

Editorial

I have a dream



Das Wort „Wahrnehmungsverarbeitung“ klingt langweilig und doch verbinde ich damit eine Vision:

Erlauben Sie sich einmal vorzustellen was geschehen würde, wenn sich alle Menschen in jedem Moment frei entscheiden könnten, ob sie ihre innere Wahrnehmung auf den Modus von Wachstum oder Schutz ausrichten. Wie würde die Welt aussehen? Wie wäre der Kontakt der Menschen untereinander geprägt? Heutzutage wird es in unserer Kultur als normal angesehen, dass

unsere innere Verarbeitung auf „Autopilot“ läuft und der Modus unseres Handelns aus „Schutz-Impulsen“ heraus schwerpunktmäßig gestaltet wird.

Gleichzeitig ist die einzige Realität, von der wir sicher sein können, dass sie existiert, die elektrische und biochemische Reaktion unseres eigenen Körpers auf jeden neuen Augenblick. Welche Freiheit würde entstehen, wenn wir zunehmend in der Lage wären, unsere Realität, bzw. unser Leben aus einem Wachstumsimpuls heraus zu erschaffen? Würde es dann das Konzept „Therapie“ überhaupt noch geben? Wie würden sich die Strukturen in unseren Gesundheitssystemen verändern, wenn diese Vision Wirklichkeit würde?

Mit dem Begriff der spontanen Evolution von Bruce Liptons neuem Buch möchte ich Sie zu dem Gedanken einladen, diese Vision unserer inneren Freiheit würde sich spontan evolutionär einstellen. Was löst diese Vorstellung bei Ihnen aus? Erlauben Sie sich, dieses Bild der spontanen Evolution zu denken? Und im größeren Maßstab betrachtet: Darf die Menschheit in der Lage sein, diesen Punkt der inneren Freiheit in ihr Leben zu integrieren?

Viel Erfolg darin, sich die eigene spontane Evolution zu erlauben – verbunden mit dem Wissen um die grundlegende Kompetenz in jedem von uns – wünscht Euch
Euer



Im Rahmen des PSYCH-K Forum 08 entstand die Idee für das am 24. und 25. Januar 09 durchgeführte "PSYCH-K Forum für Kids", über das ich nun berichten möchte.

„Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich still und leise, und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise...“

Am 24. Januar haben wir im 1. PSYCH-K für Kids Forum einen Stein für unsere Kinder ins energetische Feld geworfen und jeden Tag überwältigt es mich aufs Neue, welche Kreise dieser Stein schon zieht. Jedes Kind ist einzigartig, individuell, einmalig und bringt ganz bestimmte Talente und Fähigkeiten mit. Doch leider werden in unserer Gesellschaft von Anfang an Vergleiche angestellt und unsere Kinder nach einer - von wem auch immer - festgelegten Norm bewertet. Wie schnell wird dadurch den Dingen Beachtung geschenkt, die ein Kind (noch) nicht kann als dem, was es mit Freude und Leichtigkeit tut. Dabei bringt jedes Kind ganz besondere, individuelle Talente und Fähigkeiten mit und ist in seiner Art einzigartig!

