

## Pseudo-Anerkennen



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,

ich habe im Laufe der Jahre immer wieder bei Seminarteilnehmern, die die Radikale Erlaubnis neu kennenlernen, beobachtet, wie sie sie sogleich als Werkzeug zum Abspalten missverstehen. In diesem Newsletter gebe ich ein Beispiel dafür, wie ich im Seminar damit arbeite.

### **Totalisieren**

Eine solche Teilnehmerin sagt dann sinngemäß: Ja, bei mir ist da gerade eine Verunsicherung, aber *es ist ja nur ein Teil* von mir! Im Subtext sendet sie aber: *Ein Glück, es ist nur ein Teil, aber nicht ich! Ich habe nichts damit zu tun.* Dabei geschieht keine Veränderung im Körper, kein tiefer Atem kommt. Stattdessen verstärkt sich die nicht erkannte Identifizierung. Hier unterstütze ich die Teilnehmerin darin, ihre nicht erkannte Identifizierung mit dem Teil in ihr, der die Verunsicherung weghaben will, zu totalisieren. Dazu provoziere ich sie, indem ich sie zu etwas einlade, was sie in ihrer Identifizierung nicht tun kann: Magst du einmal ganz in die Verunsicherung hineingehen, sie nur noch sein, sonst nichts ..., und wie sich das im Körper anfühlt ...

**Teilnehmerin:** Das kann ich nicht!

**Ich:** Sag der Verunsicherung in dir einfach: Nur du! Nur noch du!

**Teilnehmerin:** Nein, das will ich nicht. Dagegen wehrt sich *alles* in mir!

**Ich:** Ja, dagegen wehrt sich *alles* in dir!

**Teilnehmerin:** Ja ..., dieses Gefühl ist nämlich Scheiße! (lacht, atmet tief durch, entspannt sich)

**Ich:** (lache), ja, dieses Gefühl ist die Scheiße ...

**Teilnehmerin:** Genau!

**Ich:** ... magst du diesen Teil, für den das wahr ist, einmal in dir begrüßen, ihm ein Hallo hinschicken und ihn wissen lassen: Ja, bei mir ist angekommen, wie scheiße du das Gefühl dort findest, und du darfst das! Du darfst

so empfinden ...

**Teilnehmerin:** Ja ..., das tut gut

**Ich:** Ja, das tut ihm gut. Magst ihn wissen lassen, dass bei dir angekommen ist, wie gut ihm das tut ...

**Teilnehmerin:** (tiefer Atem) ...mh, beruhigt sich, jetzt beruhigt er sich ...

**Ich:** ... mh, und bei ihm bleiben ...

**Teilnehmerin:** Ja, das möchte ich jetzt ..., Danke.

Zu den Seminaren der Radikalen Erlaubnis, wo wir so arbeiten, erhalte ich immer wieder Fragen, und stelle hier ein paar Antworten zusammen:

### **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 Seminare 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 Grundseminaren 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.

Liebe Grüße an Euch alle

Mike

---

## **Seminare 2013:**

### **- Grundseminare:**

(Teilnehmerzahl: 15, für alle offen)

### **Hamburg:**

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

---

## **Videos, Audios und Bücher**

### **Die neusten Videos**

- [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