

# Spirit of Energy - sich neu erfinden, oder von der Raupe zum Schmetterling!



## **Neuroenergetische Methodenvielfalt für ultraschnelle, nachhaltige Lösungen. Für alle, die in Begleitung, Coaching, Beratung oder Therapie immer wieder neue Möglichkeiten suchen**

Wir sind fest davon überzeugt, dass hinter all den in unserer Gesellschaft derzeit so häufig auftretenden Stresssymptomen, Depressionen und Burnout ein großes Energiedefizit steckt. Wir sind der Ansicht, dass nicht nur der Einzelne darunter leidet, sondern ganze Teams oder Unternehmen diesen Krankheitsbildern erliegen. Vielleicht kennen auch Sie ein Unternehmen, das derzeit eher in einer Depression steckt oder deren Teams wild aufgescheucht und orientierungslos umherirren (Stresssymptome).

Ob mit Einzelpersonen oder Gruppen, ob persönliche oder berufliche Veränderungswünsche, Belastungen, Burnout, Karriereplanung, Lebensziele oder Sinnfragen von Interesse sind - hinter allen Zielen und Aufträgen gilt zu klären: Wie bleiben wir kraftvoll und stabil?

### **Die Formel für resistent oder widerstandsfähig trotz...**

Es handelt sich um drei grundlegende Qualitäten:

- Den freien Zugriff auf die eigenen internen und externen Ressourcen
- Das Annehmen der eigenen Person
- Ein positives Energiemanagement

Ansätze in Therapie, Beratung und Coaching haben unterschiedliche und wirkungsvolle Strategien zur Persönlichkeitsentwicklung. Wussten Sie, dass aktuelle Persönlichkeitstests zeigen, dass nicht das Wissen und Können des Menschen den Ausschlag für persönlichen Erfolg und Gesundheit geben, sondern die innere persönliche Grundhaltung, der Charakter des Menschen?

Um hier eine hohe Qualität zu entwickeln, bedarf es einer Gesamtlandkarte und keiner Detailansicht.

**Die nachfolgende Geschichte dient als Metapher für den Weg zu den drei Qualitäten:**

**Ein kleiner Junge sieht, wie sich ein Schmetterling mühsam aus seinem Kokon befreien möchte. Er hat Mitleid mit ihm und öffnet deshalb den Kokon vorsichtig mit seinem Taschenmesser, so dass der Schmetterling leicht herausklettern kann. Der Schmetterling macht ein paar Flügelschläge und fällt dann tot zu Boden. Ganz traurig geht der Junge zu seinem Vater und erzählt ihm von dem Vorfall.**

**Dieser sagt: „Der Schmetterling braucht den Kampf mit dem Kokon, um für das Leben stark genug zu sein“.**

## Voraussetzung: Co-aktiv und selbstwirksam

Ein Schmetterling muss sich seinen Weg nach draußen selbst erarbeiten – diese Herausforderung braucht er zur Ausbildung seiner Kraft. Ein Klient, der als stiller Teilhaber „Etwas“ empfängt oder mit dem „Etwas“ gemacht wird, fühlt sich nicht selbstwirksam im Prozess. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist jedoch eine wichtige Voraussetzung dafür, die eigenen inneren, ungeahnten Potenziale und die darin verborgenen gigantischen Kräfte und unsere tiefe Intelligenz zu entdecken.

Aktuelle Forschungsberichte beschreiben die bereits oben erwähnten drei Merkmale als die drei relevanten Persönlichkeitsqualitäten für ein gesundes und erfolgreiches Leben in der heutigen Informationsgesellschaft wie folgt:

1. Innere und äußere Ressourcen mobilisieren, sich in seinem Tun und Denken reflektieren können und bereit sein, immer neue Potenziale in sich zu entdecken
2. Klare Prioritäten setzen und das innere Wissen, die Dinge „managen“ können
3. Pro-aktiv einer Vision, einem Ziel folgen; Sinngelitetes Tun und kreative Kooperationsfähigkeit (Synergien) schaffen

Die einschlägige Managerliteratur formuliert einen Menschen mit diesen Qualitäten als transformative, charismatische Führungspersönlichkeit.

## Lebensqualität schaffen: Raupe - Kokon - Schmetterling

**„Die Kunst, sich selbst zu managen“**

Peter F. Drucker

Es geht um eine ordnende, gestaltende, lösende, tragende, wohltuende und grundlegende Fähigkeit, die die Passung zwischen unserer inneren und äußeren Realität stetig verbessert und / oder anpasst.

Stellen Sie sich eine dynamische Kraft oder Energie vor, die Sie schnell und effektiv auf Änderungen, Chancen und Sicherheitsrisiken reagieren lässt, um erfolgreich im alltäglichen Wettbewerb und in der Karriere zu sein.

