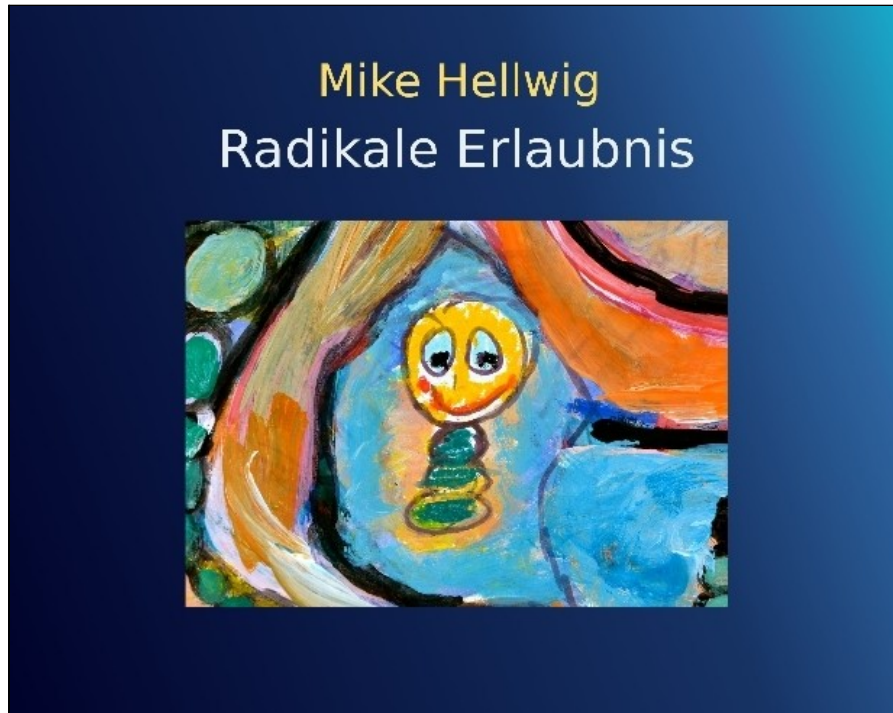


Radikale Erlaubnis

Newsletter 2015 - 05

Aus den Gedanken aussteigen



Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

Nicht glauben, sondern wahrnehmen!

Wenn wir glauben, was wir denken, verlieren wir den Kontakt dazu, wie sich die Situation, in der wir uns befinden, körperlich anfühlt - insgesamt. Dieses körperlich spürbare Gesamtgefühl, wie eine Situation sich jetzt im Körper anfühlt, ist unklarer als unsere gedanklichen Interpretationen, in die sich Projektion und Reaktion hineinmischen, aber um ein Vielfaches weiser. In dem Video [Aus den Gedanken aussteigen](#), leite ich Schritt für Schritt dazu an, wie man seine Gedanken, Gefühle und Empfindungen voneinander trennt und als ein Gast wahrnimmt. Dabei beleuchte ich auch den neuro-wissenschaftlichen Hintergrund, warum dieses Wahrnehmen unseren körperlichen State, wie wir da sind, wie wir uns fühlen, verändert.

Dein Bauch weiß es schon

In dem gleichnamigen Video [Dein Bauch weiß es schon](#) rede ich einem energetischen Bewusstsein das Wort: Dem Wahrnehmen, wie es in unserem Bauch eng oder weit wird, je nachdem, wie eine Situation sich für uns anfühlt. Dieses Gespür: Wird es in meinem Bauch weiter oder enger - bevor gedankliche Interpretationen einsetzen, führt instinktiv zu den für uns richtigen Schritten. Es sind Schritte, die nicht analytisch abgesichert sind, die ins Ungewisse hineinführen. Wir fühlen lediglich, das ist jetzt richtig! Dabei wissen wir aber nicht, warum es richtig ist.

In den Kontakt gehen!

