

Inhalt

An Stelle einer Einführung	11
I DIE GRUND-HALTUNG oder NEHMEN WIR EINMAL AN, DU BIST	15
1. Wirklichkeit ist das, was wirkt – Einige Fragen	15
1.1. <i>Das Eisberg-Modell</i>	15
1.1.1. „Die ist ...!“	16
1.1.2. „Du bist ...!“	17
1.1.3. „Bin ich ...?“	17
1.2. <i>Ist da jemand?</i>	17
1.2.1. Bambus hilft	18
1.2.2. Der Raum dazwischen	19
1.2.3. Sensationen zu zweit	19
1.3. <i>Treten Sie mir nicht zu nahe!</i>	20
1.3.1. Ich stelle mir vor	21
1.3.2. Mit Vorstellung	21
1.3.3. Mit sechstem Sinn	22
2. Körper – Seele – Geist, ein Energie-System – Einige Bilder	22
2.1. <i>Das Licht-Kugel-Modell</i>	23
2.1.1. Kugelputzen	25
2.1.2. Kugeln im Raum	25
2.1.3. Störe meine Kreise nicht!	26

2.2.	<i>Was wir uns alles „ein-bilden“!</i>	26
2.2.1.	Im Leben stehen (wahrnehmen)	27
2.2.2.	Wurzeln schlagen (visualisieren)	28
2.2.3.	In die Tiefe sinken (bewegen)	28
2.3.	<i>Bin ich überhaupt bei mir?</i>	29
2.3.1.	Grounding	31
2.3.2.	Backing up	31
2.3.3.	All together now	32
3.	Das Energie-Kontinuum, von grob- bis feinststofflich – Einige Erlebnisse	33
3.1.	<i>Das etwas andere Energie-Modell</i>	33
3.1.1.	Lebendigkeits-Test	37
3.1.2.	Verständlichkeits-Test	39
3.1.3.	Spürlichkeits-Test	40
3.2.	<i>Dichtung und Wahrheit</i>	42
3.2.1.	Kopf Brust Bauch	44
3.2.2.	Augen Blicke	47
3.2.3.	Ein Stein All Ein	49
3.3.	<i>Alltag, Bühne, Charisma</i>	52
3.3.1.	Ihr Auftritt, bitte!	54
3.3.2.	Die Lachparade	57
3.3.3.	Ich will. Ich bin bereit.	58

II DIE KÖRPER-HALTUNG oder DU BIST WIE DU DICH BEWEGST	60
1. Ich im Körper	60
1.1. <i>Modelle der „Auf-Richtig-Keit“ oder „Wie stehe ich denn da?“</i>	60
1.1.1. Das Hängebauchschwein-Modell	64
1.1.2. Das Baustein-Modell	66
1.1.3. Das Springschnur-(Hüpfseil-)Modell	69
1.2. <i>Körperteil – Teilinformation oder „Zwischen Himmel und Erde“</i>	73
1.2.1. Eindruck mit der Pyramiden-Spitze oder Feuer im Brennpunkt	77
1.2.2. Minimal Movement oder „Kopf hoch!“	79
1.2.3. Den Auf-Stand üben oder „Wann führt der Po?“	81
1.3. <i>Geschlossene Gesellschaft oder „Lasst die Teile sprechen“</i> .	82
1.3.1. Achselzucken oder 9 x Schultern	83
1.3.2. Wende-Häse oder Zu- und Ab-Wendungen	85
1.3.3. Sich verschließen, abgrenzen oder zurückhalten	87
2. Ich im Raum	88
2.1. <i>Clownesker Fortschritt</i>	88
2.1.1. Was geht hier vor?	89
2.1.2. Wie gehst du vor, an etwas ran	91
2.1.3. Weitere „Vor-Gangs-Weise“	92
2.2. <i>Bewegung im Raum</i>	93
2.2.1. Eine Wendung nehmen	94
2.2.2. Erhoben versus unterlegen	95
2.2.3. Alphabetische Annäherung	96

