

## GLÜCKS-Impulse Nr. 16 – Juni 2016:

### Authentizität, Präsenz und Inspiration – die Basis für Mitgefühl

#### Meine Wahrnehmungen und Tipps für Juni 2016

##### Inhalt:

##### Einleitung

1. Authentizität
2. Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit
3. Inspiration – die natürliche Folge der Präsenz und Authentizität
4. Mitgefühl

##### Einleitung

Ich möchte gerne vorausschicken, dass mich das hier Beschriebene seit Jahren beschäftigt. Zwar unterrichte ich Yoga, Mentales Training, Präsenztraining usw., doch auch mich holen manchmal die alten Programme ein.

Gehen wir alle das Ganze entspannt an – jeden Tag ein bisschen besser – und seien wir gut mit uns selbst, wenn uns einmal ein *Herausrutschen* passiert.

Ich wende für mich dann gerne die *Beste Freundin-Methode* an: Ich baue mich selbst wieder auf. Wenn ich alles für mich geklärt habe, spreche ich mit dem Menschen, den ich aus einem Programm heraus nicht so behandelt habe wie ich es eigentlich möchte, und erkläre, was bei mir abgelaufen ist. Das ist das mindeste, was man m.E. tun kann, wenn einem ein reaktives programmiertes und kindliches Verhalten „passiert“.

##### 1. Authentizität

Authentizität... das ist wieder so ein viel gebrauchtes, gehörtes, gelesenes Wort. Es ist ja förmlich eine Dauerpredigt geworden: Sei authentisch. Sei echt. Sei Du selbst.

Die Übersetzung dieses Wortes lautet *Echtheit*.

Im Jänner 2016 ist zu diesem Thema auch ein m.E. sehr interessanter Artikel im Web auf der Seite *Slippery Slopes* erschienen, und zwar von Arnd Pollmann, unter dem Titel „Authentizität / Hello? Echtheit, Einsamkeit, Identität“, hier der Link: <http://www.slippery-slopes.de/authentizitaet-3/>

Wenn ich mir so überlege, **wie vieles** sich in mir und meinem gesamten Freundes- und Klientenkreis drinnen und auch in meinem äußeren Leben in den letzten Jahren, Monaten, Wochen ständig verändert hat, so stellt sich ernsthaft die Frage: Wie ist man authentisch, wenn man in diesem Moment nicht genau weiß, was drinnen ist?

Ist es jetzt authentisch, wenn man sich als Erwachsener trotzig wie ein 5jähriges Kind zeigt, weil man sich gerade so fühlt?

Meine ganz persönliche Antwort lautet: **Nein**. Denn „trotzig sein“ ist ein Verhalten des von mir so genannten Inneren Kindes, nicht aber des Erwachsenen, der präsent ist.

## 2. Präsenz: Reaktion, Inneres Kind und Kreation, Zeit

Diese Meinung trifft nicht nur auf *Trotz* zu, sondern auf *alle Überlebensgefühle*. In diese Kategorie fällt nicht nur alles, das sich unangenehm anfühlt (wie z.B. Hilflosigkeit, Überforderung, Wut, Angst, Komplexe) sondern auch Euphorie, Überschwänglichkeit. Alle Gefühle, die uns auf irgendeine Art und Weise von unserem inneren Kern *trennen*. Beobachte Dich in einem euphorischen Zustand. Hast Du das Gefühl, dann ganz bei Dir zu sein? Ich nicht. Darum gehört auch Euphorie für mich in die Kategorie der *nicht echten Gefühle* oder *Überlebensgefühle*.

Mit meiner oben im Rahmen dargelegten Meinung macht man sich keine Freunde, sie wurde schon des öfteren als *Lieblosigkeit* ausgelegt. Es ist aber nicht lieblos gemeint. Darum möchte ich hier erklären, was ich unter Authentizität verstehe und wie es gelingen kann, als Erwachsener authentisch zu sein. Es geht natürlich wieder um **Präsenz**.

Das Innere Kind ist in jedem von uns lebendig, es sitzt uns im Fleisch, im Blut, in den Knochen. Es ist die Erinnerung des Körperzellgedächtnisses, also des Unterbewusstseins, an alles, was wir seit unserer Zeugung bis zum Erwachsenwerden erlebt, erlernt und entwickelt haben.

In der Kindheit entwickelten wir mit den Möglichkeiten eines Kindes Verhaltensstrategien, Denkmuster und Rituale, um mit der Außenwelt umzugehen. Was sind die Möglichkeiten eines Kindes? Zuerst einmal nachahmen. Wir machen die uns nahe stehendsten Personen nach. Als Kind nimmt man sich anfangs noch nicht die Zeit nachzudenken, welches Verhalten sich jetzt gut anfühlen würde, man ist **reaktiv**.