Wenn wir spüren, wie sich eine Situation für uns wirklich gerade körperlich anfühlt, dann gehen wir in den Kontakt mit dem Lebendigen in uns. Wir leben wirklich, und das, was wir erleben, ist einzigartig. Wir sagen dann Sätze wie: ich fühle mich gerade so, als gehe ich auf brüchigem Eis und kann bei jedem Schritt einbrechen. Ganz anders als psychologische Interpretationen verändern solche Sätze wirklich, wir bekommen einen tiefen Atem und entspannen uns. Wir wissen: Ah, jetzt ist es am Licht. Damit gehen wir voll in den Kontakt mit dem, was in uns lebendig ist. In dem Video [Mit der Unvollkommenheit in den Kontakt gehen](#), führe ich aus, wie befreiend es ist, das Unvollkommene zuzulassen und es direkt im Körper zu spüren.

Praktische Erfahrung in den Seminaren

Dieser Kontakt mit dem Vagen in uns, dieses Hingehen und Verweilen an der Kante der Wahrnehmung, ist etwas, was man nur versteht, wenn man es wirklich tut, wenn man es erfährt und immer wieder übt. Dann erübrigen sich die Intellektualisierungen und Verständnisfragen. Meine Seminare bieten diese Möglichkeit.

Die Grundseminare dieses Jahr sind allerdings ausgebucht, nur über den Warteliste - Verteiler besteht mit viel Glück noch die Chance, in ein Seminar nachzurücken. Für die Seminare 2016 empfiehlt sich daher eine frühe Anmeldung, hier ist mein komplettes Seminarangebot 2016: [Übersichts-und Anmeldebogen](#). Unten folgen die Seminarübersichten für 2015 und 2016.

Ich hoffe, mit diesem Newsletter für Inspiration, Erleichterung und Appetit auf Radikale Erlaubnis zu sorgen.

Alles Gute und liebe Grüße

Euer Mike

Seminare 2015

- Grundseminare in Hamburg (Teilnehmerzahl: 16, für alle offen)

Ich biete drei Grundseminare an, in denen die Radikale Erlaubnis erfahren und gelernt werden kann. Sie können einzeln besucht werden, um sich einen Eindruck zu verschaffen. Man kann mit jedem Thema anfangen, und dann schauen, ob man weitermachen möchte. Wenn man das möchte, besteht meine Empfehlung darin, die Pause nicht zu groß werden zu lassen, sondern eine Dreier-Sequenz zu besuchen.

2. Halbjahr

Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- Hamburg, am 18. / 19. / 20. September 2015 - *ausgebucht*

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

Hamburg, am 16. / 17. / 18. Oktober 2015 - *ausgebucht*

- Sonderseminare (Teilnehmerzahl: 16, ab zwei Grundseminaren)

Diese Seminare stehen nur TeilnehmerInnen offen, die mindestens zwei Grundseminare bei mir besucht haben. Diese Voraussetzung ist deshalb so wichtig, weil es heikle Bereiche sind: Bereiche, in denen unsere Wächter am Stärksten wirken und unsere Scham am Größten ist. Wir benötigen für diese Arbeit an unseren sensibelsten Wunden einen besonders geschützten Rahmen. Das geht meines Erachtens nur mit TeilnehmerInnen, die in den Grundseminaren die Radikale Erlaubnis geübt haben und in der Lage sind, ihre

Wächter (Schutzteile) in Aktion zu erkennen, und sich von ihnen abgrenzen können.

[Der Sex und das Böse](#)

Kombi-Seminar an der Nordsee, 05. - 08. November 2015, *ausgebucht*

Ausbildung in Radikaler Erlaubnis 2015 - *noch 1 Platz frei*

Die [Ausbildung 2015](#) findet an zwei Wochenenden in Hamburg statt:

Seminar I

Hamburg, am 27. - 29. November 2015

Seminar II

Hamburg, am 11. - 13. Dezember 2015

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für diese Seminare aufrufen:

[Übersicht-Anmeldebogen 2. Halbjahr](#)

Seminare 2016

Grundseminare

(Es empfehlen sich die Sequenzen; die Seminare können aber auch einzeln gebucht oder beliebig kombiniert werden.)

