



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

Februar 2013

Kommunikation- Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte. Wir tauschen ständig nonverbale Botschaften aus - ob wir wollen oder nicht. Oder wie es Paul Watzlawick sagt: „Man kann nicht *nicht* kommunizieren!“ Tatsächlich "hören" wir instinktiv mehr auf die Sprache des Körpers als wir meinen. Auf der ganzen Welt reden die Menschen mit Händen und Füßen, zwinkern sich zu, tragen Blumen im Knopfloch, hüpfen vor Freude und trauern mit hängenden Schultern. Wir benutzen unsere Sprache, um uns zu verständigen. Doch genau diese Sprache führt leider häufig auch zu Miss-Verständnissen. Unser Körper und unsere Seele sprechen eine andere Sprache, die zwar eindeutiger ist, aber oft nicht wahrgenommen wird. Durch Berührungen, Massagen, Nuad und andere Körperarbeiten können wir auf sanfte Weise miteinander kommunizieren, unmissverständlich, denn wir spüren genau, wie es uns dabei geht. Sich selbst besser zu spüren, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken verbessert nicht nur die Kommunikation, sondern stärkt auch das Wohlbefinden und die Selbstheilkräfte.

Erfahren Sie mehr, wie Sie Ihre Kommunikation verbessern und die Selbstheilkräfte stärken können, bei unserem nächsten Jour Fixe am 18. Februar 2013, ab 18.00 Uhr.

Achtung:

Wir sind diesmal zu Gast im R2 Philosophische Werkstatt Galerie Atelier – Lindengasse 61-63, 1070 Wien

**Ihre Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin
Bettina Bartsch-Herzog**

Kommunikation auf allen Ebenen....

☉ KÖRPERLICH

Körper-Kommunikation durch Massage



c/o Melanie Mieske_pixelio.de

Massage gehört zu den ältesten Heilmitteln der Welt. Ganz instinktiv greifen wir zu einem schmerzenden Körperteil - reiben und drücken die betroffene Stelle. Da diese Berührung in vielen Fällen Erleichterung bringt, wurden die Methoden mit der Zeit von allen Kulturen verfeinert. Unterschiedliche Massagemethoden entstanden.

Massage wirkt auf die Muskeln, das Bindegewebe, ins Körperinnere zu den Organen und natürlich auch auf unsere Seele. Die heilende Berührung stillt unser natürliches Verlangen nach Hautkontakt zu anderen Menschen, ein Urbedürfnis. Mangel an Berührung lässt uns leiden; Defizite führen mit der Zeit zu Depression, seelischer Trauer und körperlichen Beeinträchtigungen. Jede Berührung nimmt uns Ängste und schenkt uns mehr Sicherheit.

Durch die Kommunikation des Körpers während einer Massage werden Impulse ausgetauscht, die auf Grund von vermehrter Endorphin- Ausschüttung Glückshormone freisetzen. Während einer Behandlung gibt der Masseur durch verschiedenste Techniken Impulse vorerst an die Körperoberfläche. Das stärkt die Durchblutung, Energie beginnt zu fließen. Der Behandelte erlebt mehr und mehr Entspannung, Geist und Gedanken kommen zur Ruhe, die geistig, seelische Balance wird gestärkt. Ein Gefühl von Harmonie und Zentriertheit wird wahrgenommen.

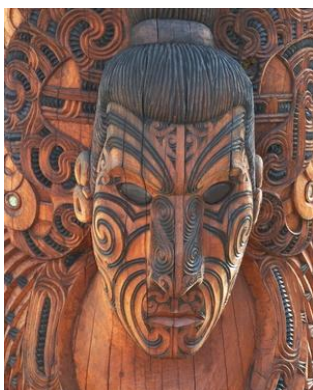
Aber nicht nur der Massierte fühlt diese Benefits, auch der Masseur spürt durch volle Konzentration auf seine Tätigkeit eine starke Zentriertheit und Ausgeglichenheit. Eine gute Massage ist keine einseitige Handlung, es ist von beiden Seiten ein Geben und Nehmen, ein perfekter Tanz zwischen zwei Menschen.

