

Radikale Erlaubnis

Newsletter Mike Hellwig 2013 - 7

Keine Chance auf Gefühle!



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,

aus dem Seminar des vergangenen Wochenendes "Das verlassene innere Kind retten" habe ich zwei Video-Mitschnitte ausgewählt und hochgeladen:

Hijacking

In dem Video [Das verlassene innere Kind retten](#) spreche ich zu Beginn des Seminars über die Schutzteile, die Verlassenheitsgefühle um jeden Preis verhindern möchten. Dabei möchte ich die TeilnehmerInnen darauf vorbereiten, dass sich diese Wächter im Laufe des Seminars auf jeden Fall zeigen werden. Je näher wir unserer Verlassenheitswunde kommen, desto stärker greifen sie ein. Häufig merken wir das nicht einmal und werden regelrecht "gehijacked", das heißt entführt, gekidnapped: dann spüren wir plötzlich nichts mehr, können nicht mehr klar denken, und können auch nicht anerkennen, dass wir uns nur noch schützen. Wir sind dann zu, hermetisch abgeriegelt, und verteidigen uns nur noch. Die anderen sehen und merken das, aber wir nicht. Wir wissen in diesem Zustand nicht, was die anderen von uns wollen, stattdessen wollen wir fliehen oder in Ruhe gelassen werden.

Dieser Zustand endet erst, wenn wir ihn anerkennen: Ah, ja, da ist etwas in mir, das hat völlig zugemacht und abgekündigt, ja, das ist wahr! Erst dann, wenn wir in dieser Weise unsere Wächter und ihr Wirken anerkennen, können wir uns aus ihrem Griff befreien und die Angst fühlen, die sie antreibt. Dann sind wir bei unserem verlassenen inneren Kind angelangt.

In dem zweiten Video vom Ende des Seminars [Keine Chance auf Gefühle](#) berichte ich, wie ich selbst in die Verlassenheitsblase rutsche und - ganz so wie die TeilnehmerInnen - durch diese Identifizierung hindurch muss.

Liebe Grüße an Euch alle

Mike

Seminare 2013:

- **Grundseminare in Hamburg** (Teilnehmerzahl: 15, für alle offen)

nächste Teilnahmemöglichkeit:

- **Rückkehr in den Körper** - am 13./ 14./ 15. September 2013 - [noch 4 Plätze frei](#)

- **Erbe der Eltern / innerer Kritiker** - am 18./ 19./ 20. Oktober 2013 - [noch Plätze frei](#)

- **Mission: den Lebensauftrag anerkennen** - am 22./ 23./ 24. November 2013 - [noch Plätze frei](#)

- **Das verlassene innere Kind retten** - am 31. 01/ 01.02./ 02.02. 2014 - [noch Plätze frei](#)

- Ausbildung 2013:

(Teilnehmerzahl 12, Teilnahme an drei Grundseminaren Voraussetzung)

In zwei Vier-Tages-Blöcken:

Seminar I - Nordsee, am 07. - 10. November 2013 - [noch 4 Plätze frei](#)

Seminar II - Nordsee, am 05. - 08. Dezember 2013 - [noch 4 Plätze frei](#)

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

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

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 vier Seminaren.

Ist die Ausbildung nur für Profis?

Nein. Die Ausbildung wendet sich an alle, die die Grundseminare mitgemacht haben. In den Grundseminare geht es vorrangig um Eintauchen, Anerkennen und Erfahren von normalerweise geleugneten Gefühlen und das Erlernen der Technik der Radikalen Erlaubnis. 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. Wenn jemand, der die vier Grundseminare mitgemacht hat, mir sagt, er sei noch nicht so weit, aber im nächsten Jahr, dann betrübt mich das. Ich sage: Wenn jemand die vier Grundseminare mitgemacht und ausgehalten hat, ist er direkt bereit für den nächsten entscheidenden Schritt. Er ist automatisch qualifiziert.

Videos, Audios und Bücher

Die neusten Videos

- Keine Chance auf Gefühle
- Das verlassene innere Kind retten
- Mission - den Lebensauftrag anerkennen
- Liebeskummer und zu Kreuze kriechen
- Das verlassene innere Kind nicht ertragen können
- Der innere Kritiker und der Rebell
- Du darfst das!
- Was in den Seminaren geschieht
- Seminare, Partnerschaften und Ausbildung
- Trauma und Neugier
- Knackpunkt in der inneren Kind Therapie
- Depression genießen
- Beziehungsmuster und Wiederholungszwang

und noch viele Videos mehr befinden sich: [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](#)

Mit lieben Grüßen

Euer Mike Hellwig