



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

April 2013

HANDELN/
VERÄNDERUNG

"Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern." (Wilma Thomalla)

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Wenn in unserem Leben etwas nicht mehr passt, versuchen wir meistens die äußeren Umstände zu ändern und übersehen dabei, wie wichtig eigentlich die innere Veränderung ist. Doch alte Wege zu verlassen macht vielen Menschen Angst. Wir fühlen uns zu schwach oder sind zu bequem, alte Gewohnheiten abzulegen. Oft warten wir einfach so lange, bis gar nichts mehr geht und haben dann das Gefühl, nur noch auf das, was von außen kommt reagieren zu können. Unsere Handlungsmöglichkeiten sind dann sehr eingeschränkt und wir fühlen uns überfordert. Wenn wir aber bewusst wahrnehmen, was um uns herum passiert und die kleinen Signale erkennen, können wir Veränderungen aktiv beeinflussen und selbst bewusste Entscheidungen treffen. Veränderungen haben meist auch ihre guten Seiten. Ohne Veränderung gäbe es keine Entwicklung und keine Wachstum. Neues ausprobieren, sich verändern, dazulernen erweitert unseren Handlungsraum und kann lustvoll und spannend sein.

Erfahren Sie mehr, wie Sie Ihr Handeln stärken und Veränderungen umsetzen können, bei unserem nächsten Jour Fixe am 15. April 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.

Diesmal sind wir zu Gast bei:

Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart , Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

Ihre

Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin

Handeln und Veränderung auf allen Ebenen.....

☉ KÖRPERLICH

„Gesund leben macht Spaß“ – Ein Buch von Sigrid Pujanigg



Warum ich dieses Buch schrieb:

Nach einer langwierigen Phase, in der ich eine unangenehme Zahnentzündung ausheilte, indem ich 7 Monate völlig auf Zucker jeglicher Art verzichtete („Normalen“, Frucht- und Milchzucker) und dadurch unzählige Lebensmittelzusammensetzungen gelesen hatte, fiel mir plötzlich auf, wie ungeheuer viel „Chemie“ man so täglich zu sich nimmt, ohne darüber nachzudenken.

Ganz von alleine war mir dann die Ursache für ganz andere meiner Befindlichkeitsstörungen klar geworden und ich war nach diesen 7 Monaten nicht nur bereichert durch völlig gesunde Zähne, denen man den Raubbau, den ich nichts ahnend die Jahre davor an ihnen betrieben hatte, nicht mehr anmerkte, sondern auch durch die Erkenntnis, dass wahrscheinlich jeder Körper mit den, wie eine Studie in den westlichen

Industrieländern belegt, aufgenommenen 2,1 kg Lebensmittelzusatzstoffen, auf die eine oder andere Art überfordert ist, und ein Zusammenhang mit den immer zahlreicheren Krebserkrankungen wohl nicht geleugnet werden kann.

Ich begann dann darauf zu achten, Lebensmittelzusatzstoffe zu vermeiden, wurde lästige Beschwerden los, entdeckte unzählige neue Zutaten und was nach mehr als 10 Jahren „naturbelassener Ernährungsweise“ dazukommt, ist, dass ich, dadurch dass mein Körper nicht mehr Schwerstarbeit mit Entgiftung unnützer Ingredienzien verrichten muss, natürlich viel mehr Energie für Dinge habe, die ich früher immer nur machen wollte. Mein Organismus war aber viel zu sehr damit beschäftigt, z. B. die ständig auftretenden Krankheitsängste zu egalisieren, als dass ich mich um viel sinnvollere Dinge hätte kümmern können.

Erhältlich ist das Buch z. B. bei: www.amazon.com/books/
ISBN 978-1463533908

Falls Sie Lust bekommen etwas für sich zu tun und gerne hier und da Knabbergebäck konsumieren möchten, im Anschluss ein ganz einfaches Rezept, das auch Ungeübte in Angriff nehmen können, und mit dem Sie sich schon mal 1 bis mehrere E-Nummern ersparen:

Buchweizencracker

Zutaten: 150 g Buchweizenmehl, 250 – 300 ml Wasser, Salz

Zubereitung: Buchweizenmehl mit Wasser und Salz zu einem sehr weichen, streichfähigen Teig verrühren. Diesen am vorbereiteten Backblech (entweder eingefettet und bemehlt oder mit Backpapier belegt) dünn verstreichen und backen bis er trocken ist und sich in kleine Stücke brechen lässt. Die Teigplatte am besten nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Die fertig gebackene Teigplatte auf ein Gitter geben und auskühlen lassen. Dann in kleine Stücke brechen, die luftdicht verpackt an einem kühlen Ort aufbewahrt mindestens 10 Tage haltbar sind.

