

## NEWSLETTER APRIL 2021

Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe SeminarteilnehmerInnen und bewusste Menschen!

Der Frühling zeigt sich an manchen Tagen schon sehr kräftig, dann wieder prescht der Winter richtig vor - April, April, der macht ja was er will - fällt mir da ein. Eine bessere Symbolik für das planetarische Zeitgeschehen gibt es eh nicht, oder? Auf und Ab, Heiß und Kalt, Altes und Neues - die Gegensätze zeigen sich im Eiltempo und wir mitten drin... Wie geht es Euch damit?

Ganz ordentlich herausfordernd ist es, da stabil zu bleiben, nicht wahr? Und sich nicht beirren zu lassen, was die Ausrichtung und Fokussierung betrifft, die Wahl der Zeitlinie (wie im letzten Newsletter angeregt), die Aufmerksamkeit zu sich selber usw.. Noch nie war ein Aufstiegs- und Transformationsprozess ein Spaziergang und ich finde es immer wieder eine große Herausforderung, dabei geschmeidig zu bleiben, berührbar zu sein und nicht hart zu mir selber und Andere zu sein.

Weil mich dieses Thema gerade sehr beschäftigt, habe ich mich auch mit Verletzlichkeit beschäftigt und eine interessante Studie zum Thema Resilienz gefunden. Diese beschreibt sehr eindeutig den Zusammenhang von Verletzlichkeit, Lebensqualität und Selbstwert. Menschen, die "sich selber genügen", tun sich viel leichter, ihre Verletzlichkeit zu zeigen, ihre Gefühle zuzulassen, auf Maske und Verhärtung zu verzichten. Es ist ein Paradoxon, dass diese Menschen glücklicher sind, denn sie lassen Schmerz und Enttäuschung zu, sind berührbar und emotional. Das ist doch ein schöner Beleg dafür, was die meisten von uns eh schon kennen und wahrnehmen! Es ist einfach nur anstrengend sich zu verstellen, zu verstecken oder zu verbiegen, Gefühle zu unterdrücken und so zu tun, als berühren uns manche Dinge oder Worte nicht. Also ich kann das immer weniger und bin froh darum...

Außerdem tut es unserer Gesundheit nicht gut, wenn wir unberührbar sind! Wenn wir möchten, dass alles im Körper fließt und im Gleichgewicht ist, dann können wir uns keine Widerstände und Verhärtungen leisten! Gefühle fließen lassen, Emotionalität wertschätzen, Lebendigkeit willkommen heißen - das ist eine wunderbare Gesundheitsvorsorge! Jede Muskelverspannung oder -verhärtung zeigt uns an, dass etwas stockt, zurückgehalten wird, verhärtet ist. So eine eindeutige Einladung für Sichweichmachen, so ein Hinweis vom wachsamen Körper - wer kennt das nicht!?

Ich hab da eine Idee: die Frühlingsgefühle wachsen ja bekanntlich im Frühling besonders ;-), d.h. die Energie der Jahreszeit unterstützt uns jetzt sehr, unsere Gefühle wachsen zu lassen. Wir könnten doch eine ganz besondere Frühlingsgefühle-Challenge machen, vielleicht in der Form, dass wir jeden Tag ein bestimmtes Gefühl bewusst wachsen lassen, das bisher noch nicht viel oder zuwenig Raum in uns hatte. Vielleicht mag jemand die Berührbarkeit wachsen lassen, die Verletzlichkeit, die emotionale Ehrlichkeit zu sich selber und Andere. Und wir könnten ein kleines Frühlingstagebuch führen, in das wir jeden Abend unsere Erkenntnisse eintragen, welches Gefühl genau an diesem Tag eine Chance bekam, zu wachsen. So sammeln wir einen wunderbaren Frühlingsstrauß an bunten Erkenntnissen und Vielfalt. Wer macht mit?

Dass uns Selbstliebe gut tut und in jedem Menschen als natürliches Urbedürfnis gespeichert ist, ist kein Geheimnis. Wir alle waren bei der Geburt im Zustand von 100% Selbstliebe, haben durch Prägungen und Einflüsse so manche Abstriche gemacht, und bemühen uns oft ein Leben lang, diesen Urzustand wieder herzustellen. Für mich hat jede Inkarnation die Intension, in den Zustand der absoluten Liebe zu kommen, zu wachsen und reifen um nicht mehr aus der Liebe zu fallen. Und jedes einzelne Leben verlangt uns echt was ab, oder? Also ich fühle mich gerade wirklich geprüft, in der Liebe zu bleiben und nicht zu verurteilen und zu bewerten, es fällt mir manchmal sehr schwer. Wenn ich das merke bleibt mir nichts anderes übrig, als die Aufmerksamkeit zu mir zurück zu lenken. D.h. alle Gefühle zuzulassen, die durch Andere ausgelöst werden, geduldig und verständnisvoll mit mir selber sein, die Verbindung mit mir selber stärken.

