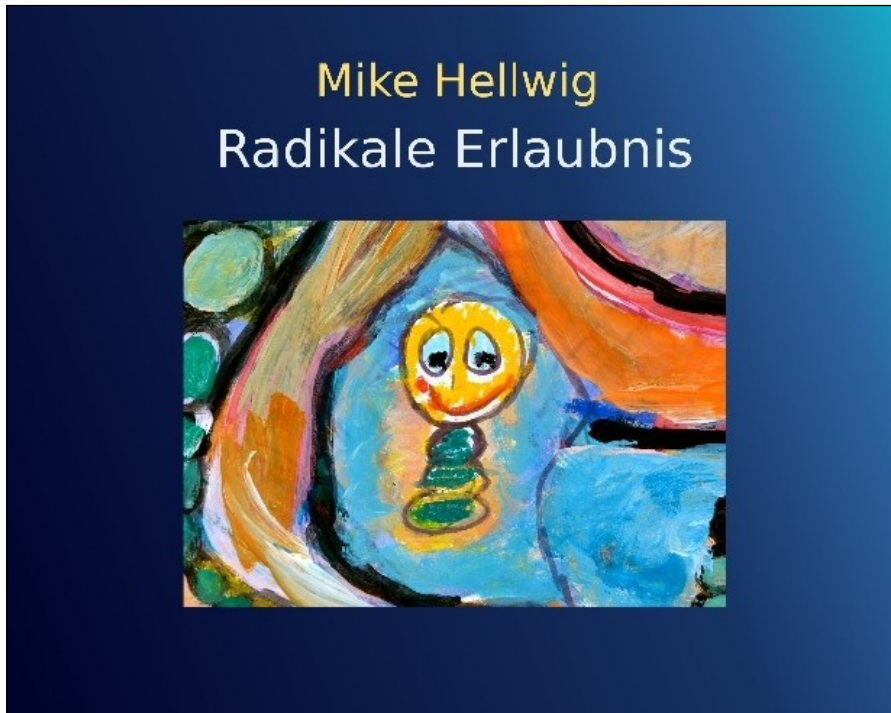


Radikale Erlaubnis

Newsletter 2014 - 11

Wann eine Therapie erfolgreich ist



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,

Lösungen kommen aus dem Es, nicht aus dir

Lösungen für tiefliegende Lebensproblematiken geschehen nicht dadurch, dass wir auf bereits Bekanntes zurückgreifen.

Tiefgreifende Veränderungen geschehen nicht durch unser Wollen und Bemühen, nicht durch unsere Versuche, etwas in Zukunft besser zu machen und uns mehr anzustrengen. Denn käme die Lösung aus dem, was wir bereits wissen, dann hätten wir unsere Probleme längst gelöst.

Der Ort, bevor Sprache entsteht

Wie ich in dem neuen Video „Wann eine Therapie erfolgreich ist“ darlege, geschieht Veränderung an der Kante der Wahrnehmung: dort, an der Grenze zwischen Wissen und Nicht-Wissen. Diesen Ort können wir in unserem Körper wahrnehmen, wenn wir dorthin spüren, von wo die Sprache und die Gedanken kommen. Dann gibt es so ein Gebiet, irgendwo im Körper, meist im unteren Bauch, das wir ganz vage spüren können. In Untersuchungen, die Gene Gendlin, der Begründer des Focusing, vor Jahrzehnten

durchgeführt hat und die ihn das Focusing erst entwickeln ließen, ergab sich, dass die Klienten, die in diesen Ort hineingingen, also begannen, sich ahnend - spürend zu erfassen (anstatt zu wissen) die größten Fortschritte machten.

Wächter schieben sich davor

Wenn wir uns jener inneren Anteile nicht bewusst sind, die sogenannte negative Gefühle wie Schmerz, Angst oder Panik verhindern wollen, dann ist es fast nicht möglich, an diesen Ort zu gehen. Es kann regelrecht Panik erzeugen, mit diesem Nichts in sich in Kontakt zu gehen. Wir müssen dann diese Teile und ihrer Geschichte zuhören, uns mit ihnen aussöhnen, um uns von ihnen abgrenzen zu können (anstatt mit ihnen zu verschmelzen).

Sich von inneren Teilen abgrenzen

Wie ich in dem Video "**Umso unheiliger du sein darfst**" ausführe, ist es lustvoll und befreiend, sich an diesem Ort des Sich-nicht-wissen und Sich-auch-gar-nicht-wissen-zu-wollen einzurichten. An diesem Ort gilt: Alles, was du über dich weißt, das bist du nicht. Das macht Spaß und dort sind wir nicht identifiziert mit jüngeren Anteilen von uns, die etwas brauchen oder sich reduziert fühlen. Allerdings, um eine Identifizierung lassen zu können, da gilt hinwiederum: Um etwas lassen zu können, musst du es erst einmal erkennen ...

Viel Spaß beim Schauen und Lesen!

Es folgt mein Seminarangebot 2014 / 2015. TeilnehmerInnen, die mindestens zwei Grundseminare besucht haben, können noch an dem Sonderseminar im November an der Nordsee und der Ausbildung teilnehmen. Weitere Infos unten. (Alle Videos, Audios, Artikel und Bücher sonst auf meiner Website www.mike-hellwig.de)

Liebe Grüße an Euch alle!

Euer Mike

Seminare 2014 / 2015

- Grundseminare in Hamburg (Teilnehmerzahl: 16, 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.

Das verlassene innere Kind retten

- am 16. / 17. / 18. Januar 2015 - *ausgebucht, nur noch Warteliste*
- am 10. / 11. / 12. April 2015 - *noch Plätze frei*

Erbe der Eltern / innerer Kritiker

- am 06. / 07. / 08. Februar 2015 - *noch 3 Plätze frei*
- am 01. / 02. / 03. Mai 2015 - *noch Plätze frei*

Mission: den Lebensauftrag anerkennen

- am 20. / 21. / 22. März 2015 - *noch Plätze frei*
- am 05. / 06. / 07. Juni 2015 - *noch Plätze frei*

- **Sonderseminare** (Teilnehmerzahl: 16, 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. Die Seminare biete ich als Kombi-Seminar an der Nordsee oder als Einzelseminare in Hamburg an.

Der Sex und das Böse

- Kombi-Seminar an der Nordsee, vom 06. - 09. November 2014, *noch Plätze frei*

Sex, Scham und Radikale Erlaubnis

- Hamburg, 19. - 21. Juni 2015, *noch Plätze frei*

Das Böse unter der Sonne

- Hamburg, 03. - 05. Juli 2015, *noch Plätze frei*

- **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, *noch Plätze frei*

Seminar II - am 05. - 07. Dezember 2014, *noch Plätze frei*

Weitere Informationen: [hier klicken](#)

Übersicht und Anmeldung

Unter diesem Link könnt Ihr den Anmeldebogen für die Seminare aufrufen:

[Anmeldebogen 2014](#)

[Anmeldebogen 2015](#)

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 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, sich - wenn man will - auf meine Therapeutenliste setzen lassen und dann mit Klienten ar