



Zentrum für  
ganzheitliche Entfaltung e.V.

Beratung. Seminare. Kurse. Therapie.

## Infobrief Februar 2012

Neuigkeiten und Veranstaltungen des Zentrums für ganzheitliche Entfaltung e.V.

### Inhalt

**„Wer will findet Wege, wer nicht will findet Gründe!“**

von Andreas Schubert, Systemischer Beziehungscoach

**Schritte zu Entspannung und Wohlbefinden**

von Jutta Petzold, Pädagogin und Biografieberaterin

**Haltung bewahren**

von Andrea Matuschek-Knörzer, Cantienica Instruktorin

**Homöopathische Behandlung bei Asthma bronchiale**

von Marcus Münnich, Heilpraktiker

**Neue Kursangebote im Februar und März 2012**

## „Wer will findet Wege, wer nicht will findet Gründe!“



Unser Ego ist sehr erfinderisch, um uns in Konflikten mit uns selbst oder anderen gefangen zu halten. Leider sind immer wir selbst der Hauptverlierer in jedem dieser Fälle!

Welche Reaktion fühlst Du in Dir, wenn Du diesen Grundsatz in der Überschrift liest? Stärkt er Dich, gibt Dir Mut alles schaffen und erreichen zu können und ermächtigt er Dich, schwierige Umstände zu verändern? Oder fühlst Du Dich eher angegriffen, kritisiert, in eine Schuld geschoben und wirst ärgerlich, kraftlos?

Zugegeben, diesen Grundsatz kompromisslos auf unser eigenes Handeln anzuwenden, erfordert zeitweise Mut und Überwindung. Im ersten Augenblick könntest Du Dich auch als Opfer fühlen und meinen, Du müsstest durch diesen Grundsatz immer und überall nachgeben. Doch das fordert die Anwendung des Grundsatzes zu keinem Zeitpunkt. Er fordert uns klar dazu auf, aktiv Wege zu finden die uns wieder mit uns selbst und anderen in Frieden, Harmonie und Partnerschaft bringen anstatt auf unserem Ego-Recht zu beharren.

Das Beharren auf einem fixierten, festgefahrenen Standpunkt ist die Ursache für andauernde Konflikte und Leid. Gewinnen wir den Machtkampf dann irgendwann, wird der Verlierende automatisch alles daran setzen, uns wiederum zum Verlieren zu bringen und sein Gesicht zu wahren. Das aktive Suchen nach Wegen und Möglichkeiten für eine Lösung des Konfliktes löst diese Fixierung auf und lässt beide Beteiligten gewinnen und ihr Gesicht bewahren. Beim nächsten Konflikt kann, auf dieser positiven Erfahrung aufbauend, deutlich schneller und wesentlich leichter eine gemeinsame Lösung gefunden werden.

Wenn wir erfahren, wie sich dieser elementare Grundsatz der Veränderung entscheidend auf unser körperliches und seelisch/psychisches Wohlbefinden auswirkt, werden wir mit einer positiven Kraft für anstehende Veränderung erfüllt, die uns buchstäblich Berge versetzen lässt.

Probiere doch die nachfolgende Übung spielerisch in den nächsten Tagen in kleineren, leichteren Situationen aus:

- Entscheide Dich, eine belastende Situation positiv verändern zu wollen und finde in Gedanken Wege, die dies ermöglichen könnten. Fühle wie sich die Situation jetzt anfühlt und wie es Dir selbst damit geht.
- Gleich im Anschluss entscheide Dich dafür, nichts verändern zu wollen und finde die Gründe, warum es niemals gehen kann. Fühle auch hier die Situation und Dich selbst darin.
- Dann ändere Deine Position nochmals in Richtung Wollen, Nicht-Wollen und wieder zurück.

Wenn Du Sicherheit darin gewonnen hast, die Positionen wechseln zu können, kannst Du zur nächst schwierigeren Situation gehen und genauso mit beiden Positionen spielen – wollen und Wege finden oder nicht wollen und Gründe finden. Du baust dadurch in dir eine kraftvolle Kompetenz auf, welche Dir in einem Ernstfall dann sicher und vertraut zur Verfügung steht!

Andreas Schubert

Systemischer Beziehungscoach

Angewandte Spiritualität im Alltag

## Schritte zu Entspannung und Wohlbefinden

Die Alchimisten glaubten, dass es möglich sei, unedle Metalle, z.B. Blei, in Gold zu verwandeln. Symbolisch gesehen könnte das heißen, dass auch der Mensch seine „unedle“ Natur in „Gold“ verwandeln kann, d.h., in das Wahre, Schöne und Gute.