2.3.	<i>Territorium und Status</i>	97
2.3.1.	Angriff mit Messer und Gabel	99
2.3.2.	Grenz-Ziehung	100
2.3.3.	Auf die Pauke hauen	101
3.	Ich in der Zeit	102
3.1.	<i>Der Fahrtenschreiber oder Die externe Beobachterin</i>	102
3.1.1.	Bewusst sein in Bewegung	103
3.1.2.	Bewusst sein in der Umwelt	104
3.1.3.	Bewusst sein mit anderen in der Zeit	104
3.2.	<i>Der erste Eindruck oder Die Zeit läuft</i>	105
3.2.1.	Mehrdeutigkeiten bewegungslos	107
3.2.2.	Mehrdeutigkeiten bewegt	108
3.2.3.	„Ich dachte, aber nein ...“	108
3.3.	<i>Zeichen der Zeit oder Der entscheidende Zeitpunkt</i>	109
3.3.1.	Erstkontakt mit Einflussnahme	113
3.3.2.	Symbole im Team	113
3.3.3.	Diskussions-Klub	114
III	DIE GEISTES-HALTUNG oder DU BIST WAS	
	DU DENKST	116
1.	Leben in Verantwortung – Kontrolle der Gedanken	116
1.1.	<i>Reptilienhirn und psychologischer Nebel</i>	117
1.1.1.	Nebel durch Nähe	119
1.1.2.	Nebel durch Ausatmen	119
1.1.3.	Nebel durch Einatmen	119

1.2.	<i>Die anderen abholen, wo sie sind und die Spannungs-Skala</i>	120
1.2.1.	Von Ohnmacht zur Panik	122
1.2.2.	Von Ohnmacht zur Begeisterung	122
1.2.3.	Konflikt und Konsens	123
1.3.	<i>Der 3-Stufen-Prozess und die 3 Kontrollfragen</i>	123
1.3.1.	Dreistufiges Feedback	126
1.3.2.	Kann ich Tadel spenden?	127
1.3.3.	Kann ich Anerkennung annehmen?	128
2.	Leben als Theaterstück – Wirkung der Gedanken	128
2.1.	<i>Der All-Tag als Spiegel unserer selbst oder „being an actor“</i>	129
2.1.1.	Ur-Sachen und Zu-Fall	131
2.1.2.	„Mensch, ärgere mich nicht!“	132
2.1.3.	„Ich bewundere an Dir ...“	132
2.2.	<i>Theater – Ritus – All-Tag oder Ändern kann ich mich nur selbst</i>	133
2.2.1.	Innere und äußere Präsenz	135
2.2.2.	Der Aufladungs-Lauf	136
2.2.3.	Lichtkugel für's All	137
2.3.	<i>Der ständige Kampf um Energie oder Licht und Liebe sind der beste Schutz</i>	138
2.3.1.	Die kompakte Lichtkugel	140
2.3.2.	Die transformierende Lichtkugel	141
2.3.3.	Die strahlende Lichtkugel	142

3. Leben ist Verwandlung – Schulung der Gedanken	143
3.1. <i>Muskel-Test – Ein direkter Zugang zu den Tiefen des Eisbergs und zur inneren Weisheit</i>	144
3.1.1. Ihre innere Weisheit kennt Ihren Namen	146
3.1.2. Die Energie der Dinge in Ihren Händen	147
3.1.3. Gesten und Haltungen wirken auf Ihre Energie	148
3.2. <i>Muster-Haft – Das Auflösen alter VerHAFTungen in unerwünschten Mustern und hinderlichen Energien</i>	150
3.2.1. Sie entdecken 3 hinderliche Glaubenssätze	152
3.2.2. Sie verankern 3 förderliche Affirmationen	153
3.2.3. Sie finden 3 hilfreiche Kraftobjekte	154
3.3. <i>Mimo-Sonanz – Die körperliche Darstellung von unbewusst gespeicherten Energien und Informationen durch Bewegung</i>	155
3.3.1. Haben oder Sein – Der feine Unterschied	157
3.3.2. Haben oder Soll – Die starke Affirmation	158
3.3.3. Sein oder Nichtsein – Die bewusste Verwandlung	159
Anhang A: Filme	161
Anhang B: Zu Übung I/3.2.1	163
Anhang C: Wichtige Adressen	167
Anhang D: Verzeichnis der Skizzen	169
Anhang E: Literaturverzeichnis	171

1.3. Treten Sie mir nicht zu nahe!

Eine wunderschöne Möglichkeit, das unbewusste Distanzverhalten zu beobachten, ist folgende „Versuchsandordnung“:

In meinen Seminaren und Vorträgen bitte ich gerne zwei Personen, die einander fremd sind (oder sich in diese Situation versetzen), langsam aufeinander zuzugehen mit dem Auftrag, in jener Entfernung vor einander stehenzubleiben, in der sich *beide* wohlfühlen. In diesem Abstand könnte dann eine Frage nach der Uhrzeit oder etwas ähnlichem bequem gestellt werden.