### Empfehlung:

- Mein Workshop *Körperzellgedächtnis und INNERES KIND* am 21./22.4.2017 (noch gibt es 4 freie Plätze; dieser Workshop ist immer frühzeitig ausgebucht)
- Entfaltung-Yoga für Frauen jeden Dienstag 9-11h in Innsbruck
- Meditations CDs und Bücher zum Thema Inneres Kind von Robert Betz, Susanne Hühn, Prof. Mag. Margarita Zinterhof [www.zinterhof.at](http://www.zinterhof.at)
- Die CD *Energie und Harmonie 1* von Prof. Mag. Margarita Zinterhof. Auf dieser CD findet man u.a. die Übung *Kristalltechnik*, die mir über viele Jahre und beim *Ummustern* vieler alter, unstimmiger Angewohnheiten geholfen hat und die ich wirklich (so wie die gesamte Arbeit meiner geliebten Lehrerin und Freundin Rita) aus tiefstem Herzen immer wieder empfehle. Mit dieser Übung kann man auf sehr schöne Art und Weise ein hartnäckiges, automatisiertes Verhaltensmuster umprägen in ein neues, stimmiges Verhalten (Körperzellgedächtnis). Die CD ist bestellbar um € 19,- + Porto. Folgende 3 mentale Übungen findet man darauf:  
*Die Innere Frau und der Innere Mann.*  
*Die Kristalltechnik.*  
*Heilkraft und Universale Liebe.*  
*Und das Stück „Über den Wolken“ (instrumental).*  
 Hier der Link auf die Bestell-Seite für Bücher und CDs:  
<http://www.zinterhof.at/bucher-cds/>

Die Wörter Reaktion und Kreation bestehen aus den selben Buchstaben, lediglich das „k“ wechselt seinen Standpunkt. Allein schon das gibt mir zu denken – nämlich, dass diese beiden Begriffe viel miteinander zu tun haben.

**Reaktion** ist etwas für Kinder (mit Ausnahme von Situationen, in denen es um das blanke Überleben geht, z.B. wenn wir in einer brenzligen Verkehrssituation handeln müssen).

**Kreation** allerdings passt ebenso in die Kindheit, wie in das Erwachsenenleben.

Interessant ist, dass wir aus verschiedenen Gründen am Weg zum erwachsen werden die Möglichkeit der Kreation immer mehr *vergessen*.

Die Katze beißt sich aber in den Schwanz, wenn wir als Erwachsene nur noch reagieren und nicht mehr kreieren. Wir lassen den viel größeren Teil (98%?) der uns mitgegebenen Möglichkeiten einfach weg und bleiben in der Reaktion stecken, einfach, weil sie **schneller** läuft, als zu kreieren: in sich zu spüren, nachzudenken, und eine Antwort aus unserem Wahren Ich (als Erwachsene) zu geben.

Als Erwachsene geht es ständig um **Zeit**. Schneller, schneller, schneller. *Ich habe noch so viel zu tun*, dieser Gedanke treibt uns durch unsere Tage, Wochen, Monate, Jahre und lässt uns kaum noch atmen.

Liebe Menschen... ich wiederhole mich zum x-ten Mal, diesmal ganz klar:

**Runter vom Gas! Flott!**

Lasst uns wieder hinspüren, durchatmen, bevor wir antworten oder handeln. Wir haben die Möglichkeit der Entscheidung, wie wir uns wann benehmen wollen, und es darf ein bisschen dauern!