Wir kennen alle diese alchimistische Verwandlung. Wir fühlen uns an einem Tag bleischwer und niedergeschlagen und erleben uns am nächsten Tag in strahlender Stimmung. Oftmals können wir uns nicht erklären wie wir das geschafft haben. Auch bei Heilungsprozessen geschehen diese Wunder.

Grundlage für die heilende verwandelnde Lebensenergie in uns, die die Chinesen auch als „chi“ bezeichnen, sind unsere Lebenskräfte.

Wie können wir diese stärken?

### 1. Nichts tun

Nehmen Sie sich pro Tag 20 Minuten Zeit, in denen Sie einfach gar nichts tun. Oftmals genügt es schon, sich nur auszuruhen. Genießen Sie die wunderbare Ruhe, die aus dem Nichtstun entsteht. Lassen Sie sie auf sich wirken.

### 2. Die Natur genießen

Der Wald, das Wasser oder die Berge haben viel Lebensenergie.

Dort können wir eintauchen in ein Meer von ätherischen Kräften, die uns gut tun und uns stärken. Gehen Sie regelmäßig in die Natur und achten Sie darauf, was Sie an Ihrem Weg sehen. Vielleicht finden Sie eine Pflanze oder einen Stein, den Sie mit nach Hause nehmen möchten. Geben Sie diesem Geschenk aus der Natur einen schönen Platz in Ihrer Wohnung, so dass Sie immer wieder daran erinnert werden, welchen Reichtum die Natur für Sie bereit hält.



### 3. Bestandsaufnahme machen

Nehmen Sie sich Zeit, sich einmal selbst zu befragen.

Wie geht es mir mit mir selbst?

Habe ich mich liebevoll um mich selbst gekümmert?

Möchte ich Übungen zur Stärkung meiner Lebensenergien in mein tägliches Leben integrieren?

### 4. Rückschau

Nehmen Sie sich regelmäßig abends vor dem Schlafengehen 10 Minuten Zeit und blicken Sie auf den vergangenen Tag. Prüfen Sie dabei, ob Sie die oben genannten Übungen umgesetzt haben. Tun Sie es jeden Tag aufs Neue. Dabei werden Sie im Laufe der Zeit bemerken, wie sich anhand dieser Übungen Entspannung und Wohlbefinden einstellen.

Jutta Petzold

Pädagogin, Biografieberaterin

## Haltung bewahren!

Wer möchte das nicht, aufrecht durchs Leben gehen und sich nicht stauchen und zerren lassen durch äußere Umstände oder innere Zwänge? Viele von uns verlieren im Laufe ihres Lebens an körperlicher Beweglichkeit und finden sich zusätzlich mit Fehlhaltungen wieder, die wiederum zu chronischen Verspannungen führen und uns kaum oder schwer einen aufrechten Gang ermöglichen.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Fehlhaltungen können bewusst korrigiert werden, und die natürliche Ausrichtung unseres Skeletts kann wieder antrainiert werden!

Dafür möchte ich Ihnen eine einfache Übung vorstellen:

Stellen Sie sich bewusst aufrecht vor einen Spiegel, am besten ein Garderobenspiegel aber ein Badezimmerspiegel tut es auch. Schauen Sie ganz genau Ihre Haltung an und korrigieren Sie sie. Lassen Sie Ihre Arme schwer nach unten hängen und schauen Sie auf Ihre Schultern, hängt eine Schulter tiefer als die andere, dann heben Sie bitte die tieferliegende an oder senken die höher liegende, so wie es sich für Sie natürlicher anfühlt. Schauen Sie dabei auf Ihren Brustkorb und setzen Sie dann bewusst die Schultern, eine nach der anderen, nach außen unten. Durch diese kleine Bewegung weitet sich der Brustkorb ganz von alleine. Für noch mehr Weite streichen Sie die Schlüsselbeine sanft von innen nach außen aus, mit der linken Hand das rechte Schlüsselbein und mit der rechten Hand das linke Schlüsselbein. Atmen Sie dabei durch das Brustbein ein und lassen Sie den Atem V-förmig über die Schlüsselbeine nach außen fließen. Dann verlängern Sie durch sanftes Bewegen des Kopfes die Halswirbelsäule und stellen sich vor, wie der höchste Punkt am Scheitel Ihres Kopfes, der Kronenpunkt, wie an einem goldenen Faden zum Himmel gedehnt wird. Beobachten Sie Ihre Haltung und korrigieren Sie sie, hängt Ihr Kopf leicht nach rechts oder links, dann drehen Sie ihn zart in die Mitte. Achten Sie auf Ihr Kinn, ist es zu sehr nach oben oder unten ausgerichtet, dann richten Sie es exakt parallel zum Brustkorb aus, schauen Sie dabei geradeaus.

