

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2014 - 3

Dem Drachen begegnen



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter anonym beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. Auch Feedback zu dem Newsletter ist herzlich willkommen. Ganz unten kannst Du diesen Newsletter auch an Interessierte weiterleiten oder, wenn Du ihn nicht mehr empfangen möchtest, auf "unsubscribe" klicken.

Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

zwei primäre Gefühle sind es, die uns unsere Grenze zeigen und uns zwingen, ein unkorruptierbares Nein zu setzen: der Ärger und der Ekel.

Auf diese beiden Gefühle möchte ich hier ein Loblied singen. Sie ermöglichen uns ein bedingungsloses Eintreten für unser Bauchgefühl: einem Bekennen und Eintreten für das, was wirklich in uns lebendig ist.

Ärger und Ekel

In diesem Video differenziere ich die beiden Gefühle und lege dar, wie böse es ist, Ärger zu unterdrücken. Es geht hier nicht darum, Aggression auszuleben, sondern Ärger wirklich zu spüren und anzuerkennen. Anstatt andere anzuklagen, ermöglicht Ärger uns, ein klares Nein zu setzen. Ärger, sofern wir ihn ernst nehmen, zwingt uns dazu, für uns einzustehen, mit allen Konsequenzen. Übergehen wir unseren Ärger, leugnen wir ihn oder wollen uns gar über ihn erheben, werden wir neurotisch und böse.

Ekel steht selten auf der Liste unserer Gefühle, dennoch ist es so wichtig, Ekel isoliert zu spüren. Wenn wir energetisch missbraucht werden, zum Beispiel durch ein "Ich kann nicht" statt "Ich will nicht", können wir dies als Ekelgefühl wahrnehmen: Wir spüren dann etwas Widerlich-

Klebriges in unserem Bauch. Egal, was uns ins Gesicht geheuchelt wird, wir können uns an dieses Gefühl halten und ein Nein setzen.

Ärger zieht die Grenze

Ein Teilnehmer berichtete davon, in einem Hotelzimmer mit sechs anderen gelandet zu sein, die abends rücksichtslos trinken und feiern. Anstatt das nun auch nur einen weiteren Tag zu erdulden, geht es hier darum, sofort zu handeln und für eine Veränderung zu sorgen. Ich erzähle in diesem Video von meiner Zeit bei der Bundeswehr, wo ich in ähnlichen Verhältnissen landete, an einen Schläger geriet und verlor ..., bis ich für mich einstand, koste es, was es wolle.

Riskieren macht verwundbar

Auch dieses Video betont das Durch-den-Sturm-Gehen. Wo es am Schwierigsten ist, da den unendlich befreienden Schritt tun, für sich einzustehen! Es kann nicht sein, dass wir, sofern unsere Eltern unsere vitalen Lebenskräfte unterdrückt haben, uns heute bei ihnen zum Lügen-Kaffee einfinden und zulassen, dass dies erneut passiert. Das ist eine Retraumatisierung unseres inneren Kindes, anstatt endlich für es einzutreten und radikal ehrlich zu werden.

Mitten durch den Schock

Für sich einzustehen, heisst auch, seine Schockzustände anzuerkennen. Und anzuerkennen, dass nichts Gutes darin liegt, jederzeit funktionieren zu können. Denn das bedeutet nur, dass wir uns vergewaltigen und unsere Bestimmung verfehlen.

Der Teil, der sterben möchte

Denken Sie über Selbstmord nach? Diese Frage stellte mir eine Psychoanalytikerin, die ich aufsuchte, als ich in der dunklen Nacht der Seele wandelte ...

Eine der schönsten, befreiendsten Erfahrungen, wie ich in diesem Video ausführe, ist es, den Teil, der sterben möchte, in sich anzuerkennen und zu genießen. Dann ist er nicht mehr gefährlich, sondern wird zur Quelle tiefster Kreativität. Wie schlimm das auch ist, was in uns da ist, es kann zum Gegenstand unserer Wahrnehmung werden.

Der innere Kritiker und vitale Gefühle

In diesem Video berichte ich über drei Teile, die sich normalerweise in unser Psyche in einer Pattsituation befinden. Wenn wir diese Grundmatrix nicht erkennen, sondern immer wieder glauben, was diese Teile sagen, verhalten wir uns wie Marionetten, die immer dasselbe tun, aber das nicht durchschauen.

Gesunde und toxische Scham

In diesem Video führe ich aus, wie gesunde Scham Taktgefühl ist und unser Gewissen darstellt. Toxische Scham hingegen übergeht jede Grenze, unsere eigene sowie die eines jeden anderen.

Viel Vergnügen und liebe Grüße an Euch alle!

Euer Mike

Seminare 2014:

- Grundseminare in Hamburg (Teilnehmerzahl: 15, 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. Meine Empfehlung besteht jedoch darin, zeitnah eine Dreiersequenz zu durchlaufen. Momentan sind in allen aufgeführten Seminaren noch Plätze frei.

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- am 21./ 22./ 23. März 2014

Das verlassene innere Kind retten

- am 09. / 10./ 11. Mai 2014

Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- am 30./ 31. Mai / 01. Juni

- Sonderseminare in Hamburg (Teilnehmerzahl: 15, 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. Beide Seminare können auch einzeln gebucht werden. Ich empfehle jedoch die Zweiersequenz.

Das Böse unter der Sonne

- Hamburg, am 11./ 12./ 13. April 2014

Sex, Scham und Radikale Erlaubnis

- November 2014 (Termin folgt in Kürze)

- Ausbildung 2014 in Hamburg

Diese beiden Ausbildungsseminare am Ende des Jahres stellen die "Krönung" dar. Hier erlernen die TeilnehmerInnen die Radikale Erlaubnis in Feinform und können sich zertifizieren und bei Bedarf auf die Therapeutenliste setzen lassen. Die Ausbildung steht TeilnehmerInnen der Grund - und Sonderseminare offen.

Seminar I - am 28. - 30. November 2014

Seminar II - am 05. - 07. Dezember 2014

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für die Seminare 2013 aufrufen: [Anmeldebogen](#)

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, weitermachen möchte.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grund- und Sonderseminare mitgemacht haben. In den Grundseminare geht es vorrangig um Eintauchen, Anerkennen und Erfahren von normalerweise gelegneten Gefühlen und das Erlernen der Technik der Radikalen Erlaubnis. In den Sonderseminaren geht es um emotionale Sperrgebiete, die tabuisiert sind und in den 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, sich - wenn man will - auf meine Therapeutenliste setzen lassen und dann mit Klienten arbeiten.

Videos, Audios und Bücher

Alle Videos [hier](#)

Audios

hier eine Übungsanleitung:

- [Radikale Erlaubnis im Körper](#)

Bücher

Beschreibungen und Rezensionen zu meinen Büchern finden sich hier:

- [Wie wir uns vom positiven Denken heilen](#)

- [Die Kraft deines inneren Kindes](#)

- [Befreie dein inneres Kind](#)