**Kurz: Eine Energie sich selbst zu entfalten!**

**Lebensqualität heißt: Gegenwind wie Rückenwind genießen können.**

**Spirit of Energy®** kombiniert Gedanken der Energie Psychologie und Psychotherapie (EP)<sup>1</sup>, die Erkenntnisse der modernen westlichen Wissenschaft und Psychologie, das Wissen stark naturverbundener Kulturen über Energie und deren Gesetze der Natur sowie Coachingstrategien. Mit dem Konzept Spirit of Energy® können Sie proaktive, kreative, maßgeschneiderte selbstwirksamkeitsstärkende Zugänge zu Ihren und den Potenzialen Ihrer Klienten finden. Die auf Naturprinzipien beruhenden Gedanken stärken Sie darin, sich selbst neu zu erfinden – Ihre persönliche Erfolgshaltung zu entfalten – als Schmetterling loszufliegen.

**Die Natur als Lehrmeisterin – ein bewährtes Erfolgsunternehmen modellieren**

Der Biochemiker Frederik Vester schätzte die Natur als ein Erfolgsunternehmen, das „in Millionen von Jahren noch nicht pleite gemacht hat“.

Wie können Sie die fundierte Kunst dieses „natürlichen“ Managens nutzen?

- Verstehen, dass die Natur als System begriffen werden kann und ihre täglichen, jährlichen Abläufe als Rhythmen, die auch im eigenen Körper sowie in Unternehmen, bei Projekten und anderen Systemen ablaufen. Wussten Sie, dass viele Unternehmen sich die Natur zum Vorbild machen und sie als Lehrbuch für Lösungsansätze nutzen?
- Wahrnehmen, dass die Natur uns mit ihren Lösungswegen immer einen Schritt voraus ist und dabei den geringsten Aufwand an Material und Energie verbraucht. Dies veranschaulichte uns beispielsweise die

1) Wichtigste Annahmen und Erkenntnisse der EP sind:

- dass es ein übergeordnetes System - ein körpereigenes Energiesystem - gibt,
- der Mensch aus Energie besteht (Albert Einstein setzt die Grundlage:  $E = MC^2$ )
- dass alles Energie in unterschiedlicher Form ist. Energie, die im gesamten Universum pulsiert.

Bionikforschung (<http://www.biokon.net/bionik/bionik.html>). Entschlüsselt man dort die Erfindungen der belebten Natur für innovative Umsetzung in der Technik, nutzen wir diese Erkenntnisse als innovative Umsetzung in der Entfaltung der menschlichen Potenziale.

- Anwenden der Ideen, die in der östlichen Denkweise bereits seit Jahrtausenden umgesetzt werden. Dort geht man von einem sich ständig in Bewegung und Wandlung befindlichen Ganzen (Natur) aus, das nur in seiner Ganzheit sinnvoll ist. Gedanken der uralten chinesischen Weisheitslehre sind, dass alles als Funktion von Energie gesehen wird, genannt Chi oder Lebenskraft, die in ihrer ganzen Vielfalt von Formen, Essenz und Bewegung den universellen Naturgesetzen gehorcht. Auf einer viel tieferen Ebene erfüllt sie eine nährnde Funktion und ermöglicht den Menschen den Luxus, innere Stärke zu entwickeln. Die östliche Denkweise kann als organisch oder systemisch beschrieben werden im Gegensatz zum medizinischen Weltbild des Westens, welches als mechanisch oder kausal verstanden wird.

- Einüben von Strategien, die bereits seit Jahrtausenden erfolgreich und nachhaltig angewendet werden. Um Energie innerhalb der chinesischen Energielehre begrifflich zu fassen, bedient man sich mehrerer Prinzipien und Kategorien wie z.B. Antagonistischer Kräfte von Yin / Yang, der Archaischen Kräfte der Wandlungsphasen und der zugehörigen Meridiane. Die Chinesen gehen davon aus, dass Energie der Bauplan, die Infrastruktur, die unsichtbare Grundlage für die Gesundheit unseres Körpers ist. Der Körper des Menschen wird von Energiebahnen und Energiezentren durchzogen, die in einer dynamischen Wechselwirkung mit den Zellen, Organen, Stimmungen und Gedanken stehen und mittels der Akupressur und Akupunktur beeinflusst werden können. Diese gibt uns die Möglichkeit pro aktiv zu sein.

**Anmerkung:** Obwohl es noch kein zwingendes wissenschaftliches Beweismaterial für die Existenz von Chi gibt, bestätigt die moderne Physik und Technologie, dass alles aus Energie und Energiefeldern besteht. Sogar bei subatomaren Teilchen wie Elektronen und Quarks handelt es sich gar nicht wirklich um Teilchen, sondern um pulsierende Energie.