**Präsenzübung für den Alltag, wenn Du merkst, dass Du gleich wieder automatisch reagieren würdest:**

- Innehalten

- Durchatmen, ev. Hand auf Herz oder Bauch, ev. Wasser mit geschlossenen Augen trinken (Beruhigt Geist und Körper)
- In ein Empfinden kommen (in sich hineinspüren, horchen, tasten...)
- Wahrnehmen, was jetzt da ist.
- Wenn es sich um ein Überlebensgefühl handelt: Dieses Registrieren, ev. das Innere Kind umarmen oder sich selbst sagen „Ich bin nicht dieses Gefühl“. Sich nicht mit diesem alten Gefühl identifizieren, **es ist nur ein Programm**. Du bist nicht dieses Gefühl. Atmen. Diesem Gefühl keine Kraft mehr geben, es ist **uralt**. Sich eine Frage stellen, die den Fokus auf die Lösung bringt, anstatt dem alten Gefühl noch mehr Energie zu geben, z.B.: Welche Lösung entspannt mich am meisten? Oder: Wie will ich mich jetzt fühlen, was möchte ich denken, wer bin ich jetzt, wo ist mein Bewusstsein, welche Handlung ist als Erwachsener für mich stimmig, was macht mich jetzt zufrieden?
- Je nachdem, wer Dein Gesprächspartner ist, könntest Du auch aussprechen, was gerade in Dir vorgeht, z.B. „Bitte warte kurz, ich merke gerade, dass mich das innerlich aufwühlt. Ich brauche ein bisschen Zeit.“ Gib dem Kindheitsgefühl nicht nach, lasse Dich von dieser alten Speicherung nicht zu einer Kindheitsreaktion hinreißen.
- Warten. Atmen. Das Überlebensgefühl verwandelt sich.
- Sich erst dann für eine Antwort / ein Handeln entscheiden.

### 3. Inspiration – die natürliche Folge von Präsenz und Authentizität

Inspiration. In diesem Wort steckt *spirit* - Geist. Ebenso wie im Wort *Esprit*. Inspiration heißt übersetzt *Einhauchen*, hat ergo mit dem *Atem* und folglich mit dem *körperlichen, materialisierten Leben* zu tun. Ohne Atmung stirbt der Körper.

Bisher kenne ich nur eine Möglichkeit, inspiriert zu sein, geistreich - voller Esprit, nämlich die **Präsenz**. Die einfachste Präsenzübung bleibt für mich: bewusst zu atmen. Hier erkläre ich die natürliche Abfolge von Präsenz, Authentizität und Inspiration.

Mein lieber, geschätzter Yoga-Ausbildner Alexander Sanjay Breunlich, [www.yogaseva.de](http://www.yogaseva.de), nannte uns als Ziel für Yoga Einheiten den Zustand der **entspannten Wachheit**. Auch das ist für mich eine – wahrlich wunderschöne! - Beschreibung für *Präsenz*.

In dem Moment, in dem wir reagieren, laufen wir in einem alten Programm. Wenn Du Dich selbst einmal wirklich dabei beobachtest, wie es sich anfühlt, einfach nur zu reagieren - schnell, gleich wie immer - wirst Du feststellen, dass Dein Körper sich **nicht** entspannt anfühlt. Das ist ein sicherer Indikator dafür, dass Du **nicht** präsent bist. Natürlich, es gibt Situationen, in denen wir im Körper eine gewisse Muskelanspannung benötigen. Doch Entspannung findet nicht nur auf der Körper-Ebene statt, vielmehr ist sie eine *innere Haltung*. Also kannst Du auch diese beobachten: Bin ich gerade innerlich entspannt?

Reaktion findet in der Gehirnstromfrequenz **Beta** statt (15-38 Hertz), die linke Gehirnhälfte ist voll aktiv. Die linke Gehirnhälfte ist die „logische“ Hemisphäre, hier werden **pro Sekunde ca. 7 Eindrücke gespeichert**.

Präsenztraining senkt diese Frequenz, wir gelangen in den **Alpha-Zustand** (8-14 Hertz). In Alpha ist unsere rechte Gehirnhälfte voll aktiv. Die rechte Gehirnhälfte ist zuständig für innere Bilder, verknüpfendes Wahrnehmen, Intuition und Inspiration. **Sie speichert ca. 10.000 Eindrücke pro Sekunde!**

Optimalerweise arbeiten die beiden harmonisch zusammen. Das erreicht man z.B. mit Atemübungen, Yoga-Übungen (speziell durch Doppelüberkreuzungs-Übungen wie z.B. Garud Asana = Adler, sowie mit allen Balanceübungen), Meditation, Bilderreisen, Klangschalen, Präsenztraining jeder Art.

Empfinden und Denken sind zwei unterschiedliche Ebenen, zwei unterschiedliche Zustände., zwei unterschiedliche Gehirnaktivitäten. Das ist der Grund, warum ich in all meinen Workshops, bei jeder Yoga-Einheit, bei jedem Coaching die **Propriozeption** (=Eigenwahrnehmung ohne Impuls von außen) mit meinen KlientInnen und SchülerInnen übe.

**Nur wer sich selbst wahrnehmen kann, kann präsent und inspiriert sein.**

**Daher empfehle ich stets diese Reihenfolge:**

1. Durchatmen (das heißt: Bauchatmung!) - das öffnet Dich und verbindet Körper, Geist und Seele.
2. Fühlen / Wahrnehmen / inneres Empfinden
3. Denken / Formulieren dessen, was Du wahrgenommen hast.

