



Neues vom Ute Griessl Institut – April 2018

Frühling lässt sein blaues Band . . . Na, endlich! Ein paar freie Tage, um auszuspannen, frische Luft zu tanken und auf den Reset-Knopf zu drücken, was Bewegung und Ernährung angeht. Wir tun etwas für unsere Gesundheit.

Und da ist noch etwas: Karfreitag und Ostern im christlichen Festkalender erinnern an das unausweichliche Ende unseres Lebens - und an die Hoffnung, dass danach noch etwas kommt, was alles, was wir erlebt haben, erst ins rechte Licht rückt. – In diesem Sinne: Frohe Ostern!



Zu lesen gibt es dieses Mal:

1. NLP-Info-Abend: Dienstag, 24.04. 2018
2. NLP-Kompakt: Samstag, 5. Mai 2018
„Gesund. Den Inneren Heiler wirken lassen“
3. Was bedeutet Heilung?
4. Übung: Das gesunde Ich visualisieren
5. Eine Geschichte von Herrn J: Friedensmission

Also, seid herzlich begrüßt von

Renate und Ute

1. NLP – Info-Abend: Dienstag, 24. April 2018 von 18:30 bis ca. 21:00 Uhr

Wir laden herzlich zum Kennenlernen ins Ute Griessl Institut ein: Man bekommt an diesem Abend einen Überblick über die Inhalte der NLP-Ausbildung und zwei typische NLP-Übungen zum Ausprobieren. Man kann dann selbst erfahren, ob es einem liegt, ob es das ist, was man für die persönliche Entwicklung braucht und überlegen, wie man es im Beruf einsetzen kann. Außerdem gibt es Zeit, Fragen zu stellen, zu diskutieren und einen kleinem Imbiss. Wir bitten um schriftliche Anmeldung per Mail: info@nlp-kaiserswerth.de. Ein Flyer ist auf der Webseite herunterzuladen. www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles.



2. NLP-Kompakt: Samstag, 5. Mai 2018 „Gesund. Den Inneren Heiler wirken lassen“

NLP-Tools zur Unterstützung von Gesundheit und Balance sind das Eine an diesem Tag. Das Andere sind inspirierende Motive aus der Ausbildung der indianischen Medizinmänner und – frauen.

Der Heiler ist der universell Liebende, der vor allem unsere Fähigkeit zu lieben heilt. Er ist hoch sensibel. Er geht achtsam mit Körper, Seele und der Gemeinschaft um. Er hat Herz. Seine Anerkennung und Wertschätzung vermittelt Selbstwertgefühl. Er heilt durch Geschichten erzählen: Das schafft Sinn und Identität. Damit haben wir die älteste Form von Therapie und das Urbild der Therapeutenpersönlichkeit. Schriftliche Anmeldung ist erbeten. Der Flyer steht auf der Webseite. www.nlp-kaiserswerth.de/aktuelles

3. Was bedeutet Heilung? Eine ganzheitliche Betrachtung

Die amerikanische Psychologin Jeanne Achterberg (1942 – 2012) hat die Bedeutung von Visualisierungsübungen für den Heilungsprozess erforscht. Ihr Leben lang hat sie den Zusammenhang von Geist und Körper betont. Dabei ging es ihr um Ergänzung der Schulmedizin, nicht um Ersatz.

Jeanne Achterberg sagt:

- Heilen bedeutet eine lebenslange Reise zur Ganzheit.
- Heilen bedeutet, sich zu erinnern an die Verbindung von belebten und unbelebten Dingen.
- Heilung ist das Annehmen dessen, was man am meisten fürchtet.
- Heilung ist ein Sich Öffnen...Verhärtungen aufweichen....
- Ist eine Erfahrung des Göttlichen.
- Ist Kreativität, Leidenschaft und Liebe.
- Heilung ist Selbsterkenntnis und Selbstausdruck in allen Aspekten.
- Heilung heißt - dem Leben vertrauen.



Welches dieser Zitate spricht Dich am meisten an?

4. Übung: Das gesunde Ich visualisieren

Wenn du dich im Moment gesund fühlst – Glückwunsch! – kannst du die folgende Übung nutzen, um dir diesen Zustand auch in den kommenden Jahren und Jahrzehnten zu erhalten.

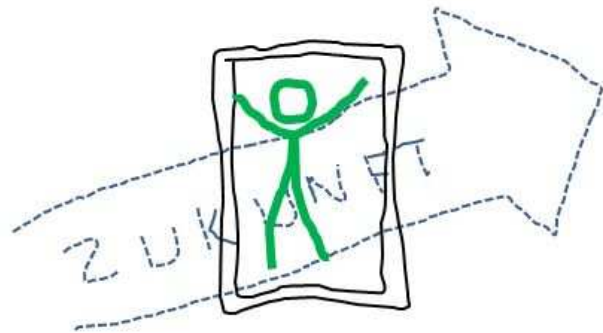
Wenn du hier oder da Beschwerden hast, wenn das Gewicht nicht stimmt oder die Fitness zu wünschen übrig lässt, kannst du mit deiner mentalen Kraft Deinen Körper unterstützen und deine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Wir brauchen zwei Klärungen zur Vorbereitung: Deine Zeitlinie und dein Bild von Gesundheit.

Erstens: Deine persönliche Zeitlinie: Wo im Raum „fühlst“ du deine Vergangenheit? Links von dir? Hinter dir? Und wo im Raum „fühlst“ du deine Zukunft? Rechts von dir? Vorne vor dir?