All diese Themen wie Verletzlichkeit, Selbstliebe, Rückverbindung usw. sind mir wichtig, bei mir selber und als Angebot für Menschen, die auch diesen Weg gehen, oder gehen möchten. Deshalb gibt es ein besonderes Frühlingsspecial in Form eines Workshops an insgesamt 5 Abenden. Gemeinsam finden wir heraus, wie wir das antrainierte Zeug von Selbstzweifel bis Selbstbetrug ablegen und den natürlichen Zustand von Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen stärken können. Herzliche Einladung zu:

## **"SELBSTLIEBE PUR" - Workshopreihe**

**Mittwoch 21. April 2021 + Folgetermine im 2-Wochen-Rhythmus, 18-21,30 Uhr, Ottensheim**

**Flyer mit den Details auf meiner Homepage!**

Alle Termine im April habe ich auf meiner Homepage schon ergänzt, wie immer findet Ihr dort alle Angaben und einen Flyer zum Herunterladen, zum Weitergeben, für die Pinwand usw., hier die Zusammenfassung:

### **"JA ZU MIR"**

**TheWork nach Byron Katie zum Thema SELBSTLIEBE**

**Mittwoch 14. April 2021, 18,30 - 21,30 Uhr, Ottensheim**

**Einführung in die Methode und Begleitung im individuellen Working-Prozess (begrenzte Teiln.zahl)**

Sehr schön war der letzte Work-Abend, übrigens ein Experiment als online und Präsenzseminar gleichzeitig! Die Ergebnisse waren wieder sehr berührend und aufbauend - es ist einfach eine schöne und einfache Methode, wirklich tief mit sich selber in Kontakt zu kommen und der inneren Wahrheit zu lauschen, die es IMMER gut mit uns meint! Herzliche Einladung für Euch Ihr Lieben, wenn Ihr wissen möchtet, was Euer Innersten zur Selbstliebe meint!

### **"MEINE PUBERTÄT - DEINE PUBERTÄT - GEMEINSAM WACHSEN" - ONLINE**

**Gefördertes Elternseminar des Schul- und Erziehungszentrum**

**Montag 19. April 2021 + 3 Folgetermine, 19-22 Uhr**

Diese Woche habe ich das 2. Elternseminar zum Thema Wertschätzende Kommunikation abgeschlossen und es hat mir wirklich sehr getaugt! Die Herzenssprache ist auch so ein Grundbedürfnis in uns Menschen und ich werde sicher Elemente davon auch in diesem Pubertätsseminar einfließen lassen, das geht gar nicht anders! Jeder kann bei diesem Seminar mitmachen, auch wenn DU keine pubertierenden Kinder hast, weil es auch um unsere eigene Pubertät geht! Das heißt, um unseren Prozess vom Kind zum Erwachsenen, um´s Erwachsen werden und sein, egal in welchem Alter. Es ist immer wieder erstaunlich, was es da zu entdecken oder nachzuholen gibt ;- ) .....

### **SYSTEMISCHES COACHING - AUFSTELLUNGSABEND**

**für persönliche Anliegen - im Seminarraum**

**Sonntag 25. April 2021, 17-20 Uhr, Ottensheim**

**DIESMAL WIEDER MIT FELDAUFSTELLUNG ZUR AKTUELLEN LAGE!**

### **AUSBILDUNG GANZHEITLICHER ENERGIECOACH**

**MODUL 1**

**Dienstag 27. April 2021, 18-22 Uhr, Ottensheim**

**MODUL 2**

**Dienstag 4. Mai 2021, 18-22 Uhr, Ottensheim**

Wir starten wieder mit einem Ausbildungszyklus und DU kannst dabei sein bei dieser einzigartigen Methode, die essenziell DEINE Gesundheit, DEIN Bewusstsein, DEINEN Aufstiegsprozess unterstützt! Übrigens komme ich gerne auch in DEINEN Wohnort, um Modul 1+2 dort anzubieten, wenn DU und Deine Freunde/Bekanntes interessiert seid. Völlig unkompliziert, ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 6, Infos gerne persönlich...

Schön langsam bewege ich mich auf das letzte Berufsjahr vor meiner offiziellen Pensionierung zu! Wie die Zeit vergeht, huiiii! Gleichzeitig fällt mir das Planen immer schwerer, die momentane Zeitqualität lädt mich sehr auf den Moment ein. Niemand weiß, was in ein paar Wochen ist, in ein paar Monaten noch weniger, ein Jahr scheint ganz weit weg und ungewiss zu sein...

Der einzige Gedanke, der immer wieder kommt ist der, dass ich im letzten Jahr alles in Form von Ausbildungen anbieten möchte. Alles was ich kann, weiß, entwickelt und erfahren habe, möchte ich weitergeben. Ich hab keine Ahnung, in welcher Form genau, und ob überhaupt Arbeit in dieser Weise weiter möglich ist. Es ist der immer wiederkehrende Gedanke da und ich werde ihn aussäen, pflügen und hegen und schauen, ob ein kräftiges Pflänzchen

daraus werden mag. Das Leben wird mich schon hinführen zu dem, was das Beste für mich, für uns ist...

Jedes Wiedersehen, Wiederhören, Wiederverbinden freut mich, ein paar Gelegenheiten im April gibt es dazu! Wer hier neu dabei ist, kann übrigens gerne die Newsletter der letzten Monate nachlesen, in denen ich immer wieder über verschiedene Themen geschrieben habe, die mich bewegen. Auch meine Meinung und Position zur aktuellen Lage habe ich immer wieder ehrlich zum Ausdruck gebracht und hat an Aktualität nicht verloren. Ihr findet sie auf meiner Homepage auf der Info-Seite/Aktuelles.

Ich wünsche Euch viel Stärkung und Kräftigung durch die aufsteigende Frühlingsenergie, viel Sonne und Wärme Ihr Lieben!

Herzlichst,

*Gabi*