**Präsenz ist immer ein entspannter Zustand. Beobachtend, wahrnehmend. Ruhig.**

**Die natürliche Abfolge:**

**Sind wir präsent, so sind wir authentisch und inspiriert.**

#### **4. Mitgefühl**

Durch Präsenz weiß ich, wie es mir gerade innerlich geht. Meine Gedankenwellen verhalten sich dann recht ruhig, sie rasen nicht dahin. Ich verfüge über viel klare Energie, wodurch meine Wahrnehmung sich erweitert. Durch meine innere entspannte Haltung begegne ich Anderen ohne (Vor-)Urteil. Auf natürliche Art und Weise fühle, bemerke, *weiß* ich, wie es dem Anderen gerade *wirklich* geht. Ich erkenne, wenn der Andere reaktiv ist, wenn er in einem Programm läuft, Stress hat, Kummer hat etc. Durch meine Anbindung an die Quelle von Liebe und Mitgefühl bin ich verbunden mit allem und allen.

Ich bleibe dann einfach da, nehme nichts persönlich, und lasse die klare Energie frei durch mich durch zum Anderen fließen. Ich manipulierte nicht. Ich biete Klarheit, Ruhe, Liebe, Respekt und Mitgefühl an, weil ich nicht in der Reaktion gefangen bin. Freundlichkeit kommt von Innen. Manchmal reicht dein Lächeln oder einfach dein Dasein.

Hierüber singt **SEOM** – einer meiner liebsten Sänger und Bewusstseinslehrer - wunderschön in seinem Lied *Kleine Dinge* aus dem Album *Spirit*.

Dieses Album empfehle ich Euch wärmstens, es ist hier handsigniert bestellbar:

<http://seom-music.de/services-view/cd-seom-spirit/>

Seien wir alle präsent, authentisch und inspiriert. Bleiben wir nicht wie wir sind, es geht noch liebevoller.

So entsteht automatisch wahres Mitgefühl, und wir werden durch Präsenz und die natürliche Abfolge Authentizität und Inspiration zum strahlenden Vorbild für unser Umfeld.

Die Zeit vergeht – so oder so!

In Liebe und Mitgefühl  
Euer GLÜCKSKIND® Sigrid

## Liste der bisher erschienenen GLÜCKS Impulse:

Alle GLÜCKS Impulse mit Ausnahme der allerersten Ausgabe vom März 2012 findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich! Hier der Link:

<http://www.glueckskind.co.at/index.php/angebot/downloadbereich?start=10>

Die allererste Aussendung vom März 2012 „Die Kraft der Einfachheit“ schicke ich Euch gerne auf Anfrage per E-Mail zu!

### Aktuelle Wahrnehmungen – März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

*Diese Ausgabe kann per E-Mail bei mir bestellt werden, sie ist nicht im Downloadbereich*

### Nr. 1 – Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

### Nr. 2 – März 2013:

#### **Zeit für Ent-Faltung**

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

### Nr. 3 – Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

### Nr. 4 – Juli 2014:

#### **Begegnungen im Heiligen Raum**

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

### Nr. 5 – Jänner 2015:

#### **Veränderung durch beobachtende Präsenz**

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

### Nr. 6 – Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

### Nr. 7 – September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?

2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

### **Nr. 8 – Oktober 2015: Klare Ansage – mutig ins Neue**

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

**Beilage (Achtung – eigenes Formular im Downloadbereich!): Seelenstrukturen**

### **Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens**

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

### **Nr. 10 – Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe**

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:  
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

### **Nr. 11 – Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde**

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff *Fremdenergie* hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

### **Nr. 12 Der „Point Of No Return“**

- A. Einleitung
  - A.1. Stress
  - A.2. STOPP sagen
  - A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
  - B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
  - B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
  - B.3. Angst vor dem Alten Ich
  - B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
  - B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

### **Nr. 13 Mehr Fühlen, weniger analysieren**

- Hinweis Facebook
- 1. Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse
- 2. Wie kreierte ich ein schönes Gefühl?
- 3. Expect the best

### **Nr. 14 Energie und Harmonie im täglichen Leben**

- Einleitung: Wohlfühlen
- eine Auswahl von Kurzübungen für den Alltag (Yoga, Meditation, Mentales Training)

### **Nr. 15 Ich stimme**

- Einleitung: Veränderungen – das Wassermann-Zeitalter ist voll da!
- Ich stimme.
- Geld und Stimme – die „Ver-Mittler“ zwischen Geist und Materie
- Widerstand und ein klares Nein sagen sind 2 verschiedene Dinge
- Bedürfnisse und Zeit