Backtemperatur: 220 Grad, Backdauer: 15 Minuten, Gesamtkaloriengehalt: 555 kcal

Tipp: Als Gewürze eignen sich Kümmel, Anis, Fenchel, Cayennepfeffer oder Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Salbei.

Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilkraft-Partnerin: Sigrid Pujanigg, Tel.: 0650 9567295

Das Leben ist....VERÄNDERUNG...



In jeder Sekunde, mit jedem Atemzug geschieht Veränderung. Dennoch haben wir manchmal das Gefühl, still zu stehen – wir fühlen uns machtlos! Warum ist das so?

Das Gefühl, machtlos zu sein, kommt daher, weil wir vieles unbewusst tun: denken, handeln, sprechen, usw.

Je bewusster wir leben, desto bewusster kann Veränderung geschehen und umso mehr können wir in dieser Veränderung wachsen!

Energiearbeit ist eine wundervolle Möglichkeit, unsere Veränderungen bewusst zu gestalten. Ganzheitliche Energiearbeit basiert auf vier Säulen: Körper, Geist, Seele und Energiefeld. Ist eine dieser Säulen im Ungleichgewicht, ist der gesamte Mensch im Ungleichgewicht. Veränderung bedeutet Chance! Neue Möglichkeiten! Raus aus der Opferrolle! Raus aus dem Dämmer Schlaf!

Jede Veränderung im Außen hat mit unserem Inneren zu tun. Veränderung beginnt nicht im Außen, wie manche von uns glauben – sie beginnt IN uns!

Die ganzheitliche Energiearbeit ist eine wundervolle Möglichkeit, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Bei der energetischen Arbeit werden Impulse gesetzt, die einen Prozess in Gang bringen und somit Veränderung ermöglichen. Es ist eine sehr sanfte Methode, um Menschen in ihrer laufenden Veränderung zu begleiten und zu unterstützen.

Geh bewusst den Weg der Veränderung – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute – JETZT!

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Claudia Shaktrina, <http://www.energyspirit.at>



Das Vogel-Strauß-Syndrom, oder wie ich lernte, meinen Kopf aus dem Sand zu ziehen!



Anne Bermüller_pixelio.de

Nur zu gerne stecken wir bei unangenehmen Dingen den Kopf in den Sand. Ich habe inzwischen viele Menschen kennengelernt, deren Leben die Hölle auf Erden ist, weil sie sich nicht um die WICHTIGEN Dinge in ihrem Leben kümmern. Das Vogel-Strauß-Syndrom ist sehr beliebt bei Menschen, die ihrer Angst mit **Flucht und Totstellen** entkommen wollen. Alles scheint besser, als zu Handeln.

Wie sehr sich das Leben zum Positiven ändern kann, habe ich am eigenen Leib erlebt. Kaum hatte ich damit begonnen, die „bösen Sachen“ sofort zu erledigen (gleich anzurufen, Raten zu vereinbaren, um Nachsicht zu ersuchen, Rechnungen zu schreiben und abzuschicken, wichtige Zahlungen sofort zu tätigen, das zu tun, was ich mir vorgenommen habe u.a.) glich mein Leben einem Vergnügungspark.

Selbstverständlich war der Prozess der Veränderung nicht ganz so leicht, wie sich das jetzt anhört. Aber ich habe gelernt, mich zu ermutigen, wenn die Angst an meine Türe klopft; ich finde eine Fülle an Argumenten, warum ich es tun sollte – ich male mir die Bilder aus, wie herrlich ich mich fühlen werde, wenn ich das Unangenehme erledigt habe – ich denke mir Belohnungen aus – wenn ich das, wovon ich mich „fürchte“ gleich tue...

Heute kann ich immer öfter an die Grenzen der eigenen Sicherheit herangehen – immer leichter fällt es mir, mich neuen Ängsten zu stellen. Es ist sogar ein Sport für mich geworden, mich jeden Tag soweit vorzuwagen in meinem Tun, dass ich „Angst“ spüre. Das Herz schneller schlagen zu lassen, die Atemfrequenz erhöht, ein Kribbeln im Bauch... Heute sehe ich es als sportliche Herausforderung, mir Aufgaben vorzunehmen, die mich HERAUSFORDERN. Und freue mich, wenn ich die selbstauferlegten „Anti-Vogel-Strauß-Aktivitäten“ gelassen TUE.

