

Die Kraft der inneren Bilder

Können Sie sich vorstellen, das unser ganzes Leben in unseren Zellen abgespeichert ist?
Alle Erlebnisse, Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle?

Machen wir sogleich einen Test:

Schließen Sie die Augen und denken Sie an den letzten Sommerurlaub.



Warst Du vielleicht am Meer? Hörst Du das Rauschen der Wellen noch, siehst Du den unendlich blauen Himmel der mit dem Meer am Horizont verschmelzt. Spürst Du die Wärme der Sonne auf der Haut,

Und??? Sie haben soeben Ihre Innenwelt betreten. Erlebnisse und Gefühle sind zeitlos.

Schon im Inneren der Mutter reagiert das Baby auf Musik, Gefühle und Zuwendung.

Diese Empfindungen bleiben lebenslang als Information erhalten.

Als Neugeborenes ist Berührung lebensnotwendig und von großer Bedeutung, denn es löst u.a. Stresssymptome – wie der erlebten Geburt, oder sonstiger äußerer Einwirkungen - auf.

Jeder, ja wirklich jeder Mensch ist dort eingebunden.

Es gab Situationen im Leben wie die eigene Geburt, wie z.B. das Allein gelassen werden. Oder Ängste, Gewalt, Unfall, Trauer, Trennung, Konflikte, chirurgische Eingriffe, Naturkatastrophen eine lange Liste.

Trauma-Symptome

entstehen durch Erlebnisse, in denen die entstandene Körperenergie erstarrte und auch nach dem Ereignis nicht aufgelöst werden konnte.

Im normalen Ablauf erfolgt nach einer Gefahrensituation die automatische Reaktion des Körpers durch Kämpfen oder Flüchten.

Innere Bilder beeinflussen unser Wohlbefinden, unser Handeln und Fühlen.

Führen wir mit uns einen inneren Dialog, ein Gebet oder meditieren wir, nimmt unser Bewusstsein diesen Dialog so wahr, als würde es in der äußeren Wirklichkeit geschehen.

Durch diese Innenkehr entsteht eine Entspannungsantwort und Ängste und Sorgen verlieren an ihrer Bedeutung.

Gedanken, Wünsche und Gefühle erzeugen neue Botenstoffe im Körper.

Diese Botenstoffe docken an die Rezeptoren von Zellen an und die Empfänger verändern ihre Aktivität.

Wie funktioniert die Prozessorientierte Innenweltarbeit?

Im entspannten Liegen oder Sitzen erkunden wir mit geschlossenen Augen einen Reiseweg ganz besonderer Art

Durch eine geführte Tiefenentspannung erscheinen vor dem inneren Auge vielfältige innere Welten.

Sie erleben in dieser Zeit einen sicheren Raum in dem Sie Mitteilung oder Impulse austauschen können.



Durch das Betrachten der alten Bilder und das Hinzufügen eines neuen Gefühls und eines neuen Bildes - vielleicht auch durch eine kleine Berührung und/oder eines eigenen Körperausdrucks in Form einer Bewegung - werden durch neue Botenstoffe, neue Verbindung im Gehirn geschaffen.

Die Nervenzellen können sich neu verknüpfen, es gibt Platz und Raum für anderes. Das Alte kann gehen.

Traumata lassen sich Schritt für Schritt in Lösung bringen und die erstarrten Energien kommen in Fluß. Symptomen (chronische Schmerzen, Schwitzattacken, Ängste vor) verlieren ihre Bedeutung.

Ihr Hummelcoaching-Team



Weitere Informationen können Sie finden
auf der Homepage unter *Mentalbegleitung / Visualisierung*
und *Aktuell „Sonnen-Ruhe-Insel“ Dezember 010*