**Die Zelle ist eine mit Energie betriebene Maschine. Man kann sich ihr daher entweder durch die Untersuchung der Materie oder die der Energie nähern.**

**In jeder Kultur und medizinischen Tradition vor der unseren heilte man, indem man Energie bewegte.**

*Albert-Szent-Györgyi, Nobelpreisträger der Medizin*

## Pro-aktiv Erfolg buchen: Wie werden Sie von einer Raupe zum Schmetterling?

Was sollten Sie verändern, was loslassen und was weiter entfalten?

Davon ausgehend, dass in Ihrem Körper alles in Bewegung ist, pulsierende Energie und somit eine Unsumme an Informationen, Billionen von Nachrichten jede Sekunde in Ihrem Körper wild durcheinander laufen – eine permanente audiovisuelle Konferenzschaltung. Dass es hier zu Störungen in der Verständigung kommt, ist gut vorstellbar und dass nicht jede Information an den Adressaten gelangt sondern fehlgeleitet wird, denkbar. Hier kann also sehr viel stecken bleiben und andere Wege als vorgesehen gehen. Somit – bleiben wir in unserem Bild-, kann die Raupe keinen Kokon bilden und daher auch kein Schmetterling werden! Doch:

### **Alles ist veränderbar.**

*Virginia Satir*

**Ihre persönliche Grundeinstellung** zum Leben bestimmt, ob Sie ein erfolgreiches und glückliches Leben führen oder nicht. Sie **bestimmt letztendlich Ihre Lebensqualität und Ihre Erfolgchancen**. Anders ausgedrückt kann man sagen: Die Energie, die Sie pflegen, lenkt Ihr Leben. Und Sie können Einfluss darauf nehmen, denn Ihre Energie folgt Ihrer Intention, Ihrer Aufmerksamkeit. Dabei geht es nicht darum, überall die Nr. 1 zu sein, sondern darum, das persönliche Potenzial voll auszuschöpfen. Nicht ob Sie es können, sondern ob Sie es wollen oder nicht.

Wer Erfolg haben möchte, sollte sich für erfolgreich halten. Erfolgreiche Berater, Trainer, Kinesiologen oder Coachs haben eine Haltung des Erfolgs<sup>2</sup> - ein Schmetterlingsgefühl.



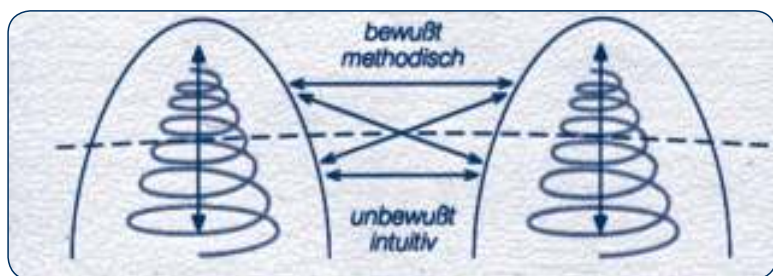
## Spirit of Energy® - Geistiges Vital- Training (GVT) für den Profi und Laien

Für ein Schmetterlingsgefühl brauchen Sie Energie – und nicht irgendeine Energie, sondern die Urkraft, die Kraft, die tief in Ihnen steckt. Kontinuierliche Psychohygiene und Selbstreflexion sind wichtige Bestandteile einer gu-

2) Studien haben herausgefunden, dass das elektromagnetische Feld des Herzens 5 000 mal stärker ist als das des Gehirns und dass es noch in einer Entfernung zwischen zweieinhalb und drei Metern zu messen ist (Childre & Martin 1999). Das ist interessanterweise innerhalb der Distanz, in der ein Coach vom Klienten entfernt sitzt. Auch Harold Saxon Burr (1972) und seine Mitarbeiter von der Yale University maßen den elektrischen Strom und elektromagnetische Felder in und um Tiere, Pflanzen und Menschen. Diese Felder nannte er „Lebensfelder“ oder L-Felder. Er legte nahe, dass L-Felder die feste materielle Form aller Lebewesen in gleicher Weise hervorbringen, wie ein elektromagnetisches Feld Eisenfeilspäne in einer charakteristischen Form anordnet.

ten energetischen Grundhaltung. So wie ein einmaliges Fitnessstraining unsere Muskeln auch nicht erstarken lässt, so muss auch unsere geistige Haltung trainiert und störende innere Antreiber, Saboteure oder Kontrolleure außer Gefecht gesetzt werden. In der Energy Psychology® spricht man von einer „energetischen Bewusstheit“. Sie verleiht eine flexible und kreative Umgangsweise und ermöglicht es Ihnen, Ihrem Klienten mit hoher Achtsamkeit einen positiven Resonanzraum zu bieten.