Weitere Informationen und Angebote:

Selbsteilkraft-Partnerin: Irene Sarada Devi Farnleitner, E-Mail: michael.farnleitner@chello.at

☉ GEISTIG

Worte, Worte, Worte – mit so vielen Bedeutungen, dass mir ganz schwindlig wird, wenn ich über einzelne Worte nachdenke.



Heute ein paar Minuten vor 09.00 Uhr [08.02.13, Ö1] hörte ich einen Wissenschaftler, der sich Gedanken über die Beziehung von Mensch und Schwein machte und dabei in Wortspielen badete. Z.B. „Wenn keiner kommt, kommt kein Schwein...“ oder im Zusammenhang mit Politik und Macht gebrauchte er das Wort „Chauvinistenschwein“ ..., „Schwein haben“, „benehmen wie ein Schwein“ und „Schweinereien“ machen.

c/o Dieter Schütz_pixelio.de

Die Kommunikation mit Worten ist genauso missverständlich wie körpersprachliche Signale, habe ich für mich festgestellt. Und ich wundere mich oft, wie bei diesem Wissenstand einzelne Personen doch darauf bestehen, jedes Wort auf die „Goldwaage“ zu legen. Obwohl gar nicht geklärt ist, was das Wort für mich, für Dich, für Sie, für Ihn, für Euch bedeutet...

Über implizit und explizit nachzudenken, bringt mich da auch nicht viel weiter. Immer wieder merke ich, wie sehr SPRACHE (WORTE) Bedeutungen beinhalten, die mit dem biografischen Werdegang eines Menschen verknüpft sind. Je nach „Erfahrung“ mit einem Wort werden die Worte individuell emotional gefärbt und erhalten ihre ebenso „individuelle Bedeutung“.

Wenn es wirklich so ist, dass Liebespaare nach circa 3 Jahren nur noch 3 Minuten miteinander bezogen kommunizieren (der Rest des Redens bezieht sich auf das Checken des Alltags), dann braucht es mich nicht zu wundern, dass Leute, die am Arbeitsplatz miteinander „leben“ nicht einmal die 3 Minuten täglich zusammenbringen. Außer natürlich, sie haben eine Liebesbeziehung am Arbeitsplatz.

Oft höre ich von Menschen im Arbeitsprozess, dass sie von den Kollegen und Kolleginnen so gut wie nichts wissen. Und das „privater Austausch“ oft als Schwäche angesehen wird. Doch wenn die informelle Kommunikation auf der persönlichen Ebene nicht funktioniert, wie soll sie dann im beruflichen Kommunikationsfluss gedeihen? Da kann ich mich nur wundern, wohin sich manche Teams entwickeln.

Worte sind nicht mehr verbindlich. Ein gegebenes Wort kann jederzeit per Mail oder SMS aufgekündigt werden. Der tiefe Blick in die Augen der Anderen bedeutet nicht mehr Aufrichtigkeit und Verbindlichkeit, sondern kann auch bedeuten: „wenn Du mir traust, bist Du ein Idiot, eine Idiotin!“ In einem solchen Klima haben natürlich immer weniger Menschen Lust, aufrichtig zu sein. Weder in der Kommunikation mit Worten, noch mit Körpersprache. Und da wir nicht in der Handtasche einen „Face-Reader“ oder Lügendetektor mittragen, bleiben wir auf unsere eigene Wahrnehmung reduziert, die sich an der Oberfläche auch recht leicht täuschen lässt. Nicht umsonst heißt es: „Am Tun werdet Ihr Sie erkennen.“ Und das stimmt für mich. Am Handeln lassen sich Kommunikationsprozesse am leichtesten identifizieren. Daher: Worte ja, Taten zeigen die Bedeutung, die dahintersteht. Also auf eine neue Gelegenheit, meine Theorie zu verifizieren!