Wenn du die gefühlten „Orte“ von Vergangenheit und Zukunft in Gedanken mit einer Linie verbindest, hast du deine Zeitlinie. Wir brauchen jetzt nur deine Zukunft: Näher bei dir ist die nahe Zukunft und weiter weg die fernere Zukunft.

Zweitens: Dein persönliches Bild von Gesundheit: Wie nennst du diesen Zustand z.B. sich wohl fühlen, fit, entspannt, erholt, beweglich, stark, schlank, oder, oder, oder? Wenn du dein Wort dafür hast, visualisiere dich selbst in diesem wundervollen Zustand ... Wo bist du, und was tust du in diesem Zustand? Mach in Gedanken ein Foto davon. Klick! Gefällt dir das Bild? Wenn ja, füge es an der richtigen Stelle in deine Zeitlinie ein. –



Wann wirst du so weit sein? – Welche Schritte liegen davor? Weißt du es schon? Wenn nicht, geh in Gedanken in das Zukunftsbild hinein...

Dann drehe dich um und sieh dein jetziges Ich. Gib dem jetzigen Ich aus der Sicht des zukünftigen Ichs einen guten Tipp.

5. Eine Geschichte von Herrn J. Friedensmission

Es hatte sich herumgesprochen, dass wir Geschichten von J. sammelten. Viele Freunde, auch Menschen, die wir gar nicht persönlich kannten, schickten uns ihre Erinnerungen. Unmittelbar aus der Krisenregion, in der J. verschollen war, kam ein handgeschriebener Brief in fehlerhaftem Englisch, allerdings so bewegend und so wichtig, dass ich ihn hier auszugsweise übersetze: Die Syrerin hatte geschrieben:

Ich kämpfe seit fünf Jahren für Frieden und ein normales Leben in unserem Land. Ich bin gottseidank nicht allein. Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich um die zivilen Opfer kümmern. Wir bringen Verletzte und Kranke in Familien unter, wo sie gepflegt werden. Wir suchen mit verwaisten Kindern nach Verwandten, die sie aufnehmen können, und versorgen alte Leute, deren Kinder weggezogen oder umgekommen sind, mit Lebensmitteln. Es können ja nicht alle fliehen! Ich glaube, man macht sich in Deutschland kein Bild davon, was hier wirklich los ist. Deshalb wollte ich unbedingt einen Kontakt zu dieser deutschen Friedensdelegation knüpfen, zu der auch Ihr Freund J. gehörte. Natürlich bekam ich keinen Termin. Und ich wurde in dem Hotel, in dem sie untergebracht waren, streng abgewiesen: Sicherheitsbestimmungen... Ich habe auf der gegenüber liegenden Straßenseite gewartet.- Und dann hatte ich Glück: Er kam heraus, locker, wie für einen Abendspaziergang im tiefsten Frieden. Ich sprach ihn an, wollte ihn in unsere Gruppe einladen. Und er war sehr unfreundlich „No, thank you!“ sagte er, als wäre ich eine der vielen Huren, die sich um das Hotel herumdrücken. –

Ich schluckte meinen Stolz herunter und sagte: „Sie sind aus Deutschland gekommen, um hier etwas für den Frieden zu tun. Genau das tut unsere Gruppe auch. Wir arbeiten Tag und Nacht für die Ausgebombten. Und wir können fast nicht mehr. Bitte kommen Sie doch einmal in unser Haus und sprechen Sie den Mädchen Mut zu! Und dann erzählen Sie in Deutschland von uns. Friedensarbeit muss doch Hand in Hand gehen!“ Immerhin hörte er jetzt zu. Dann kam ein anderer Deutscher aus dem Hotel, zischte ihm etwas zu und sah mich böse an. Aber J. wies ihn ab und erklärte mir: „Es tut mir leid, aber wir haben so ein enges Programm für Gespräche mit politischen Entscheidern; wir haben keine Zeit für kleine private Initiativen!“ Er war arrogant. Normalerweise hätte ich ihn stehen gelassen und wäre gegangen. Aber ich war so verzweifelt, dass ich alles auf eine Karte setzte: „Ja“, sagte ich, „Sie haben sehr viel Wichtigeres zu tun. Aber auch bei den großen Verhandlungen fallen doch immer wieder ein paar Minuten für die kleinen Leute ab. Mehr brauche ich gar nicht!“ – Da war er wie verwandelt. Das Abweisende und Arrogante war weg. Er sagte: „Sie haben recht! Was Sie machen, ist genauso wichtig wie das, was die machen.“ Damit zeigt er auf das Hotel. „Ich komme mit Ihnen, und Sie bringen mich in einer halben Stunde zurück.“

Ich telefonierte mit den Mädchen. Die organisierten in wenigen Minuten sowohl eine Vollversammlung der Friedensfrauen als auch ein Abendessen aus allem, was wir hatten. Und er war wunderbar! Er hörte zu. Er war bewegt und gerührt. Er würdigte unsere Arbeit. Er sagte: Es geht nur so, wie Sie es machen: Der Frieden muss von unten wachsen! Er gab jedem Mädchen die Hand. Ich brachte ihn durch die Altstadt zurück zum Hotel und wollte ihm danken. „Nein“, sagte er, „Ich danke Ihnen! Ich habe heute Abend viel gelernt.“ (Nach Matthäus 15, 21-28)

Impressum: Dieser Newsletter wird herausgegeben vom Ute Griessl Institut in Düsseldorf-Kaiserswerth. Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Renate Biebrach, Alte Landstr, 172, 40489 Düsseldorf. Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Copyright © 2018. All rights reserved. Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt und kann jederzeit abbestellt werden. <https://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>