## Spirit of Energie und seine Wirkungsweise



Für viele unserer Klienten ist dies ein völlig neuer Weg zu Ihren Qualitäten. Entsprechend dem Erfolgsgeheimnis der millionenfachen Auflagen von „Fish“ und „Dilbert-Prinzip“ ein ebenso etwas anderer Zugang zu den Problemen des Einzelnen und im Unternehmen.

**„Was bleibt, ist die Veränderung: was sich verändert, bleibt.“**

*Michael Richter*

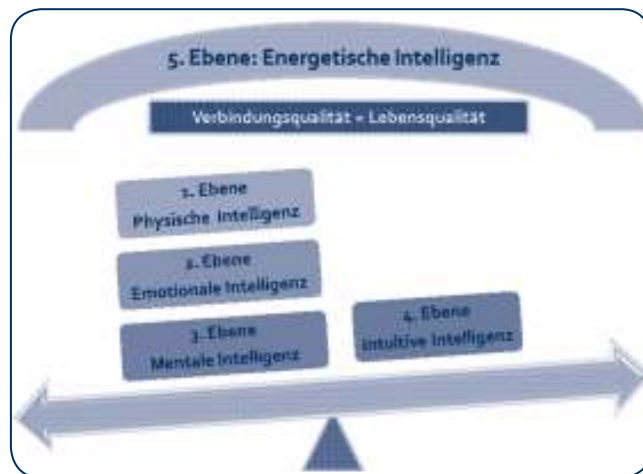
### Wie kommen Sie mit minimalem Einsatz zu maximalem Erfolg?

Das Konzept Spirit of Energy® orientiert sich an der systemischen und energetischen Denkweise. Wir verstehen sowohl das menschliche, komplex vernetzte System als auch Organisationen (z.B. Unternehmen, Familien, Teams, Gemeinden, Städte, Staaten) als Energiesysteme, bestehend aus fünf Ebenen des Seins, 5 Intelligenzen Qualität und Kraft sowie alle Möglichkeiten stetiger Weiterentwicklung sind abhängig von der Qualität der Vernetzung dieser Ebenen. Die Qualität wird erkennbar am Charakter des Menschen – seiner Haltung oder an der Führung der Organisation.

Im Persönlichkeits- und Führungstraining, der Beratung und Therapie setzen wir über der mentalen, physischen oder emotionalen Ebene an, um Veränderung zu bewirken. Beobachten Sie doch einmal selbst, wie oft Sie einfach reflektorisch handeln, z.B. eine Entscheidung fällen ohne wirklich sagen zu können, warum Sie so handelten (im Nachhinein erklären wir uns und anderen die

se Entscheidung dann logisch-rational).

Diese Phänomene gehören zur vierten Ebene des Seins, der intuitiven Intelligenz. Täglich treffen wir 80-100.000 Entscheidungen. 90% werden davon intuitiv getroffen, so die Aussage der Intuitionsforschung (Arvid Kappas Prof. Uni Bremen). Wir handeln häufiger auf Grund intuitiven Erfassens denn auf Grund von diskursivem folgerichtigem Denken.<sup>3</sup>



Um Ihren Spirit zu erreichen setzen wir auf der von uns als übergeordneten 5. Ebene des Seins – der energetischen Intelligenz, oft auch als tiefe Bewusstheit beschrieben, an. Diese Ebene kann als Bindeglied aller Körper verstanden werden. Hier ist ein Blick auf Ihre Gesamtlandkarte möglich und somit tiefgreifende nachhaltige Veränderung - Quantensprünge. Doch was ist nun das ganz spezifische, das was sich von den derzeit bestehenden Methoden der energetischen Psychologie und Therapie unterscheidet?

## Der feine Unterschied – so erfinden Sie sich neu!

Die Kinesiologie arbeitet mit unterschiedlichen Prinzipien (Yin /Yang, Fünf-Elemente-Lehre Energiebahnen und Akupunkturpunkte) der chinesischen Energie-Lehre und dem Nachhaltigkeitsfaktor des GVT.

### Yin und Yang

Yin und Yang werden als Antagonistische Kräfte verstanden, die die Welt als dualistisch beschreiben. Yin und Yang sind polare gegensätzliche Kräfte, die sich ergänzen, ineinander übergehen und sich gegenseitig enthalten. Sie können nur miteinander das Ganze, den Kreis erschaffen und ausfüllen.

