

Radikale Erlaubnis

Newsletter 2015 - 06

Meine morgendliche Gedankenflut ...

Mike Hellwig

Radikale Erlaubnis



Liebe Interessierte an der Radikalen Erlaubnis,

Wenn ich morgens aufwache, überfluten mich die Gedanken, und es beginnt die schwierigste Zeit des Tages für mich ...

In dem Video [Meine morgendliche Gedankenflut](#) erzähle ich, wie ich damit und auch mit meiner zerrissenen Persönlichkeit umzugehen gelernt habe. Vielleicht geht es Euch genauso und es lindert und entspannt Euch, wenn ich hier bekenne, wie sehr ich mir die Radikale Erlaubnis meiner selbst erarbeiten muss.

Wie die Radikale Erlaubnis praktisch funktioniert - eine Demonstration

Durch die freundliche Zustimmung einer Teilnehmerin meiner Seminare zur Veröffentlichung kann ich in dem Video [Radikale Erlaubnis Demonstration](#) einmal zeigen, wie ich die Radikale Erlaubnis praktisch durchführe. Wenn man sich auf dieses Video einlässt, so hoffe ich, kann man selbst erleben, wie sich dieser Raum öffnet, wo alles so sein darf, wie es gerade ist.

Bei sich bleiben, während man mitfühlt

Um in diesem Newsletter ein tiefes Verständnis für eine Radikale Erlaubnis all dessen, was in uns ist, zu ermöglichen, beleuchte ich in dem Video [Saubere Grenzen ziehen](#) den Hintergrund der obigen Demonstration: Wie es funktioniert, ganz bei sich zu bleiben, während man emphatisch einem anderen zuhört und unterstützt - ohne sich mit ihm zu verstricken. Dabei zeige ich auch auf, wie eine Übertragung (Vermischung, Verstrickung) geschieht, und wie man dafür sorgt, dass sie nicht entsteht oder aus einer Übertragungssituation wieder aussteigt.

Im Unklaren liegt die Lösung ...

Diese Arbeit, mit etwas zu sein, das in uns lebendig ist, folgt einem Paradigma, das wir so nicht kennen. Veränderung, Aussöhnung geschieht nicht dadurch, dass wir an etwas, was in uns ist, herumdoktern, uns erzählen, wir sollten längst drüber weg sein oder irgendeine andere Art von Druck aufbauen. Wie ich in dem Video [Im Unklaren liegt die Lösung](#) darstelle, geschieht sie hingegen, wenn wir eine Weile mit etwas sind, ohne es zu etikettieren, ohne zu wissen, was genau es ist und wohin es führt.

Mit dem sein, was nicht still ist ...

Wir stehen meist immer unter dem Druck, positiv sein zu müssen, still zu sein, gelassen und souverän zu sein. So etwas kann man jedoch nicht erzwingen. Das alles geschieht aber, wie ich dem Video [Mit dem sein, was nicht still ist](#) zeige, von selbst, wenn wir mit dem in uns sind, was nicht positiv ist, was gerade nicht still ist. Damit in Kontakt zu gehen, anstatt sich etwas aufzusetzen, bewirkt die wirkliche Aussöhnung.

Selbstsabotage und innerer Kritiker

Hinter dem Druck, uns in Ordnung bringen zu müssen und uns vorzusetzen, wie wir zu sein haben, steckt ein Teil, der sogenannte innere Kritiker, und auf diesen Teil reagieren andere Teile, der Rebell und das verlassene innere Kind. Diese Teile und ihr Wechselspiel ist sehr suggestiv, sehr vereinnahmend, aber es verhindert jedes frische Erleben. Die beiden Videos [Selbstsabotage - und wir man daraus aussteigt](#) und [Die Attacken des inneren Kritikers](#) unterstützen Euch dabei, diese Teile in Euch zu erkennen - sie zu haben, anstatt sie zu sein.

Der Rochen, der aus dem Wasser kam

Momentan erhalte ich viele Anmeldungen und meine Seminare sind dieses Jahr ausgebucht. Ich hoffe aber, mit diesem Newsletter und den Videos Euch zu ermöglichen, diesen Raum der Erlaubnis, der so befreiend ist, selbst zu betreten. Wer das vertiefen möchte oder an Punkte kommt, wo er das Gefühl hat, Unterstützung zu benötigen, dem möchte ich meine Seminare oder Seminarsequenzen in 2016 empfehlen. Bis auf das erste Januar-Seminar sind dort noch überall Plätze frei, es empfiehlt sich allerdings eine frühzeitige Anmeldung. Die Seminarübersicht und Anmeldemöglichkeiten folgen unten oder in diesem [Übersichts- und Anmeldebogen](#).

Zum Abschluss hier noch eine kleine Geschichte, die ich vor Kurzem auf La Gomera erlebte ... [Der Rochen, der aus dem Wasser kam](#).

Alles Gute und liebe Grüße

Euer Mike

Seminare 2015

- Grundseminare in Hamburg (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.

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

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

- Sonderseminare (Teilnehmerzahl: 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, *noch ein Platz frei*

Ausbildung in Radikaler Erlaubnis 2015 - *ausgebucht*

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 - *ausgebucht*

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 Grundseminaren 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.

| [friend on Facebook](#) | [forward to a friend](#)
Copyright © | All rights reserved.