

"Der Teil, der keinen Bock mehr hat"



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. 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,

Wenn wir die Schutzschicht (die Zone der Eltern, Zone der Wächter, dort, wo wir gegen etwas, was in uns ist, gegenan gehen und Veränderung wollen) verlassen und die Erforschung unserer Gefühle betreiben (die Zone des inneren Kindes), begegnen wir den vitalen Gefühlen von Wut, Angst / Panik, und schließlich Schmerz.

Der Schmerz ist ein Etikett für ein spezifisches Empfinden im Körper, das für Teile in uns lebensbedrohlich erscheint. Wir können dann nicht den Schmerz im Körper fühlen, wie er da ist, weil sich Teile in uns wehren und gegen ihn kämpfen, weil es für sie um Leben oder Tod geht. Wir kommen zum Schmerz, zur Angst und zur Wut gar nicht hin, sie sind da, aber wie weggeblendet. Stattdessen rennen wir umher, machen, was wir glauben, tun zu müssen und sind uns nicht bewusst, dass wir in uns einen Gast haben, der uns dominiert: Es ist ein Teil in uns, der nicht mehr weitermachen möchte, der abkündigt, der tief enttäuscht ist, der nicht mehr will. Um noch deutlicher zu werden: der so nicht mehr leben will!

Nimm mich ganz!

Dieser auf den Suizid hieselnde Teil ist normalerweise vollkommen zensiert und verboten. Das macht ihn gefährlich. Deshalb kontaminiert er im Untergrund unser gesamtes Leben. Aber wie befreiend ist es, diesen Teil radikal zu erlauben, diesen Gast in sich zu begrüßen. Wenn wir aus der Gastgeber - Position diesen Gast erlauben, genauso da zu sein, wie er da ist, kommen wir sofort in den Fluss.

Mit dem Wording: "Nimm mich ganz!" geben wir ihm dem Raum, aus dem Kerker seiner Nichtbeachtung ins Licht zu kommen. Dann spüren wir: Ah, ja, stimmt, ich habe keinen Bock mehr, absolut nicht. Ich habe keinen Bock, meine Winterreifen wechseln zu lassen, ich habe keinen Bock, zum Frisör zu gehen und ich habe absolut keinen Bock, zu diesem Scheiß-Zahnarzt

zu gehen, ja und überhaupt, ich habe keinen Bock mehr auf dieses ganze beschissene Leben - das ist wahr, das ist in mir. Ah, köstlich, das total anzuerkennen und zuzulassen."

Den Raum so weit zu machen, dass dieser Gast darin sein darf, befreit. Sobald dies geschieht, ist paradoxerweise der ganze Lebenswille und eine köstliche Freiheit da.

Grundseminare der Radikalen Erlaubnis

(Ein weiterer Termin ist hinzugekommen)

Die Methode der Radikalen Erlaubnis kann von jedem erlernt werden. In dieser Methode wird jeder Gedanke und jedes Gefühl mit größtem Respekt erlaubt und eingeladen, sich als ein inneres Kind im Körper spüren zu lassen. Gerade in schwierigen Lebenssituationen, bei Depressionen, Süchten oder partnerschaftlichen Krisen führt die Radikale Erlaubnis sehr schnell zu inneren Frieden und tiefer Aussöhnung mit den kämpfenden Anteilen in uns - die Grundlage für wirkliche Veränderung. Auch stellen sich, je mehr man die Radikale Erlaubnis übt, Gelassenheit, Vertrauen, Erfüllung und ein Gefühl des Geführtwerdens ein.

Ich biete hierzu vier Seminare an, in denen diese Methode verinnerlicht werden kann und die Möglichkeit besteht, intensiv mit mir an eigenen Themen zu arbeiten. Die nächsten Seminartermine sind:

Mission: den Lebensauftrag anerkennen - am 01. / 02. / 03. Juni 2012 in Hamburg oder 26.-28. Oktober 2012

Rückkehr in den Körper - am 29. / 30. Juni / 01. Juli an der Nordsee Nähe Bremen

Das verlassene innere Kind retten - am 17. / 18. / 19. August 2012 in Hamburg

Das Erbe der Eltern annehmen - am 07. - 09. September 2012 an der Nordsee Nähe Bremen

Mehr Informationen und Anmeldung unter: <http://www.mike-hellwig.de/de/51402-Seminare>

Neue Video-Mitschnitte aus den Seminaren: <http://www.mike-hellwig.de/de/73073-Videos>

Ausbildung in Radikaler Erlaubnis 2012

Die Ausbildungsseminare wenden sich an TeilnehmerInnen, die die Radikale Erlaubnis in Feinform beherrschen und / oder in Beratung, Coaching und Therapie einsetzen möchten.

Die Ausbildungsseminare stellen aufeinander aufbauende Module dar und müssen zusammen gebucht werden. Im Ausbildungsseminar II besteht die Möglichkeit, sich zertifizieren zu lassen.

Einstiegsvoraussetzungen:

- vorherige Teilnahme an mindestens drei Grundseminaren
- intensive Kenntnis aller drei Bücher über die Radikale Erlaubnis
- Radikale-Erlaubnis-Partnerschaft über mindestens drei Monate

Ausbildungsseminar I- am 23. - 25. November 2012

Ausbildungsseminar II- am 07. - 09. Dezember 2012 - jeweils an der Nordsee Nähe Bremen

Mehr Informationen und Anmeldung unter: <http://www.mike-hellwig.de/de/51405-Ausbildung>

Mit lieben Grüßen

Euer Mike Hellwig