Genau an diesem Punkt setzt mein relaxlife-Kinder-Seminar an, das ich im Rahmen des "PSYCH-K Forum für Kids" den teilnehmenden Eltern, Ärzten und Pädagogen vorstellen durfte. Zu den wichtigsten Schritten, die ich für das Kinder-Seminar entwickelt habe, gehören unter anderem: Selbstwert und Anerkennung, Dankbarkeit, Umgang mit Misserfolgen, Wahrnehmung der Umwelt, Grenzen setzen und Grenzen akzeptieren. Mein Ziel dabei ist es, den Fokus der Eltern und ihrer Kinder wieder auf das zu lenken, was die Kinder und Jugendlichen bereits können und ihnen Spaß und Freude macht, um daraus den Mut und die Kraft zu schöpfen, Dinge anzugehen die ihnen schwer fallen, z.B. Lern-, oder Konzentrationsprobleme. Meiner Meinung nach ist dies einer der wichtigsten Schritte für eine hoffnungsvolle und glückliche Zukunft, nicht nur für unsere Kinder. Einen Teil dieser Schritte lernten die Teilnehmer anhand der Fragen kennen, die ich den Kindern in der ersten Stunde meiner relaxlife Seminare stelle: „Wer bist du?“ „Was macht dich besonders?“ „Was kannst du schon?“ Die Anwesenden hatten sichtlich Spaß an der Beantwortung dieser Fragen. Manche von ihnen gingen dabei bewusst in ihre kindliche Seite, andere wiederum beantworteten die Fragen nur von der Sichtweise des Erwachsenen aus. Die persönlichen Erfahrungen, die jeder einzelne in dieser kurzen Zeit dabei machte und die liebevolle Energie, die jeder in sich aufsteigen spürte, berührten mich sehr. Zum Abschluss balancierten wir einen Satz, der speziell für Kinder sehr unterstützend sein kann: „So wie ich heute bin, bin ich für heute ok“. (Kinder benötigen einen begrenzten, zeitlich überschaubaren Raum. Daher ist es wichtig für Erwachsene, deren Sprache und Ausdrucksweise bei der Arbeit mit PSYCH-K zu beachten.)

Motiviert und voller Tatendrang bildeten sich anschließend einzelne Gruppen, die gemeinsam neue Ideen entwickelten, wie man Kindern, Eltern und Familien innerhalb verschiedener Themenbereiche die Methode PSYCH-K näher bringen kann. Dabei entstanden kraftvolle beliefs, die wir anschließend in großer Runde sammelten und mit

Balances in die Befähigung brachten. Für die Gruppe war es ein besonderes Highlight, meine Stellvertretung für das energetische Feld der Eltern in Deutschland zu erleben. Als Belief balancierte ich zuerst den Satz: „Meine göttliche Gegenwart auf dieser Erde macht einen positiven Unterschied in dieser Welt!“ Danach balancierte ich mit der New Direction Balance den Satz: „Ich achte und wertschätze meine Kinder“. Doch während ich in der Whole-Brain-Haltung saß, spürte ich einen schweren Stein in meiner Brust, den ich nicht alleine lösen konnte. Daher bat ich die Teilnehmer, auch die Whole-Brain-Haltung einzunehmen. Was danach geschah, war für mich unbeschreiblich! Eine Welle aus reiner Energie durchströmte meinen Körper und ich spürte, wie der Stein zerbröckelte. Nun war ich in der Lage, die Balance mit Leichtigkeit und Freude zu Ende zu bringen! Wir waren alle zu Tränen gerührt, denn jetzt fühlte sich für uns das energetische Feld der Eltern in Deutschland stark an!!!

Die große Anerkennung und Welle der Begeisterung die mir für meine Arbeit von Seiten der Teilnehmer entgegengebracht wurde, hatte ich nicht erwartet. Die Gruppe legte mir ans Herz, das relaxlife-Kinder-Seminar als Fortbildungsprogramm für diejenigen anzubieten, die mit Kindern arbeiten, bzw. sie unterrichten. Diese Aufgabe nehme ich dankbar an. Denn das relaxlife-Kinder-Seminar ist in Verbindung mit PSYCH-K der Schlüssel für ein Leben voller Hoffnung! Ich lade jeden dazu ein, PSYCH-K bei Kindern anzuwenden! Ich sehe es täglich bei meiner Arbeit wie in sich zurückgezogene, verhaltensauffällige Kinder wieder fröhlich und selbstbewusst werden, wenn sie sich selbst leben dürfen.

Für Anfragen zu meinem relaxlife Kinder Seminar stehe ich gerne unter balance@relaxlife.de zur Verfügung.