- Wie ist das möglich?

Beobachten Sie genau, ob vielleicht ganz kleine Korrekturen (oft im Ausmaß von halben Zentimetern) in der Stellung der Füße durchgeführt werden. Erst nach einer oft sehr feinen Abstimmung wird die gefundene Position von beiden Beteiligten akzeptiert.

Auch das ist faszinierend, wie diese Begegnungen immer funktionieren.

- Welche Entfernung ist die richtige?

Bei der gewählten Distanz wird es den beiden Personen (aus unserem Kulturkreis) gerade *nicht* möglich sein, mit ausgestrecktem Arm die Schulter der Gesprächspartnerin zu erreichen. Meist ist noch eine Distanz von 5 bis 20 cm zwischen den ausgestreckten Fingern und der Schulter des Gegenübers festzustellen. Die Beteiligten spüren ganz genau, ob die Position stimmig ist oder nicht, speziell wenn bewusst die gefundene Entfernung probenhalber verändert wird! Somit signalisieren beide Personen, dass sie der anderen nicht zu nahe treten wollen, was als eine gefühlsmäßige Provokation bzw. Verletzung verstanden werden könnte.

- Warum ist das wichtig?

Es handelt sich bei dieser Armlänge (plus 5 bis 20 cm) genau um jenen Bereich um unseren Körper, der in vielen Büchern über Körpersprache mit ca. 80 cm angegeben und als der „Intimbereich“ bezeichnet wird. (Birkenbihl 1985) Indem ich diesen Bereich achte, drücke ich meine Achtung, meinen Respekt gegenüber der betreffenden Person aus. Nur vertraute Menschen dürfen näher kommen, ansonsten ist unklar, ob die Nähe zu positiver oder negativer Berührung (Liebkosung versus Bestrafung) führt. Deshalb kann

Stress oder Unsicherheit die Folge sein, wenn wir jemandem Unbekannten zu nahe treten (vgl. III/1.1.1, S. 119).

Es scheint so zu sein, dass unser Körper von einer Hülle (etwa 80 cm) umgeben ist, die offenbar mit unserer Ausstrahlung zu tun hat. Bis hierher habe ich Ihnen Beispiele dafür gegeben, was ich mit dem Satz meine: „Wirklichkeit ist das, was wirkt.“ Davon ausgehend erlauben Sie mir zu folgern, dass, wenn diese „Ausstrahlungs-Hülle“ also wirkt, sie eine bestimmte Art von *Wirklichkeit* (im schon erwähnten Sinne) darstellt.

1.3.1. Übung: Ich stelle mich vor ...

Verfeinern Sie Ihr Spüren für richtiges Ver-Halten. Halten Sie vor Ihrer Partnerin, auf die Sie gerade zugehen, in angemessenem Ab-Stand. Wenn Sie vor einander stehen (Stand!), messen Sie mit Hilfe Ihres Armes die Entfernung zur jeweils gewählten Person. Probieren Sie möglichst viele verschiedene Gegenüber zu finden, wenn möglich auch Ihre „unsympathischste“ und „bewunderungswürdigste“ Gruppenteilnehmerin (ohne dass Sie dies dabei deklarieren). Beobachten Sie auch, ob Ihr Distanzwunsch genau mit dem Distanzwunsch Ihres Gegenübers übereinstimmt.

Wichtig! Lassen Sie sich *beide* genügend Zeit zum Nach-Spüren und minimalen Verändern Ihrer Positionen. Berücksichtigen Sie bei Ihren Beobachtungen auch den jeweiligen Grad Ihrer Vertrautheit und die entsprechenden Auswirkungen.

1.3.2. Übung: Mit Vorstellung ...

Vereinbaren Sie mit Ihren jeweiligen Partnerinnen, sich einen anderen Vertraulichkeitsgrad vorzustellen („Wir sind jetzt enge Freunde“ oder im umgekehrten Fall „Wir begegnen einander zum allerersten Mal in einer fremden Stadt“). Lassen Sie sich genügend Zeit, sich in den jeweiligen Bewusstseins- und Gefühlszustand zu versetzen und wiederholen Sie damit die Vorgehens-Weise der vorangegangenen Übung. Wie deutlich hat sich Ihr spürbares Verhalten aufgrund Ihrer Vorstellungskraft tatsächlich (*wirklich*) verändert?