Kommunikation ist nicht alles... - doch alles scheitert, wenn Kommunikation nicht mehr möglich ist. Nicht umsonst sagt man, dass Schmollen und Liebesentzug über Schweigen (z.B. nicht mit einem Kind/Menschen reden) zu den schlimmen Gewaltakten zählen, die eine Beziehung sehr belasten können. Das haben anscheinend viele Kinder erlebt und wiederholen es im späteren Leben, wenn sie zwar gealtert, aber nicht erwachsen geworden sind. Es ist jedenfalls nicht leicht, den richtigen Weg für sich selbst zu finden. Kritisiert ist schnell – gelobt selten. Nicht umsonst heißt es, dass wir in Österreich in einem Land leben, wo wir an der „Magersucht an Lob und Anerkennung“ leiden.

Wie oft bin ich in meinem Beruf mit Menschen konfrontiert, die theoretisch viel über Kommunikation reden können – aber es bleibt „Orchideen-Wissen“. Wissen, dass nicht einmal ansatzweise in den eigenen Kommunikationsprozess Niederschlag findet.

ICH BESCHLIESSE AB HEUTE ZU SCHWEIGEN – ich werde sehen, wie lange ich es durchhalte.
[SCHWEIGEN.....HA – erwischt: das Schweigen SPRICHT.....]

**Ausbildung zum/zur Change Agent/In www.payerundpartner.at.
Anmeldungen bei: Lio Elfie Payer, 0043 699 122 74260**

SEELISCH

"Was haben Sie gehört, was ich gar nicht gesagt habe?"



c/o Gerd Altmann_pixelio.de

Ich arbeite seit vielen Jahren im Coaching. Und immer wieder lerne ich etwas über Kommunikation dazu. Was wir hören ist nicht immer das, was gesprochen wird. Der Innere Dialog, die Stimme des "Denkers" im Kopf ist oft so laut, dass Menschen nicht unter scheiden können, zwischen der Stimme im Kopf und der Stimme ihres Gegenübers. Da kann es schon zu sehr lustigen Situationen kommen oder - wenn wir das nicht rechtzeitig wahrnehmen und reagieren - auch zu großen Missverständnissen.

Ich reagiere sehr schnell auf den Gesichtsausdruck meines Gegenübers: "Was haben sie gehört, was ich zu Ihnen gesagt habe?"

Da kommen die unterschiedlichsten Antworten:

Wie meinen Sie das?

Ich habe verstanden Sie glauben, dass ich

Ich weiß nicht mehr genau was sie gesagt haben.

Sagen Sie es bitte noch einmal, denn ich hab's glaube ich doch nicht verstanden.

Ich habe gerade nicht zugehört, können Sie es mir wiederholen?

Manchmal muss ich lachen und manchmal bin ich leicht schockiert, wie wenig wir einander zuhören. Natürlich hat jeder Mensch seine eigene persönliche Art sich auszudrücken und das was er sagen will in Worte zu fassen.

Aber all das hat nichts damit zu tun, dass mir oft vorkommt, dass die Kommunikation hauptsächlich deshalb nicht so gut funktioniert, weil ZUHÖREN irgendwie "out" ist. Nehmen Sie's mit Humor und hören Sie vor allem auch der Stimme in Ihrem Kopf zu. Es kann vorkommen, dass diese Stimme sehr kluge Sachen, aber auch den totalen Unsinn von sich gibt.