„Der Bereich des Yin und Yang deutet auf übergeordnete Schritte Ihres Lebensweges. Die derzeitige Situation bietet Ihnen die Gelegenheit, ein wichtiges Thema oder

<sup>3</sup> Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaft, insbesondere der Psychoneuroimmunologie zeigten, dass zwischen dem seelischen Körper (in der Wissenschaft als Geist oder Unbewusste Intelligenz beschrieben) und dem physischen Körper eine äußerst komplizierte wechselseitige Kommunikation stattfindet. Durch die Entdeckung komplexer „Neuropeptid-Botenstoffe“ haben Forscher wie Candice Pert eine Vielzahl von Verbindungswegen gefunden, über die Geist und Körper miteinander kommunizieren.

bedeutungsvolle Zusammenhänge im großen Spiel des Lebens zu erforschen. Dies deutet auf Veränderung von grundlegenden Einstellungen und die Reorganisation der eigenen Lebenskraft hin. Werden die unbewussten, dynamischen Prozesse und Hindernisse aufgelöst, kann es dabei zu einem Quantensprung im Denken, Tun und Fühlen kommen. Sollten Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie unzählige Beschreibungen in den Büchern zur Traditionellen chinesischen Philosophie.

### Wie können Sie damit arbeiten und gleich bei sich selbst ansetzen?

Prüfen Sie folgende Fragen und korrigieren Sie Ihre innere Haltung, wenn Sie bemerken, dass die Antwort auf eine oder mehrere Fragen Ihren inneren Scheinwerfer auf Misserfolg richtet. Denn, wie können Sie wirklich auf Dauer erfolgreich sein, wenn Ihr Scheinwerfer in die falsche Richtung zeigt?

1. Fragen Sie sich: Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?  
Auf Gedanken des Erfolgs oder des Misserfolgs?  
Auf Ihr Ziel oder auf Ihre Hindernisse zum Ziel?  
Auf Gesundheit oder Krankheitssymptome?  
Auf Ihre Fähigkeiten oder Ihre Defizite?  
Auf Gelungenes, Geleistetes oder Verpasstes, auf Fehler?
2. Messen Sie Ihren Stress anhand einer Skala von 0 bis 10 (0= ich habe keinen Stress bis 10= mein Stress ist unerträglich) prüfen Sie, wo sich Ihr Stressempfinden eingruppiert lässt.
3. Klopfen Sie nun den Akupunkturpunkt, der sich direkt „Unter der Nase“ (Gouverneursgefäß 26) befindet und sagen Sie dabei: Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, mit all meinen Problemen und Grenzen. Ich fühle mich wohl.  
Und den Akupunkturpunkt (Zentralgefäß 24), der sich direkt „unter der Lippe“ befindet, mit dem Satz: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, mit all meinen Problemen und Grenzen. Ich bin wertvoll.“  
Bleiben Sie gedanklich beim Klopfen immer bei der inneren Ausrichtung, die Sie verändern wollen.
4. Klopfen Sie weiter die beiden Punkte, während Sie nun Ihren inneren Scheinwerfer auf die gewählte positive Ausrichtung wenden. Können Sie die Perspektive wechseln? Sammeln Sie gedanklich Argumente für eine neue Ausrichtung.
5. Klopfen Sie weiter die Punkte, bleiben Sie bei Ihrer neuen Ausrichtung und sagen Sie laut (wenn Ihnen dies noch schwer fällt, können Sie erst die Affirmationen in Gedanken sagen): Ich bin wertvoll! Ich fühle mich wohl! Wiederholen Sie so oft, bis Sie ein inneres „Ja, klar!“ spüren.

6. Nun klopfen Sie weiter und wiederholen mehrmals den Satz: „Ich bin willens, meine Denk- und Handlungsweisen neu zu strukturieren. Ich Sorge gut für mich und lasse jeden Rest von Unbehagen, der mir zu meiner alten Denkweise Stress bereitet, los.“
7. Beenden Sie das Klopfen und spüren Sie nochmals zu Ihrem inneren Scheinwerfer. Wie fühlt sich die neue Sichtweise an? Spüren Sie im Körper eine Veränderung? Wenn Sie sich geistig mit der neuen Sichtweise handeln sehen, wie fühlt sich das an? Wie handeln Sie jetzt? Was sagen Sie jetzt? Versuchen Sie so genau wie möglich Ihr neues Handeln und Denken zu beschreiben. Vielleicht können Sie einem Bekannten davon berichten, wie Sie jetzt anders handeln werden. Dadurch festigen Sie die sensorische Integration der Veränderung.
8. Treten Sie nun vor einen Spiegel und sagen Sie laut: „Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin“ und dann „Ich liebe und akzeptiere Dich, so wie Du bist.“

Sollte dies noch schwer fallen, klopfen Sie nochmals die beiden Punkte und wiederholen Sie mehrmals: „Ich bin wertvoll! Ich fühle mich wohl!“ Solange, bis die obigen Sätze leicht, locker und mit Überzeugung gesagt werden können. Überprüfen Sie dazu auch Ihre Stressempfindung. Sie sollte deutlich gefallen sein. Wiederholen Sie die Punkte 4-6 bis eine deutliche Erleichterung zu spüren ist.