Mein Angebot: **„Anti-Vogel-Strauß-Coaching“** – Handlungsfähig werden, wo es mir schwer fällt. Die eigenen Blockaden erkennen und auflösen. Endlich das tun, was ich schon immer tun wollte. Mich den eigenen Ängsten stellen und handeln. Coaching-Einheiten mit 90 Minuten .

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Mag.^a Lio Elfie Payer, Tel. 0699 122 74260



Veränderung durch Selbstwahrnehmung ist meine Erfahrung

Es ist verdammt schwer, einen Menschen zu nehmen, wie er ist, wenn er sich anders gibt, als er ist.
(Ernst Ferst)



Die meisten Menschen zeigen nicht ihr wahres Gesicht; sie spielen im Grunde genommen anderen - oft auch sich selbst - etwas vor. Warum? Angst, Schutz ... die Gründe sind vielfältig und die Folgen für das Seelenleben auch.

Ergebnis dieser gesellschaftlichen Entwicklung sind "Kinder in Frauen- bzw. Männerkörpern" und/oder Menschen, die sich hinter einer "Alles klar?" -Fassade verschanzen mit Auswirkungen auf Familie und Gesellschaft.

Stephanie Hofschläger_pixelio.de

Ich gehörte auch zur o.a. Gruppe. Es war mir lange nicht bewusst, ich hatte mit Überzeugung das Gegenteil behauptet. Ich empfand mich offen, gerecht und fair. Rückschauend betrachtet ist „ein roter Faden“ erkennbar. Es ist mir ein Anliegen, mich für Offenheit, Gerechtigkeit und „Umverteilung“ in allen Bereichen einzusetzen.

Für mich ist es eine schmerzhaft sowie spannende Herausforderung, mich bewusst selbst kennen zu lernen. Es erfordert Mut, meine eigenen Grenzen zu setzen, zu den Forderungen und Wünschen der anderen NEIN zu sagen. Herauszufinden, was meine Bedürfnisse sind und für die Erfüllung zu sorgen. Durch diese Erfahrung entsteht eine Veränderung, ein anderes Verhalten sich selbst und den anderen gegenüber.

Schritt für Schritt verändern...

Ich bin eine Frau mit vielen Gesichtern und Eigenschaften, voll unterschiedlicher Geschichten von denen manche leidvoll, einige ausgesprochen freudvoll waren bzw. sind.

Mein Irrtum lag in der Vorstellung, ich könnte mich **schlagartig** ändern. Ab sofort wird alles anders – dachte ich. Die Grundsatzentscheidung zur Veränderung ist wichtig und richtig, doch ich bin trotzdem noch dieselbe wie vor der Entscheidung; d.h. mit allen Herausforderungen und Widersprüchen, denn die haben sich nicht in Luft aufgelöst. Auch für mich gilt: Schritt für Schritt auf dem Weg der SELBSTbestimmung. Die Angst vor Konflikten, die ich zwangsläufig mit Menschen erlebe, die eine andere Erwartung an mich haben, veränderte sich. Ich bin die ich bin, und das ist gut so.

Veränderung ist LEBEN, das habe ich begriffen.

Das bedeutet vor allem: **Vertrauen, Geduld, Ausdauer** sowie **Mut** und **Neugierde** sind gefragt. Seit ich angefangen habe, mich selbst wahrzunehmen, meine Bedürfnisse, Gefühle und Vorurteile erkenne, verändere ich mich selbst.

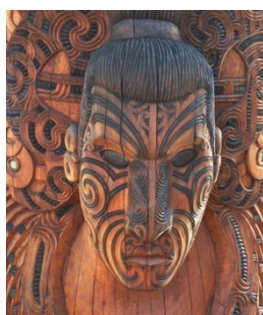
Leben, lieben, lachen Sie? Darf ich SIE dazu „verführen“, Ihren Betrachtungswinkel zu hinterfragen, möglicherweise entsteht schon dadurch eine Veränderung? Auf viele neue, anregende, bewegende, wundervolle Veränderungen freue ich mich.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Monika Mayer, Tel.: 0676 613 44 51, monika-mayer@chello.at



„Handle und deine Welt verändert sich.“



Dieter Schütz_pixelio.de

Meine Geschichte beginnt im Juni 2012 bei einer Wunschzeremonie, mit der Absicht bis zum Jahresende 10kg abzunehmen.

Im August wurde mir bewusst, dass auch ich meinen Beitrag dazu leisten musste. Ich fand einen Weg, indem ich in 4 Monaten 16 kg verlor. Das war wunderbar, mein Erfolg überragte meinen Wunsch.