Auf jeden Fall empfehle ich Ihnen, das zu beobachten, denn es könnte sein, dass sich ihre Beziehungen dadurch verbessern, dass sie ganz bewusst aufhören unnötige Informationen von sich zu geben und ganz bewusst mehr wohlwollende Aussagen in ihrem Umfeld verbreiten. Kommunikation ist ein Stimmungsmacher, nutzen Sie das dafür mehr Verständnis zu haben und mehr Liebe in die Welt zu bringen.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Gerda Arcangeli, www.lomi-und-coaching.at

SPIRITUELL

Rückbindung und Urvertrauen durch die KOMMUNIKATION mit einer höheren Macht



500 Millionen Menschen leiden offiziell an Depressionen, an Angststörungen und Panikattacken. Viele Menschen, denen ich in meinem privaten oder beruflichen Umfeld begegne, klagen darüber, dass sie das Vertrauen in sich selbst und ins Leben verloren haben. Sie fühlen sich im Stich gelassen, ohne Vertrauen ins Leben und in ihre eigenen Möglichkeiten, das Leben zu gestalten.

c/o Heidi Appel_pixelio.de

Mich haben Zweifel auch lange begleitet. Wirklich tiefes Vertrauen ins Leben habe ich durch die Kommunikation mit mir selbst und der Umwelt, dem Universum gefunden. Wenn ich das Gefühl hatte, jetzt und jetzt gehst Du unter – habe ich die Frage gestellt: ist es wirklich JETZT der Fall? Gehe ich JETZT, die DIESEM AUGENBLICK unter? Gehe ich HEUTE unter? Und wenn die Antwort NEIN war, beruhigte ich mich wieder und sagte zu mir, dass ich HEUTE ohne Sorgen ganz in meinem Sinne leben kann. Und die Angst zu versagen, es nicht zu schaffen, nicht zu genügen verschwand für dieses HEUTE.

Dieses Leben für das Heute befreite meine Seele von aller Last und ich fand bestätigt, was ich durch meinen schamanischen Initiationsweg gelernt hatte: im Hier und Jetzt passiert Magie, passiert Heilung, passiert Wandlung. Ganz zu hören, was jetzt zu hören ist, ganz zu sehen, was jetzt zu sehen ist, ganz zu fühlen, was jetzt zu fühlen ist – und sich nicht darin zu verstricken, was gestern oder morgen sein wird. Zu wechseln auf die Ebene der Spirits und aus der Metaebene wahrzunehmen. Eine Dimension höher und tiefer zu gehen, um ALLES zu ER-leben.

Workshop: Urvertrauen wiedergewinnen. Die inneren Dialoge wandeln und damit den Alltag. Rückbindung und Anbindung an ALLES durch die rituelle Kommunikation mit der spirituellen Ebene. 1. April/Ostermontag 2013, 10:00 bis 17:00 Uhr. Selbstheilskraft-Praxis Gerda Arcangeli: Kleine Pfarrgasse 29/6, 1020 Wien. € 133,--Anmeldung telefonisch: 0043 699 122 74260

Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilskraft-Partnerin: Lio Elfie Payer, www.lio.at

Neue Angebote

- ❖ **Heilmeditationen** , www.lichtherz.at
- ❖ **Breuss-Rückenbalancing:** sanfte, energetische Streichbewegungen entlang der Chakrenzonen, www.energyspirit.at
- ❖ **Lichtbahnentherapie**, www.quelle-der-seele.at
- ❖ **Geistaufstellung**, www.lomi-und-coaching.at
- ❖ **Schamanisch-intensive Verbindung mit einer magischen Kraftgend in Kärnten**
http://www.lio.at/termine_lio.htm

Aktuelle Termine: <http://www.selbstheilkraft.at/>

Nächster Jour Fixe: 18. Februar 2013, 18.00-21.00 Uhr

Thema: Kommunikation

ACHTUNG: diesmal im 7-ten Bezirk:

**R2 Philosophische Werkstatt Galerie Atelier –
1070 Lindengasse 61-63, 1070 Wien**

Anmeldung unter: Jourfixe@selbstheilkraft.at

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständin: Mag.a Lio Payer

Selbstheilskraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906.

Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43699 122 74260.

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at.

Mitgliedschaft beantragen: stella@selbstheilkraft.at.

Newsletter-Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at