Alexandra Fronius

Als nächsten Schritt bieten wir zusammen mit Alexandra Fronius an:

Vertiefungstag Special

für die Teilnehmer der Advanced Workshops:

Samstag, **27.06.2009** von 09:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Spezialthema: **PSYCH-K® mit Kindern anwenden**

Aktuell

Wellnesstage Baden-Baden



„Was hier alles an Produkten im Bereich Wellness angeboten wird! Ob mein PSYCH-K Vortrag in diesem Umfeld überhaupt passt?“, fragte ich mich als Referent auf den 3. Deutschen Wellnesstagen, die vom 6.-8. März 2009 in Baden-Baden stattfanden. Das Angebot der Messeaussteller erstreckte sich von speziellen Betten und Stühlen für den Rücken, energetisierten Schmuckstücken, Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetik

bis hin zu einem großen Angebot an vielfältigen Therapien, mit deren Hilfe der Besucher die angestrebte Wellness in seinem Leben erfahren sollte.

In meinem 90-minütigen Vortrag mit anschließendem Praxisteil (Titel: „Mit der Intelligenz der Zellen neue Energien im Alltag erleben“) erläuterte ich, auf welche Weise unsere Grundüberzeugungen (beliefs) einen entscheidenden Einfluss darauf haben, wann wir uns im Alltag gestresst oder entspannt fühlen, bzw. wie viel Energie uns überhaupt zur Verfügung steht. Anhand von Forschungsergebnissen des Zellbiologen Bruce Lipton veranschaulichte ich, welche Mechanismen auf Zellebene dabei Entspannung oder Stress verursachen. Die Zuhörer bekamen unter anderem in der anschließenden Live-Demonstration auf der Bühne einen Einblick, wie wir mit Hilfe von PSYCH-K erfolgreich unsere innere Stärke in alle Lebensbereiche integrieren, um mit mehr Leichtigkeit und Freude unseren Alltag zu meistern.

Meiner Meinung nach bietet die Methode PSYCH-K die Möglichkeit, im Alltag einen Quantensprung in seiner persönlichen „Wellness“ zu erleben. Das Bedürfnis nach Wellness entsteht aus meiner Sicht oft aus einem Bewusstsein, dass „mit der eigenen Gesundheit etwas nicht in Ordnung ist“ oder dass wir uns vor „schädlichen Umwelteinflüssen schützen müssen“. Da liegt in diesem Fall die vermeintliche Lösung nahe: Ernähre Dich anders, behandle dich mit der und der Creme, schütze Dich mit diesem oder jenem Gerät. Solange wir das aus Freude und Inspiration tun, kann es stimmig und heilsam für uns sein. Doch sobald ein bestimmtes Verhalten zum Dogma wird, lohnt es sich, seine eigene Motivation zu überprüfen. Handle ich gerade aus einem inneren Stressmodus heraus?

Bruce Lipton zeigt ganz deutlich, dass der entscheidende Einfluss auf unser Wohlbefinden in unseren Gefühlen und Gedanken liegt. Diese können wir mit PSYCH-K entscheidend beeinflussen. Wir lösen uns von Stress, wenn wir darauf achten, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen im inneren Wohlfühlbereich zu befinden – unabhängig davon, was um uns herum geschieht. Damit versetzen wir die Zellen in unserem System in einen Wachstumsmodus, in dem sie gesund bleiben, einen ausgeglichenen Stoffwechsel haben und sich regelmäßig erneuern.

Und PSYCH-K wirkt noch auf einer weiteren Ebene. Nehmen wir das Beispiel der gesunden Ernährung: Spüren wir den inneren Druck, uns gesund ernähren zu müssen, damit wir nicht krank werden, ist deren positiver Nutzen meiner Meinung nach maximal so, dass wir unser derzeitiges „Level“ halten. Doch vielleicht würde sich der Körper mit einem Gefühl des Vertrauens und der Entspannung noch viel weiter in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden entwickeln? Mit PSYCH-K können wir das tiefe Bewusstsein integrieren, dass unser Körper alle Ressourcen in sich trägt, um gesund zu sein und "Wellness von innen heraus" möglich zu machen.