Eine Veränderung mit Hilfe der Prinzipien „Yin und Yang“ kann zu einer Entspannung der gesamten Ebenen, einer Gesamtentlastung des Systems führen – bei vielen Klienten zeigt sich diese Entspannung durch häufiges Gähnen, lockere Haltung, hoffnungsvolle Gedanken und Leichtigkeit. Ihr Körper und Geist fühlt sich locker, leicht und beschwingt an und kann mühelos Ihre Pläne und Visionen angehen. Sie können direkt im oben beschriebenen Prozess oder im Anschluss mit den dazugehörigen Karten „Spirit of Energy“ die neuen Ansätze und Sichtweisen vertiefen.

9. Spirit durch GVT: Für Ihre tägliche Selbstreflexion und geistiges Training benutzen Sie die Spirit of Energy-Karten. Sie sind die Garanten, für pro-aktive, selbstwirksames Training an der Veränderung störender Energiemuster – auch der Schmetterling braucht Übung bis zur Entfaltung! So haben Sie, und natürlich auch Ihre Klienten oder Patienten, die Möglichkeit, so oft Sie wollen und zu jeder Zeit Ihre Lebens- und Denkweise und Ihre Gefühle auf Stimmigkeit zu überprüfen.

Mit Hilfe der Karten evaluieren Sie Ihre Gewohnheiten und Werte, um ein Verständnis für Ihre Themen und deren Möglichkeiten zu gewinnen. Spielen Sie mit den Ideen der Karten und integrieren Sie diese in Ihre Arbeit. Entwickeln Sie so ein selbstwirksamkeitsorientiertes Erfolgsprogramm für sich und Ihre Klienten.

## Ein Beispiel aus unserer Praxis.

Frau L. kam mit Burn-out in unsere Praxis. Sie leitet die westdeutsche Sektion eines international tätigen Unternehmens. Sie beschrieb sich als eine intelligente, leistungsorientierte Macherin, die sich in einem fast ausschließlich männerdominierten Unternehmen bis in die CEO - Ebene (Führungsebene) „durchgekämpft“ habe. Nach einem Klinikaufenthalt und einem Rückfall nach zwei Wochen fand sie den Weg in unsere Praxis. Bei einem ausführlichen Gespräch fiel schnell auf, dass Frau L. ihre Motivation in Beruf und Privat auf Verpasstes und Fehler aufgebaut hatte. Bei all ihren Tätigkeiten schaute sie darauf, was noch alles nicht geschafft wurde und welche Fehler noch korrigiert werden mussten. So konnte sie, bei all ihren Erfolgen, auch privat (Kinder, gute Partnerschaft, Eigenheim...) nie wirklich ein Gefühl von Zufriedenheit und Wertschätzung der eigenen Person empfinden. Immer war halt irgendetwas nicht perfekt und wir hörten ein „Ja das klappte prima, aber...“. Dies war Frau L. sehr wohl bewusst. Auch in der Klinik hatte man bereits hier angesetzt. Sie hatte einige Techniken kennen gelernt, um mit sich zu arbeiten. Ihr sei es aber nicht gelungen, ihr Denken zu verändern, sie funktioniere nun mal so. Als sehr beängstigend beschrieb sie die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht, die Sie in den letzten Wochen ständig spüre im Bezug auf ihre Erkrankung. Sie bat darum, ihr doch nun endlich zu helfen, „da heraus zu kommen und ihren Druck und die permanente innere Spannung los zu werden“.

Frau L. wurde vorgeschlagen, es mit einer kreativen und selbstwirksamkeitsorientierten Methode zu probieren – Spirit of Energy®. Nach der Erklärung des Ablaufs war Frau L. zwar zunächst noch sehr skeptisch, aber bereit es mit „den Karten und dem Klopfen“ zu versuchen. Zunächst beschrieb sie eine zu der derzeitigen Verfassung passende Situation. Anschließend wurde sie ge-

beten, während sie an Gefühl und Situation denke (Gedankenfeld aufbauen) aus den Spirit of Energy® Karten eine auszuwählen, die sie anspreche. Sie wählte die Yin und Yang Karte (siehe Abbildung weiter oben). Frau L. wurde nun gebeten, die dort bezeichneten Punkte zu klopfen. Gleichzeitig stellten wir ihr die Informationen der Karte zur Verfügung.

