

Neuzeitliche Schule für Erkenntnis, Wandel und Heilung

Gerda Eyrich-Dürr,
Schilfweg 17,
91564 Neuendettelsau,
Tel. 09874-4147

gerda@kyklos.de
www.gerda-eyrich.de

Newsletter 4. 2011



Im Newsletter berichte ich über meine Erkenntnisse als Heilerin und Trainerin. Mein Anliegen dabei ist es, Sie zum **Nachdenken** anzuregen, Ihnen **Impulse** zu geben und Sie bei der Suche nach neuen Lösungswegen zu **inspirieren**. Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie wir unseren Lebens- und Heilungsweg gehen können; hier beschreibe ich Ihnen meine Erlebnisse. Mit jedem Brief möchte ich Sie motivieren, sich selbst zu erkunden, zu spüren und immer wieder offen für Neues zu sein.

Diesen Newsletter erhalten Sie aufgrund Ihrer persönlichen Anmeldung über meine Website. Auch möchte ich meinen Bekannten und Klienten diese Informationen zukommen lassen, damit sie darüber auf dem Laufenden bleiben, was mich bewegt. Falls Sie keine weiteren Informationen wünschen, können Sie sich jederzeit ganz einfach abmelden. Per E-Mail an gerda@kyklos.de oder über die Website www.gerda-eyrich.de.

In den Seminaren kristallisieren sich immer wieder Themen heraus, die mir auch in meiner täglichen Arbeit mit einzelnen Personen begegnen. Vielleicht sind diese Themen auch für die Leser des Newsletters von Interesse. Eines davon möchte ich hier aufgreifen.

Häufig kommen Menschen in Einzelsitzungen oder Seminare zu mir, die sich eine Veränderung ihres Verhaltens wünschen. Sie erkennen genau, dass sie in bestimmten Situationen immer ähnlich reagieren. Sie wünschen sich, ein anderes Verhalten zu zeigen oder auch anders zu reagieren. Trotz ihres festen Willens ist es in der konkreten Situation nicht oder nur schwer möglich, diesen Wunsch umzusetzen.

Unsere automatischen Reaktionen kommen aus dem Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist stark und geprägt von unseren Erfahrungen in der Kindheit. Stellen Sie sich vor, ein Kind fällt die Treppe hinunter (und wir sind alle einmal gefallen). Das Kind weint und schreit, weil es Schmerzen oder einen Schock erlebt hat. Die Mutter oder ein anderer Erwachsener sieht dies und beginnt, das Kind zu trösten. „Es ist nicht so schlimm“ oder „Das macht nichts“ oder „Es ist alles gut“ lauten häufig die Beschwichtigungen. Was spielt sich in diesem Augenblick im Kind ab? Es empfindet die Situation als schlimm, schmerzhaft und unangenehm. Durch den Schock befindet es sich in einem hypnotischen Zustand. Alle Informationen, die wir in einem hypnotischen Zustand bekommen, prägen sich ins Unterbewusstsein ein und steuern von diesem Zeitpunkt an unser Verhalten. Das eigene Empfinden, „Es ist schlimm“, „Es tut weh“ oder „Ich schreie, um den Schock loszuwerden“ werden überschrieben durch die Aussage der Mutter/des Erwachsenen. Abgespeichert wird in dem Kind: Es ist nicht schlimm, obwohl Schmerz empfunden wird. Dies ist nur ein Beispiel. Die Art, wie unser Unterbewusstsein durch Erfahrungen geprägt wird, lässt sich auf andere Situationen übertragen. Viele dieser Prägungen erscheinen uns später als ein Verhalten, das sich durch unsere Logik häufig nicht mehr erklären lässt. Diese konditionierten Verhaltensweisen können sich dann als Widerstand gegen den Fluss des Lebens ausdrücken.

Das Phänomen, Informationen im Unterbewusstsein in einem hypnotischen Zustand zu ändern, machen wir uns in allen Entspannungstechniken mit positiven Suggestionen oder Affirmationen zunutze.

Im Lauf der Zeit wird das Unterbewusstsein mit vielen Informationen gefüttert. Grundsätzlich hat dieses unter anderem drei wichtige Aufgaben.

1. Aufrechterhaltung des Körpers (Herzschlag, Zellen ersetzen etc.)
2. Erinnerung (z. B. Auto fahren, lernen etc.)
3. Überleben (tut was es kann, euch vor dem zu beschützen, was schmerzhaft war)

Das Unterbewusstsein kennt keine Zeit, und deshalb reagieren wir in Situationen, die vom Unterbewusstsein gesteuert sind, genauso wie das Unterbewusstsein in der Schocksituation konditioniert wurde. In unserem Beispiel: Auch wenn etwas schmerzt, ist es nicht so schlimm. Es gibt keinen Grund, mich damit zu beschäftigen.

Zurück zu unserem Beispiel:

Die Aussage der Mutter, „Das ist nicht so schlimm“, prägt sich bei dem Kind ins Unterbewusstsein ein und bestimmt im Verlauf des Lebens das Verhalten. Dies geschieht immer dann, wenn eine Situation an die Ursprungssituation erinnert.

