücke also so groß in Relation zu allen anderen Themen, wie Sie es derzeit in Ihrem Leben wahrnehmen. Das ist die **Bestandsaufnahme**.

Dann folgt die **Bewertung**: Wie zufrieden sind Sie mit den Tortenstücken? Stimmen sie so, sollen sie so bleiben? Welche Bereiche sind für Sie so in Ordnung? Müsste ein Teil größer, ein anderer kleiner sein, damit Sie zufrieden sind? Gerade wenn man im Alltagsstress gefangen ist, kann es gut tun, mal kurz anzuhalten und sich bewusst zu machen, was nach Veränderung ruft - und welches Tortenstück Sie größer oder kleiner werden lassen möchten.

Sie können dann ein weiteres Blatt Papier nehmen und eine **Wunschorte** oder Zieltorte zeichnen. In denen die Tortenstücke so proportioniert sind, wie es Ihrem Bedürfnis entspricht.

Diese Wunschorte können Sie dann noch genauer betrachten und überlegen, wie Sie die gewünschten **Veränderungen umsetzen** könnten. Nachfolgende oder ähnliche Fragen können Ihnen dabei behilflich sein:

- ✘ Was hindert mich daran, meine Wunschsituation herzustellen?
- ✘ Welchen Preis hätte es, meine Wunschsituation herzustellen? Worauf müsste ich verzichten? Was müsste kleiner werden oder wegfallen?
- ✘ Was würde ich dabei gewinnen?
- ✘ Mit welchen Hindernissen würde ich rechnen? Wie würde ich dafür eine Lösung finden?
- ✘ Wie würde ich mich mit der Neuausrichtung und Neugewichtung in meinem Leben fühlen?

Gerade in „rauhem“ Zeiten oder wenn das eigene Leben etwas aus dem Ruder läuft, ist es gut, die Situation auch mal aus dieser Warte zu betrachten. Vor allem auch dann, wenn ein Bereich übermächtig ist oder zu werden droht.

Die Lebensstorte kann man immer wieder machen. Um zu schauen, ob sich die gewünschte Situation verbessert hat oder um Klarheit und Prioritäten zu erhalten.