Insofern hat PSYCH-K auf den Deutschen Wellnesstagen ganz hervorragend gepasst.



Wer Interesse an dem PSYCH-K Vortrag hat, kann unter diesem [Link](#) die DVD mit dem Live-Mitschnitt erwerben.

Mit den besten Wünschen für „Wellness von Innen“ grüßen
Peter und Nicole Ullrich
peter.ullrich@psych-k-center.de



Seit dem Zeitpunkt, als ich PSYCH-K® im letzten Jahr kennengelernt habe, hat sich mein Leben wundervoll verändert: Aus der Prägung als Unternehmer, für alle meine Ziele kämpfen zu müssen, ist das grenzenlose Vertrauen auf die Fülle des Lebens geworden und eine Leichtigkeit in mein Leben eingezogen, die ich vorher nicht kannte.

Was ist passiert? Nun ja, durch die Auseinandersetzung mit den Intelligenten Zellen und PSYCH-K wurde mir klar, dass ich allein für mich und mein Sein verantwortlich bin und erst durch ein verändertes Sein in ein anderes Tun und zu anderen Ergebnissen kommen kann. Jede Situation in meinem Leben darf ich als „Einladung des Lebens“ aufgreifen, um an dieser Situation zu wachsen – oder eben auch nicht. Ich darf entscheiden, was ich will. Wenn ich merke, dass mich Angst, Wut oder andere einschränkende Emotionen packen, darf ich innehalten und mich fragen, welche Überzeugung denn dafür jetzt verantwortlich ist und diesen dann mit PSYCH-K in die Befähigung bringen. Ich selbst kann entscheiden, ob ich in die einschränkende Energie gehen will, oder ob ich die dahinterliegende Programmierung in eine befähigende wandle. Also, ob ich aus dem biologischen Schutzmechanismus mit Adrenalinausstoß in einen Wachstumsmodus mit natürlicher Dopaminversorgung wechsele.

So habe ich, innerhalb eines Jahres, mein komplettes Sein „umkrepeln“ dürfen und lebe nun mit viel Leichtigkeit und Freude und erreiche Ergebnisse, die ich zuvor nicht für möglich gehalten habe. Dabei hat sich in mir ein grenzenloses Vertrauen in die Fülle des Lebens entwickelt. Ohne K(r)ampf, Ziele zu erreichen, war für mich neu, ist aber inzwischen „Normal“. Wundervolle Lösungen ergeben sich durch das Vertrauen darin, dass einfach alles da ist, man es nur zu finden braucht. Ich verhalte mich anders und ernte ein anderes Verhalten bei meinem Gegenüber, was mir insbesondere im Kundenkontakt neue Dimensionen eröffnet hat.

Wirtschaftlich war dieses erste Jahr mit PSYCH-K für mich ebenso ein besonderes Jahr. In meinem Unternehmen habe ich einen Gewinn gemacht, der historisch war und mein privates Guthaben ist ebenso gewachsen – und das in einer Zeit, in denen viele Menschen viel Geld verloren haben.

Durch diese – im allgemeinen für unmöglich gehaltene – Selbstermächtigung, die ich erlebt habe, ist PSYCH-K für mich zu einer Lebenseinstellung geworden, die es mir ermöglicht, jeden Tag neu zu wachsen und immer wieder neue Dimensionen des Seins zu erreichen – im privaten wie im geschäftlichen Leben.

Gerd Ruschhaupt, Osnabrück
gerd.ruschhaupt@osnanet.de

Das Konzept der Intelligenten Zellen von Bruce Lipton (Biology of Belief) beruht auf dem binären Prinzip von Wachstum oder Schutz. Dieses Prinzip spiegelt sich in unserem Körper mit seinen ca. 50 Billionen Zellen in jedem Augenblick wider. Die innere Achtsamkeit und Präsenz im „Jetzt“ ist dabei entscheidend: Führt mich ein Gedanke oder das, was in meinem Leben geschieht in den Wachstums- oder Schutzmodus?