Während Frau L. klopfte, beschrieb sie sehr detailliert ihre bisherige Handlungs- und Denkweise. Immer wieder wiederholte sie auch die oben beschriebenen Akzeptanzsätze. Nach kurzer Zeit begann sie damit, zunächst von ihr nicht bewusst bemerkt, ihre bisherige Verhaltensweise verbal zu akzeptieren, indem sie z. B. sagte: „Das war ja schon immer so. Ich hab das ja nicht anders gelernt.“ Dann begann sie, ohne Aufforderung, ihre Leistungen in einem aktuellen Projekt zu beschreiben. Dabei bemerkte sie plötzlich, dass sie so noch nie über sich gesprochen habe. Vollständig überrascht und erstaunt beobachtete sie, dass „ihr Klopfen“ dieser beiden Punkte, den zuvor gespürten massiven Druck im Bauchraum und die Spannung im Brustraum auflöste. Sie setzte sich mit den Gegensätzen ihres privaten und beruflichen Alltags auseinander, verglich ihre Momente des aktiv sein und ruhen, des auf ihr Tun, ihre Ziele ausgerichtet zu sein und die Fähigkeit des Innehaltens, Nachdenkens. Selbstständig wechselte sie auf die Idee der Gegensätze hin von „Yin zu Yang“.

Während sie angehalten wurde weiter ihre Punkte zu klopfen, regten wir im Gespräch Frau L. immer wieder dazu an, ihre Leistungen im Projekt genau zu beschreiben, wie sie sich dabei gefühlt habe und wie sich dies im Moment anfühle. Ihr wurden immer mehr die Notwendigkeit einer steten Dosierung von Yin und Yang bewusst. So richtete die Klientin ihren inneren Scheinwerfer mehr und mehr auf eine positive Motivation aus, indem sie alle 5 Ebenen zum Thema hin aktivierte und dies zudem noch als „Selbst-„ Leistung verbuchen konnte.

Nachfolgend die Beschreibung des pro-aktiven Prozesses im Blick auf die Aktivierung der unterschiedlichen Ebenen und der Selbstwirksamkeit von Frau L. im Prozess. Wichtig ist hier nochmals zu erwähnen, dass es keine fließenden Übergänge gibt, sondern alle Ebenen permanent ineinander wirken und Veränderungen hier als echte Quantensprünge beschrieben werden können.

Ebene	Aktivierung	Selbstwirksamkeit
Physische Intelligenz	Die bewusste Wahrnehmung einer sie belastenden Situation: was sie fühlt, hört, sieht, riecht, das Spüren der Schmerzsymptome, schmerzenden Körperbereiche: spüren des Drucks, der Spannung... Das Nachempfinden ihres Tuns, ihrer Handlungen.	Frau L. richtet ihre Aufmerksamkeit auf ihre körperlichen Zustände, Empfindungen und beobachtet deren Veränderung, während sie sich selbst aktiv handelnd erlebt – sie klopft die Punkte, sie wählt die Karte aus, sie rekonstruiert neue Handlungsschritte und führt diese auch gedanklich durch.