Sequenz I Winter

[Das verlassene innere Kind retten](#)

- Hamburg, am 08./ 09./ 10. Januar 2016 - *noch freie Plätze*

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#)

- Hamburg, am 05./ 06./ 07. Februar 2016 - *noch freie Plätze*

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#)

- Hamburg, am 26./ 27./ 28. Februar 2016 - *noch freie Plätze*

Sequenz II Frühjahr

[Das verlassene innere Kind retten](#)

- Hamburg, am 01./ 02./ 03. April 2016 - *noch freie Plätze*

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#)

- Hamburg, am 22./ 23./ 24. April 2016 - *noch freie Plätze*

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#)

- Hamburg, am 27./ 28./ 29. Mai 2016 - *noch freie Plätze*

Sonderseminar

[Der Sex und das Böse 2016](#)

- Nordsee, 23./ 24./ 25./ 26. Juni 2016 - *noch freie Plätze*

Sequenz III Sommer - Herbst

[Das verlassene innere Kind retten](#)

- Hamburg, am 08./ 09./ 10. Juli 2016 - *noch freie Plätze*

[Erbe der Eltern / innerer Kritiker](#)

- Hamburg, am 09./ 10./ 11. September 2016 - *noch freie Plätze*

[Mission: den Lebensauftrag anerkennen](#)

- Hamburg, am 07./ 08./ 09. Oktober 2016 - *noch freie Plätze*

Sonderseminar

[Der Sex und das Böse 2016](#)

- Nordsee, 03./ 04./ 05./ 06. November 2016 - *noch freie Plätze*

Ausbildung

Die **Ausbildung 2016** findet an zwei Wochenenden statt:

- Seminar I

Hamburg, am 25./ 26./ 27. November 2016 - *noch freie Plätze*

- Seminar II

Hamburg, am 09./ 10./ 11. Dezember 2016 - *noch freie Plätze*

FAQ / Fragen zu den Seminaren:

Mit welchem Seminar beginnen?

Was die Reihenfolge der Seminare betrifft, kannst Du mit jedem Seminar beginnen. Denn in allen Seminaren machen wir Radikale Erlaubnis und erlauben das, was kommt. Außerdem halten sich innere Anteile nicht an Themen. Niemals gebe ich Seminare, die sich wiederholen. Die Seminare sind so unterschiedlich, wie die Menschen, die an ihnen teilnehmen. Daher kann man frei wählen, mit welchem Seminar man beginnen möchte.

Kann man auch nur eins machen?

Ja, das kann man. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei TeilnehmerInnen, die noch nicht mit mir gearbeitet haben, zunächst einmal *die Wächter* überprüfen, ob es sicher ist. Nicht selten erlebe ich TeilnehmerInnen, die bereits in einem zweiten Seminar völlig verwandelt erscheinen: Plötzlich sind sie von Beginn an ganz offen und nahbar. - Ich gebe immer die Möglichkeit, einzelne Seminar zu besuchen und dann zu überlegen, ob man weitermachen will. Ich selbst - daher biete ich die Seminare so an - halte es für das Effektivste, kontinuierlich dabei zu bleiben, deshalb empfehle ich eine zusammenhängende Sequenz von drei Seminaren. Danach kann man entscheiden, ob man mit den Sonderseminaren, die in emotionale Sperrgebiete führen, und mit der Ausbildung weitermachen möchte.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grund- und Sonderseminare mitgemacht haben. Die Ausbildung stellt die intensivste Arbeit dar, die ich momentan anbiete. In den Grundseminare geht es vorrangig um Eintauchen, Anerkennen und Erfahren von normalerweise geleugneten Gefühlen und das Erlernen der Technik der Radikalen Erlaubnis. In den Sonderseminaren geht es um emotionale Sperrgebiete, die tabuisiert sind, und in denen eine ungeheure Lebensenergie auf Befreiung wartet. In der Ausbildung geht es hingegen vorrangig um das *Halten*, um das Sich-Abgrenzen- Können von schwierigen emotionalen Zuständen und darum, einen Menschen darin zu begleiten, radikal da zu sein. Hier befassen wir uns auch explizit mit den Wordings und erarbeiten Bewusstheit über die Schritte und Formate. In der Ausbildung kann man sich zertifizieren lassen, und sich - wenn man will - auf meine Therapeutenliste setzen lassen und dann mit Klienten arbeiten.