Senken Sie noch einmal Ihre Schultern nach außen unten, streichen Sie die Schlüsselbeine aus, atmen Sie im V durch das Brustbein ein und über die Schlüsselbeine aus, dehnen Sie den Kronenpunkt himmelwärts, und schenken Sie sich ein aufrichtiges Lächeln!

Nehmen Sie diese aufrechte Haltung mit in Ihren Alltag hinein und üben Sie sie immer wieder vor dem Spiegel. Schon bald wird sie Ihnen ganz natürlich vorkommen und Ihr Körper fühlt sich gerader und aufgespannter an.

Lassen Sie sich nicht unterkriegen, Haltung bewahren ist gar nicht so schwer!

Mit den besten Wünschen,

Andrea Matuschek-Knörzer

Cantienica Instruktorin

CANTIENICA<sup>®</sup>-Methode für Körperform & Haltung

## Homöopathische Behandlung bei Asthma bronchiale

Bronchialasthma ist eine Krankheit, die durch Anfälle von Atemnot mit stark wechselnder bronchialer Hyperreagibilität (Empfindlichkeit) einhergeht (aus W. Gerok: Die innere Medizin).

Eine sehr häufige Form ist das sog. allergische Asthma, wobei Tierhaare, Hausstaubmilben oder Nahrungsmittel auslösende Faktoren sein können.

Die konventionelle medizinische Therapie besteht neben der Vermeidung der auslösenden Faktoren meist aus der Anwendung von verschiedenen Medikamenten, die die Symptome eines akuten Anfalls lindern.

Viele betroffene Patienten wollen jedoch nicht über einen langen Zeitraum auf Medikamente angewiesen sein und möchten die Ursachen des Asthmas und des aus dem Gleichgewicht geratenen Immunsystems behandeln lassen.

Diesen ursachenorientierten Ansatz bietet die Klassische Homöopathie:

Nach einer umfangreichen homöopathischen Anamnese lassen sich anhand der Familiengeschichte erbliche Belastungen erkennen (bei Asthma meist eine tuberkulinische Belastung). In der Chronologie der Vorerkrankungen des Patienten gibt es häufig Entstehungsmomente, wie z.B. ein unterdrückter Hautausschlag oder eine lang anhaltende psychisch belastende Situation.

Diese Informationen geben Hinweise auf einen krankhaften Prozeß, der für die aktuellen asthmatischen Beschwerden verantwortlich ist. Unter Berücksichtigung weiterer individuellen Symptome und Besonderheiten des Patienten wird dann ein homöopathisches Arzneimittel ausgewählt, das diesem Prozeß entspricht.

Somit erfüllt die Homöopathie den Anspruch auf eine ganzheitliche Therapie, die sowohl die Ursachen von Krankheit, als auch den Menschen in seiner Gesamtheit mit einbezieht.

Marcus Münnich, Heilpraktiker

## Neue Kursangebote im Februar 2012

1. **"In den Frühling gehen mit neuen Impulsen"** - Biografiekurs für Einsteiger mit Jutta Petzold / Pädagogin, Biografieberaterin  
Montag, 27. Februar von 18 - 21 Uhr
2. **"Die homöopathische Hausapotheke"**  
mit Marcus Münnich / Heilpraktiker und qualifizierter Homöopath  
Montag, 27. Februar von 19.00 - 20.30 Uhr
3. **„Achtsame Kommunikation für Anfänger“** – Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation mit Anna Oswald, Dipl.-Psychologin. 3 Termine ab Montag, 13. Februar 18 – 20 Uhr.
4. **„Astrologie für Einsteiger"** - Kurs für Anfänger mit Dr. Andrea Diehl. 6 Termine ab 29. Februar, 19 -21 Uhr.
5. **"Der Weg zum Job, der dich erfüllt"** - Workshop zur Berufungsfindung mit Dr. Andrea Diehl. Fr. 24.2. von 16 - 20 Uhr, Sa. 25.2. von 10 - 18 Uhr.

## Neues Kursangebot im März 2012

1. **„Achtsame Kommunikation für Fortgeschrittene“** – Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation mit Anna Oswald, Dipl.-Psych. 3 Termine ab Freitag, 16. März 18 – 20 Uhr.

Alle Angebote und fortlaufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter [www.Zentrum-Entfaltung.de](http://www.Zentrum-Entfaltung.de)