Ebene	Aktivierung	Selbstwirksamkeit
Emotionale Intelligenz	Das Erspüren ihrer Stimmung, ihrer Stärken, Schwächen, ihrer aufkommenden Ängste, Trauer, ihrer Kraft und die Anregung zu spüren, wie sich die aktivierten Gedanken sofort auf ihre aktuelle Gefühls- und Stimmungslage auswirken.	Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf ihre aktuelle Stimmung, nimmt ihre Gefühle wahr, beschreibt ihre sich ständig wechselnden Empfindungen. Für sie war insbesondere die Tatsache, dass sie zum Ersten Mal bewusst beobachtete, dass allein ein Gedanke sofort Veränderung bewirkt, eine machtvolle Erkenntnis. Noch tiefer war das Erfahren von Veränderung allein durch das Klopfen der beiden Punkte.
Mentale Intelligenz	Mit Hilfe der Informationen auf den Karten werden eigene Gedanken, innere Glaubenssätze und in der Regel innere Bilder (Erinnerungen) hervorgerufen. Der Austausch von Information und die dadurch ansetzende innere Kommunikation wirken tief auf die unterschiedlichen anderen Ebenen und beeinflussen diese permanent mit. Die klare Aufgabenklärung, das eigene Beginnen am Thema „Karte auswählen“ steht als Entscheidung „JETZT“ zu handeln um impliziert Verantwortung, Selbstwirksamkeit.	Frau L. beschreibt aufkommende Erinnerungen, ungelöste Konflikte, sie belastende innere Bilder (diese erzeugten direkt körperliche Reaktionen) Die durch das GVT immer wieder aktivierte Selbstreflektion hilft Frau L., sich nachhaltig von unliebsamen Verknüpfungen zu entkoppeln und neue Wünsche zu formulieren. Die prinzipienorientierten Affirmationen und Zitate auf einzelnen Karten nutzte sie als Ankerpunkte zur Prüfung ihrer aktuellen Verhaltensweise. Oft reichte allein der Satz oder das Zitat zur Aktivierung des neuen Handelns und Denkens.
Intuitive Intelligenz	Das Prinzip von Yin und Yang wirkt hier als antagonistische Kraft und mit Hilfe der Affirmationen und Zitate werden weitere metaphorische Möglichkeiten genutzt, die Intuition, das intrinsische Wissen und die Hoffnung anzusprechen. Das Gefühl der tiefen Liebe und Freude wird spürbar.	Frau L. verändert ihre physische Haltung zu nächst eher unbewusst, sie verbindet in ihrer Vorstellung (Minitrancen) unterschiedliche Erkenntnisse zu einer neuen Gedankenstruktur, kreiert neue Verhaltens- und Handlungsabläufe, beobachtet sich aus einer Metaebene und erspürt dabei, dass sie es ist, die diese grundlegende Haltung etabliert. Pädagogisch könnte man hier von einem Bildungsschritt sprechen – Bewusstsein.
Energetische Intelligenz–Spirit	Es geht um die tiefe Bindequalität der gesamten Abläufe, das Erspüren tiefer Prozesse und eine hier spürbare neue Energie, getragen aus neu gewonnener Haltung, Klarheit und Vertrauen in die eigene Kraft und Vitalität. Hier entsteht das Gefühl, das eigene Leben managen zu können.	Frau L. beschreibt bereits in der ersten Sitzung eine für sie deutlich spürbare Veränderung in ihrem Körper während sie die Akupunkturpunkte stimuliert. Sie bemerkt, dass dies ihr ein anderes Denken „ermöglicht“ und ist fasziniert von den neuen Einfällen, die plötzlich nur so aus ihr heraus- sprudeln. Die tiefe Gefühlsveränderung und Klarheit beeindruckten sie, da sie sich für einen „gänzlich kognitiv organisierten Menschen“ gehalten habe und zunächst sowohl das „Klopfen“ also auch das bildhafte Zugehen eher befremdend für sie war. Umso erstaunter war sie dann jedoch, das Schmetterlingsgefühl deutlich zu verspüren und einen neuen Zugang zu ihrem beruflichen und privaten Leben gestalten zu können. Die Tiefe der Veränderung überraschte Frau L. sehr.

In einer späteren Sitzung bezeichnete Frau L. diesen Teil unserer Arbeit als „eine so spielerische, enorm befreiende und ohne meine ganzen kognitiven Strategien machbare Kehrtwendung. Ich muss nicht alles lassen, verändern, sondern die jeweilige Dosis beachten – weder zu viel von dem einen noch von dem anderen. Ich beobachte mich im Alltag, wie ich darauf achte, meine Energien zu meistern.“ Frau L. beschrieb die Veränderung ihrer inneren Einstellung u.a. so: „Es ist, als habe sich in meinem Kopf ein Schalter umgelegt. Ich halte Denkweisen für völlig normal, ja sogar erstrebenswert die für mich vorher noch völlig undenkbar waren.“ Gänzlich fasziniert war sie davon, dass sie ja selbst die Karte ausgewählt hat und danach – durch die Aktivierung der Punkte – tatsächlich den Druck und letztendlich die Symptome zum Verschwinden gebracht hat. „Wow, ich fühle mich wie neu geboren“.

Frau L. konnte pro-aktiv und selbstwirksam erfahren, wie sie ihren inneren Scheinwerfer auf Gelungenes und Geleistetes ausrichtet. Die Metapher der Karte und die Energieformel „Ob so oder so, ich habe die Kraft, die alles schafft“ und „Ich liebe mich mit all meinen Gegensätzen“ begleiteten die Klientin noch einige Tage, bis sich keinerlei störende Symptome mehr zeigten. Zur Stabilisierung bearbeitete Frau L. in den folgenden Wochen selbstständig weitere negative Muster und blieb in ständiger Selbstreflexion mit Hilfe der Spirit of Energy-Karten.

Anmerkung der Autoren: Bis heute (9 Monate nach der letzten Sitzung) ist Frau L. frei von ihren Ängsten, hat eine gute Balance zwischen aktivem Tun (Projekte, Management) und Innehalten, Nachspüren geschaffen (sie läuft, achtet auf Ruhephasen, Pausen). Yin und Yang dienen als Ordnungskriterien in ihrem Leben.

**In jedem von uns schlummern ungeahnte Potenziale, die es zu entfalten gilt. Unsere Zukunft beginnt heute und wir sind der Leader unseres Erfolgs.**

Machen Sie Ihren Erfolg zu Ihrem Ziel – entfalten Sie Ihren Spirit of Energy®!

**Kornelia Becker-Oberender  
& Erwin Oberender**

Talstr. 34  
57610 Gieleroth  
Tel. 02681 983977  
info@ibe-gieleroth.de  
www.ibe-gieleroth.de  
und www.spirit-of-energy.de

