

[Im Browser ansehen](#)

Newsletter 2019 - 03

Panik: am besten sie gleich fühlen



Radikale Erlaubnis

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

in dieser Zeit des Jahreswechsels kommt sie gerne hoch, die Panik. Als Existenzangst, als Angst, jemanden zu verlieren oder als völlig unklare, auflösende Unruhe.

Kaum ein anderes Gefühl erzeugt eine so starke Abwehr wie dieses bohrende Schwert tief unten in unseren Eingeweiden.

Dieser Newsletter bietet dir die Anleitung, dich aus dem Griff der Panik zu befreien.

Wächter reagieren maximal

Unsere Wächter - jene Teile in uns, die uns vor den unangenehmen Gefühlen schützen wollen - suchen ihr Heil darin, die Situation unbedingt und sofort zu verändern. Sie halten uns über dem Zwerchfell, damit wir die Panik nicht spüren. Dieses Denken, dieses Machen und Tun, verstärkt aber nur die nicht bewusst wahrgenommene Empfindung. Wir fühlen uns instabil, ohnmächtig, als ob wir nicht wir selbst sind.

Gedankenexplosion

Panik ist ein so unangenehmes, intensives Gefühl, das uns, identifiziert mit unseren Wächtern, sofort mit der Gedankenexplosion reagieren lässt, wie wir dem Untergang noch davonkommen können. Je mehr wir aber versuchen, davonzukommen, desto stärker jagt uns die Panik. Und während wir uns bemühen, das Problem zu lösen, haben wir diese Unruhe in uns, der wir nicht entkommen können - egal, was wir tun.

Der erste Schritt

Der erste Schritt, mehr inneren Raum zu gewinnen, ist die Panik anzuerkennen: Aha, ja, ich erkenne an, Panik ist da. Ja, es ist wahr: Panik ist in mir! Ich erkenne an, wie ich dauernd über Lösungen nachdenke, ich erkenne an, wie getrieben ich bin.

Und sich dann die Zeit zu nehmen, sich hinzusetzen und Radikale Erlaubnis zu betreiben: Wie fühlt sich diese Panik eigentlich exakt im Körper an?

Die Entscheidung, sich dem Gefühl zu stellen

Allein diese Entscheidung, sich der Panik zu stellen und Zeit mit ihr zu verbringen, kann bereits zu einem tiefen, erleichterten Atem führen.

Das Gefühl kommen lassen

Wenn wir uns in dieser Weise mit dem Gefühl hinsetzen, können wir beginnen es einzuladen, sich exakt im Körper spüren zu lassen. Hier oben rasen die Gedanken, hier unten spüren wir ... dieses siedende, sengende, zersägende, bohrende Schwert.

Nichts machen!

Jetzt mache nichts. Bleib einfach eine Weile bei diesem Gefühl. Verbringe Zeit mit diesem Gefühl, mehr nicht. Es kann sein, dass sich in dieser Viertelstunde, wo du mit dem Gefühl sitzt, der Raum sogleich weitet. Es kann auch sein, dass sich rein gar nichts verändert, das ist okay. Dann stehst du auf, und nach einer Weile merkst du plötzlich, ohne etwas weiteres getan zu haben, *die Erleichterung*. Die Panik kann in dir sein, darf in dir jetzt sein, aber du bist nicht mehr in ihrem Griff. Wenn du jetzt Schritte unternimmst, geschehen sie nicht in

dieser quälenden Getriebenheit, sondern aus einer gewissen *Grundruhe*.

Erforsche deine Gefühle

Indem wir erlauben, wie sehr sich etwas in uns wehrt, haben wir die Weite in uns, jedes Gefühl einfach fühlen zu dürfen.

Denn erst diese Hinwendung zu einem Gefühl - so unangenehm es auch im ersten Moment sein mag - ist es, was uns wieder zusammensetzt.

In dem Seminar am 21.02. - 24.02.2019 werden wir genau diese lebensbefreienden Schritte gemeinsam durchwandern:

Die Wächter -

Radikale Erlaubnis für alles, was sich uns wehrt

[Seminare ansehen](#)

Auch meine Videos, Bücher, Bilder und die Artikel aus dem Archiv können dich intensiv darin unterstützen, alles in dir zu erlauben, was in dir ist. Dies alles auf meiner neuen Website:

[Zur Webseite](#)

Viel Vergnügen dabei, und
ganz herzliche Grüße

Euer Mike



Copyright © 2019 Mike Hellwig - Radikale Erlaubnis -, Alle Rechte vorbehalten

[Einstellungen bearbeiten](#) oder [Newsletter abbestellen](#)