Nehmen wir nun einmal an, dass dieses Kind gelernt hat, bei allen Schmerzen zu sagen: „Das ist nicht so schlimm“. Selbst wenn später z. B. im Beruf oder im Leben zu hohe Anforderungen auf uns zukommen, reagiert das Unterbewusstsein immer mit der Aussage: „Das ist nicht so schlimm.“

Nun kommen wir irgendwann im Leben an den Punkt, wo wir erkennen, dass wir ausgebrannt sind, dass wir uns viel mehr um andere kümmern als um uns selbst und wollen dieses Verhalten ändern. Menschen geben uns Ratschläge. Über den Verstand können wir sie nachvollziehen. Und doch stellen wir fest, dass eine wirkliche Änderung des Verhaltens nicht so einfach ist.

Diese Ambivalenz zwischen „Ich möchte gerne – aber ich kann nicht“ wird dann als Widerstand gegen etwas bezeichnet. Hier in diesem Beispiel: Widerstand, sich erst einmal um sich selbst zu kümmern und die Grenzen anzuerkennen.

Um diesen Widerstand aufzulösen, bedarf es in der Theorie einer Änderung in den Informationen des Unterbewusstseins. In der Praxis gibt es jede Menge Übungen, um das zu schaffen; z. B. Autosuggestion, Phantasiereisen, Innenschau und Vieles mehr. Mein Tipp aus der Praxis: Haben Sie – auch wenn Sie regelmäßig üben - Geduld mit sich selbst und bleiben Sie dran. Denn Ihr Unterbewusstsein ist sehr clever. Es wird alles daran setzen, die alten Überzeugungen zu behalten und – diesen folgend – seine Aufgaben hervorragend erfüllen. Die neuen Informationen müssen überzeugend und auch emotional neu orientierend erlebt werden.

Der wichtigste Schritt ist, einen starken Wunsch nach Veränderung zu spüren und diesen konsequent zu verfolgen. Wenn Sie dann noch durch Reflektieren und nach innen schauend erkennen, wie Sie reagieren, sind Sie sich selbst schon auf der Spur. Mit der Zeit wird sich das Verhalten aus dem Automatismus hin zu einem bewussten Tun ändern.

Je mehr uns diese – meist in der Kindheit geprägten – automatischen Reaktionen bewusst werden, umso freier fühlen wir uns und umso mehr können wir uns unserer innere Stimme und der Intuition vertrauen.

In allen meinen Seminaren, speziell in den 7 Modulen der Heilerausbildung, lernen wir zum einen Methoden, andere Menschen energetisch zu unterstützen. Zum anderen gebe ich viele Hinweise und Übungen, wie die Teilnehmer/innen lernen, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Wenn automatisches uns störendes Verhalten bewusst wird, ist die Voraussetzung für eine Veränderung schon gegeben.

Mit diesen Gedanken wünsche ich Ihnen viele befreiende Erfahrungen im Alltag.
Ihre Gerda Eyrich-Dürr

Kostenfreie Teilnahme am Seminar...

...wenn Sie ein Seminar in Ihrer Stadt organisieren möchten, dann komme ich gerne bei einer Teilnehmerzahl von 8 Personen zu Ihnen. Das Seminar ist dann für Sie kostenfrei. Setzen Sie sich mit mir in Verbindung, damit wir darüber sprechen können.

Beginn eines neuen Trainings 2012 (Heilerausbildung) Dieser Kurs kann auch als Einzelseminar zur Selbstfindung und Selbstheilung gebucht werden.

17. und 18. März

Schopfheim bei Lörrach

1. Kurs „Intensiv-Training für Energiearbeit und Heilung“
Dieser Kurs kann auch zur Orientierung und zum Kennen lernen meiner Arbeit gebucht werden.

Februar oder März

Frankfurt Info bei: Andrea Brecht, Telefon: 06039-44032
Orientierungskurs zum Kennenlernen meiner Arbeit
(kann als erster Kurs „Intensiv-Training für Energiearbeit und Heilung“ gebucht werden)

Nähere Informationen sind auf meiner Website zu finden oder sprechen Sie mich persönlich an.

.....

Termine für Einzelsitzungen im Herbst 2011– deutschlandweit

9. November in Hamburg	Anmeldung bei Sabine Beyle	Tel. 040-280 21 64
11. November in Lentförden	Anmeldung bei Tanja Stürwohld	Tel. 04192-93 49
18. November in München	Anmeldung bei Brigitta Müller	Tel. 0178-44 86 126
28. Nov. in Hude/Oldenburg	Anmeldung bei Erika Sagcob	Tel. 04408-923010
29. November in Breckerfeld	Anmeldung bei Heike Bohmer	Tel. 02338-91 666
9. Dezember in Schopfheim	Anmeldung bei Felicitas Schöne	Tel. 07622-67 19 34

Gerne komme ich auch an Ihren Ort, wenn genügend Nachfrage besteht. Sprechen Sie mich an.

Eine schöne Zeit wünscht
Gerda Eyrich-Dürr

Für diesen Newsletter können Sie sich jederzeit auf der Website www.gerda-eyrich.de oder per E-Mail an gerda@kyklos.de anmelden oder abmelden.