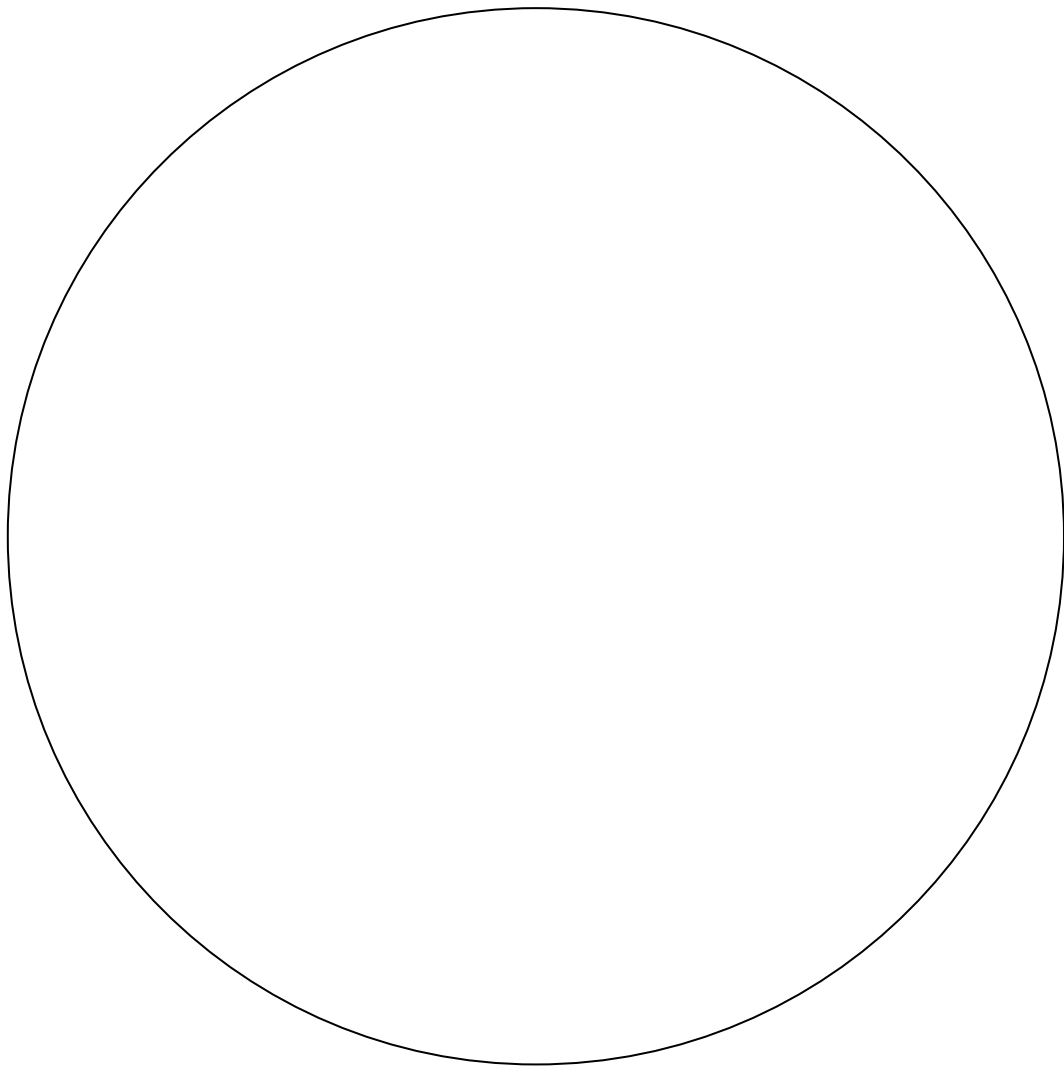
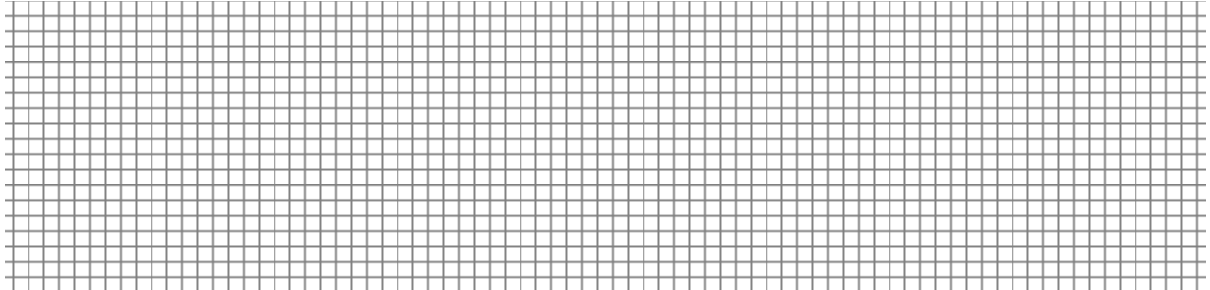
Wie versprochen, habe ich hier noch einige Vorschläge für verschiedene Lebensbereiche.

- ✘ Arbeit / Partnerschaft / Hobby / Familie / Freunde / Entspannung / persönliche Entwicklung / soziales Engagement
- ✘ Beruf / Familie / BeziehungspartnerIn / Freundeskreis / Fitness-und/oder Freizeitaktivitäten / Hobbies / Hausarbeit / soziales Engagement / Gesundheit / Zeit für mich selbst

Suchen Sie sich nur die Begriffe heraus, die Sie ansprechen und in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Schreiben Sie die dazu, die ich vergessen habe hier zu nennen. Vorgegebene Werte sind oft eine gute Anregung und gegen die blinden Flecken und einseitiges Denken. Denn die Lebensstorte ist eine schöne Anregung, über sein Leben nachzudenken und zu schauen, welche Bereiche man in welchem Maß abdecken will und kann.

Nun aber los – hier die Aufforderung, das Gelesene gleich mal auszuprobieren:

Gewünschte Lebensbereiche eintragen und anschließend als Tortenstück-Anteile auf den Kreis übertragen.



Lust, jetzt die Wunschtorte zu zeichnen? Dann empfehle ich ein neues Blatt Papier, einige bunte Stifte – eintragen – Fragen klären + Antworten aufschreiben – und die Wunschtorte gut sichtbar aufhängen. Das Ziel vor Augen sind Wünsche und Ziele präsenter. Viel Spaß dabei!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)