Ich habe zwar viel abgenommen, aber das Fett, das sich in meinen Augenlidern angesammelt hatte, blieb vorhanden. Mein Blickfeld wurde dadurch stark eingeschränkt. Meine Augenärztin riet mir zu einer

Augenoperation, die von der zuständigen Krankenkasse allerdings erst bewilligt werden musste.

Die Chefärztin fand natürlich viele Möglichkeiten (Wasserstau – Nieren – Herz – Lymphe – Allergie usw.) um die Kosten nicht übernehmen zu müssen. Es folgte ein Gesundheitscheck, dessen Ergebnis mich nicht überraschte. Ich bin körperlich und organisch gesund, aber auch das wurde von der Chefärztin immer noch nicht akzeptiert.

Die Bewilligung fehlte und doch bekam ich einen Termin für die Operation. Noch am selben Abend trommelte ich und übergab all meine Sorgen an die Spirits. Irgendetwas stieß mich an und sagte: „Gib nicht auf“. Ich folgte meiner Intuition und fuhr noch einmal zur GKK. Auf dem Weg dorthin sah ich ein Auto mit einem Kennzeichen, welches vier Einser (1111) beinhaltete, das bedeutet Glück.

Meine Worte waren: „Wow, ich wünsche mir einen Parkplatz vor der GKK, keine lange Wartezeit und die Bewilligung für die OP. Danke Spirits.“

Vor mir wurde ein Parkplatz frei, ich bekam noch einen Bonus, ein Mann schenkte mir sein Parkticket und kurze Zeit darauf hatte ich auch meine Bewilligung in der Hand.

Am Montag den 18.03.13 war der Termin meiner Operation. Es ging alles sehr schnell – Ankommen im LKH – Aufnahme – Operation. Nach einer Stunde wurde ich vom OP wieder auf die Station geführt (blind – beide Augen zugeklebt). Ich hörte meine schamanische Musik und in diesem Augenblick begann meine persönliche spirituelle, energetische Arbeit. Durch diese unterstützte ich meine Selbstheilungskräfte. Ich hatte keine Beschwerden, nicht einen einzigen blauen Fleck, meine Augen waren nur ein wenig angeschwollen. Selbst die Narben sind schon fast weg und ich bin dankbar, dass mich meine Spirits so unterstützt haben.

Meine Botschaft an Dich: „Arbeite mit all deinen Energien und Kräften.“ Scheue dich nicht, jemanden deines Vertrauens um Hilfe zu bitten um Deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Gerne bin ich bereit, dir in deinem Leben unterstützend zur Seite zu stehen, aber verändern und handeln kannst nur du.

PILAMAYA, Mitakuye Oyasin! Die Schamanin aus Kärnten Carmen Jakob

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Carmen Jakob, www.selbsteilkraft.at/jakob_carmen_uebersicht.htm

Unsere neue Selbstheilkraft- Partnerin



Mag.ª Britta Lindenbauer

Biologin, koerperklug® -Trainerin, Läuferin, Tänzerin

„Meine Seele ist vielseitig und offenherzig multikulturell. Als Biologin bin ich sehr naturverbunden und kann mich an einer winzig aufblühenden Knospe, einem geretteten Tier, einem Sozialprojekt aus dem Herzen freuen. Ich bin überzeugt vom „Bewegungs-Tier“ Mensch. Bei strenger Leistungsansage schmunzle ich ... und laufe mit einem Lächeln! Laufen nach Gefühl verbindet mit der Natur, bringt Ausgeglichenheit und Stärke. Bewegung ist (m)eine Art, das Leben zu feiern.“

Kontakt:

Mob +43 650 528 00 10

Tel: +43 1 877 65 29

Mail: koerperklug@lindenbauer.com

Web: www.koerperklug.com

Neue Angebote

- Lauftraining
- koerperklug®-Training
- Burnout Prävention
- Aura Essenzen
- Eltern-Kind-Beratung

Aktuelle Termine

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

Nächster Jour Fixe

Mo., 15. April 2013

Thema: HANDELN/VERÄNDERUNG

Ort: Vitamynd von Dr.ⁱⁿ Heidi Bernhart

Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

<http://www.vitamynd.at>

Anmeldung unter: Jourfixe@selbstheilkraft.at

**Newsletter-Anmeldung:
newsletter@selbstheilkraft.at**

**Mitgliedschaft beantragen:
mitgliedschaft@selbstheilkraft.at**

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen:

Mag.ª Lio Elfie Payer, Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein.
ZVR-961166906.

Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien,
Telefon: +43 699 122 74260

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at