Wenn wir z.B. von jemandem eine lange Erörterung hören, dass dieses oder jenes „Ego“, „Sein“, oder einfach nur „Illusion“ sei, bleibt damit allenfalls die Frage, wie wir uns damit fühlen - in dem Moment, in dem wir es hören. Manche Konzepte, die als unbedingt notwendig postuliert werden, wie z.B.: „Sei in der reinen Liebe“, „Ernähre Dich nur nach der XY Methode“ und wie sie alle heißen, sind mit etwas Abstand betrachtet einfach spannend: Führen sie mich in meine Kraft oder eher in die Schwäche? Sofern sie uns einen inneren Druck auferlegen, liegt unsere persönliche Freiheit darin zu entscheiden, ob wir das überhaupt wollen. Mit Hilfe von PSYCH-K Balances können wir das dahinter liegende Thema, das die Resonanz der Schwäche erzeugt hat, in die Befähigung transformieren. Darin liegt der eigentliche Paradigmenwechsel im Denken, Handeln und Fühlen, zu dem Bruce Lipton uns begleitet. Es geht nicht um die „Story“, die Theorie oder äußere Aussage. Es geht schlicht um deren Wirkung auf das System. Sobald wir anfangen, die Ereignisse unseres Lebens als Einladung für den inneren Wachstumsmodus wahrzunehmen, werden alle unsere Reaktionen auf äußere Ereignisse zu Hinweisschildern auf einschränkende Grundüberzeugungen.

Nehmen wir beispielsweise an: Ein Mann namens Hans sieht gerade seinen Kontoauszug und erschrickt. Augenblicklich steigt Angst in ihm auf: Wenn Hans „automatisch“ in diese Angst „hineinfällt“, wird Hans alle seine weiteren Verhaltensreaktionen aus diesem Gefühl heraus gestalten. Dadurch hat er nicht seine ganze Hirnkapazität zur Verfügung und reagiert nach altem, angstgesteuerten Muster. Aber genau dieses alte Muster hat Hans an die Stelle geführt, an der er in diesem Moment ist.

Jetzt lassen wir die Szene alternativ abspielen: Hans sieht seinen Kontoauszug und erschrickt. Augenblicklich steigt Angst in ihm auf. Doch in diesem Moment schafft er es, die innere Befürchtung wahrzunehmen, die hinter der Angst liegt, wie z.B.: „Was werden andere über mich sagen, wenn ich kein Geld habe“ oder: „Ich bin einfach unfähig“. Egal was es auch ist, die Angst ist lediglich eine Widerspiegelung der zugrunde liegenden, inneren Überzeugung die sich mit ihrem einschränkenden Charakter „erfolgreich“ im Außen manifestiert hat. Hans erreicht den Punkt seiner Freiheit, indem er beispielsweise die Befähigung: „Ich kann“ oder: „Ich achte auf meine eigenen Bedürfnisse“ balanciert. Dadurch gewinnt er an innerer Stärke und ist in der Lage, mit dieser Situation ganz anders umzugehen. Seine Realität kann sich damit erfolgreich neu gestalten.

Recht eindrucksvoll habe ich das an dem Beispiel von Erna erlebt, die gerade in einem intensiven, konventionell aufgebauten Coaching Jahresprogramm teilnimmt. Dort werden unter Druck die alten Prinzipien des Zeitmanagements geschult. Jeder muss sich sehr hohe Monats- und Wochenziele setzen, um den Erwartungen der Gruppe gerecht zu werden. In dem Moment, in dem Erna bewusst wurde, was dieser Druck in ihr auslöst, konnte sie ihre inneren Einschränkungen erkennen und balancieren. Erna fand dabei heraus, dass ihre

Motivation aus dem Herzen heraus zu handeln der entscheidende Maßstab für die Gestaltung ihres Lebens ist. Auf diese Weise wurde Erna erfolgreich – trotz des Jahresprogramms. Diese Achtsamkeit auf den inneren Zustand fasst der Film: „The Secret“ sehr gut in zwei Wörtern zusammen:

FEEL GOOD!

Klaus Medicus
medicus@psych-k-center.de

Termine

Workshops, Übungsabende und Vorträge in den nächsten zwei Monaten

INFORMATIONENABEND

Dienstag, 24. März 2009 - 19:00 h in München
Seminarraum Spicherenstr.14, 81667 München

Vorträge:

Freitag, 15. Mai 2009 - 19:30 h in Wien
Seminarhaus „Wien West“, Aichholzgasse 39, A-1120 Wien
www.seminarhaus-wienwest.com

Freitag, 10. Juli 2009 - 19:30 h in Berlin / Potsdam
elysium, Lindenstrasse 12, Remise im Hof * 14467 Potsdam
www.seminarraum-potsdam.de

Basic Workshops:

Fr / Sa 27. und 28. März 2009 in München - ausgebucht -
Sa / So 18. und 19. April 2009 in Osnabrück
Fr / Sa 24. und 25. April 2009 in Metzingen
Fr / Sa 08. und 09. Mai 2009 in Baden-Baden
Sa / So 16. und 17. Mai 2009 in Wien
Fr / Sa 29. und 30. Mai 2009 in München

Advanced Workshops:

Mi – Sa 01.04. bis 04.04.2009 in München -ausgebucht- Warteliste
Mi – Sa 20.05. bis 23.05.2009 in Wien
Do - So 11.06. bis 14.06.2009 in München
Do – So 18.06. bis 21.06.2009 in CH- Wohlen AG (Region Zürich)
Fr – Mo 31.07. bis 03.08.2009 in München

Übungsabende:

in München

Dienstag, 31.03.2009 von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 22.04.2009 von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 27.05.2009 von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Wien (im 10. Bezirk):

Samstag, 18. April von 17:00 - 20:00 Uhr
Anmeldung unter: maria.fehrer@aon.at oder
brigittekern1301@aon.at

Linz:

Freitag, 3. April von 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung unter: maria.fehrer@aon.at oder agneslindner@aon.at

Vertiefungstag Special

für die Teilnehmer der Advanced Workshops:

Samstag, **27.06.2009 von 09:30 Uhr bis 19:00 Uhr**

Spezialthema: PSYCH-K® mit Kindern anwenden

Zitat

Was in dir ist, ist auch außerhalb von dir.
Deine Erscheinung ist vom gleichen Stoff,
der dich innerlich bekleidet.
Du erschaffst dein inneres Leben
in sichtbarer Form überall um dich herum

Aus einer gnostischen Schrift, die in der oberägyptischen Stadt Nan Hammadi gefunden wurde. Gnosis (altgriechisch = Erkenntnis) bezeichnet verschiedene Lehren und Gruppierungen des 2. und 3. Jahrhunderts. In der Literatur dieser Epoche war "Gnostiker" eine gängige Bezeichnung für (christliche, jüdische, heidnische wie hellenistische) Intellektuelle." Quelle Wikipedia

Weitere Informationen finden Sie auf www.psych-k-center.de

Newsletter weiterempfehlen

Wenn Sie jemanden kennen, der ebenfalls unseren kostenlosen Newsletter möchte,

klicken Sie einfach hier: [Newsletter weiterempfehlen](#)

Newsletter abbestellen

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn als Seminarteilnehmer oder Interessent abonniert haben.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, dann schicken Sie uns bitte eine Email an:

info@psych-k-center.de

Impressum

Ausgabe vom 24.03.2009

Redaktionsteam: Nicole Ullrich, Peter Ullrich, Klaus Medicus, Helene Meyer

Klaus Medicus
PSYCH-K® in Deutschland, Österreich, Schweiz
Spicherenstr. 14
81667 München
Tel: 089 – 48997215

Sie erhalten den Newsletter als Anlage im pdf-Format zum Ausdrucken