

Impulse

Newsletter Nr. 2 4. Mai 2006

Inhalt

- ★ **Schlüsselthema** „Oben ohne“ - Lassen wir die Masken fallen
- ★ **Wussten Sie schon?**dass Silber gegen Erkrankungen hilft?
- ★ **Perspektiven** Mehr Erfahren, mehr Erkennen, Neues Ausprobieren
- ★ **Die nächsten Seminar-Termine** Familienstellen, Vorträge, Heiterkeitsseminare

Liebe Leserinnen und Leser

Wir freuen uns, Ihnen hier die zweite Ausgabe von **Impulse** zustellen zu dürfen. Wir waren mehrere Wochen auf Reisen und haben Erholung genossen, spannende Entdeckungen gemacht und schöne Begegnungen erlebt.

Auf unserer letzten Etappe haben wir für uns selbst und für unsere Arbeit neue Impulse geholt und viel Neues gelernt. So kommen wir in wenigen Tagen wieder nach Hause, voll bepackt mit neuen Ideen. Einen Teil davon werden wir bereits im Seminar an Pfingsten einfließen lassen.

Wir sind also voller Tatendrang und freuen uns sehr auf unsere nächsten Seminare!

Herzlich,
André & Anke Hintermann

Schlüsselthema



**„Oben ohne“
Lassen wir die Masken fallen!**

Unabhängig, bewusst, eigenverantwortlich - so glauben wir unser Leben zu führen und Entscheidungen zu treffen. Tatsächlich werden wir jedoch oftmals von unbewusst verankerten Wertvorstellungen gesteuert. Was läuft ab und welches sind die Konsequenzen? Wenn wir erkennen wonach wir uns unbewusst richten, können wir beginnen, selbstbestimmt zu entscheiden. So kann Energie frei werden für ein freies und freudvolles Leben!

Schon ab dem ersten Tag als Baby lernen wir, wie wir uns verhalten müssen, damit wir Nahrung, Pflege und Zuwendung erhalten. Das Wichtigste daran ist die Tatsache, dass wir vollständig von aussen abhängig sind. Unsere Lebensstrategie als kleiner, bedürftiger Mensch wird dabei rasch immer ausgefeilter, denn wir erfahren, durchaus auch schmerzlich, was wir schon als Baby tun und lassen müssen, damit unsere Bedürfnisse befriedigt werden.

Dabei ist es unvermeidbar, dass wir immer wieder die Leitplanken berühren, die uns von unserer Umgebung in Form von Regeln und Wertvorstellungen gesetzt werden. Unsere Eltern setzen somit die Massstäbe für unser richtiges Verhalten - nach ihrer Ueberzeugung, was das Beste für uns ist. Dass auf diesem Weg unsere eigene „innere Carrosserie“ Schrammen und Beulen abkriegt ist leider eine unumstössliche Konsequenz. So lernen wir geradeaus zu fahren, auch wenn wir lieber Kurven machen würden.

Besonders dramatisch wird es dann, wenn das Kind viel Konflikt- und Spannungssituationen in der Familie, Gewaltanwendung oder Missbrauch erlebt. Oder wenn es von seinen Eltern vor äusseren Einflüssen nicht geschützt wird. Dann geht es nur noch um das körperliche und emotionale Bestehen.

Auf diesem Weg bilden und integrieren wir entsprechende *unbewusste Verhaltensmuster*. Diese Muster sind *elementar* für das Kind, deshalb sind diese auch so tief verankert. Sie sichern unser Leben, ja sogar unser Ueberleben sowohl im physischen wie auch im emotionalen Sinne ab und bilden den Kern unserer Lebensstrategie - bis ins heutige Erwachsenenalter. Dessen sind wir uns meistens unbewusst und sind in diesem Sinne unschuldig.

Und als Erwachsener?

Die aus der Vergangenheit in unserem Unterbewusstsein abgespeicherten Verhaltensmuster können wir auch als „Innere Stimmen“ bezeichnen, die uns steuern. Das Fatale ist, dass es nicht unsere eigenen, unabhängigen Stimmen sind - es sind immer noch jene unserer Eltern und Erzieher - auch wenn sie vielleicht schon lange gestorben sind.

Nachstehende Beispiele sollen den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung, also der Prägung durch das Verhaltensmuster und der „Inneren Stimme“, veranschaulichen:

Als erwachsene Person esse ich besonders dann im Uebermass, wenn ich in Problemsituationen gerate. Als Baby war ich oft alleine und schrie. Damit ich ruhig wurde, erhielt ich etwas zu essen = *wenn Du ein Problem hast, dann iss etwas*

Ich lächle und strahle auch in Problemsituationen, dabei geht es mir sehr

schlecht. In unserer Familie durfte es keine Probleme geben, es war wichtig, was die Nachbarn denken = *wenn Du lächelst, gehörst Du dazu und wirst geliebt*

Meine Karriere ist bilderbuchhaft: Dank der anhaltend guten Leistung und dem grossen Aufwand bin ich mehrfach befördert worden. Von meinem Vater habe ich für gute Noten Zuwendung erhalten, bei mittelmässigen Resultaten verordnete er Extraaufgaben, bei schlechten gab es Schläge = *nur wenn Du viel und gutes leistest, wirst Du geliebt*

Eine Beziehung habe ich nicht, aber ich verbringe die Zeit mit Telefonsex und Pornoseiten im Internet. Beim „Dökterlis spielen“ und später beim Masturbieren hat mich meine Mutter erwischt und ich wurde bestraft und musste zur Beichte = *Sexualität ist etwas verbotenes und darüber spricht man nicht. Wehe, du zeigst Deine Sexualität*

So folgen wir diesen Stimmen in unserem Alltag und glauben, dass es so sein muss.

Dabei unterdrücken wir zwangsläufig natürliche Emotionen wie zum Beispiel Wut, Traurigkeit und Angst oder unsere Lust auf Sex.

Um all die unterdrückten Emotionen und Bedürfnisse im Zaum zu halten und weiter geliebt zu werden, setzen wir uns Masken auf: Wir zeigen nicht unser wahres Ich, das

beispielsweise gerade verletzt, wütend oder traurig ist, sondern sind weiterhin freundlich, höflich und verständnisvoll.

Ein Extrembeispiel stellt der energiegeladene Tennisspieler im Club dar, der immer Witze reisst und alle unterhält. Zuhause ist er zuerst der strenge Vater und dann der desinteressierte und müde Ehemann. Im Geschäft der angepasste Manager, am Stammtisch der Angeber, im WK der zackige Kadi, sonntags der fromme Katholik in der Kirche mit Vorzeigefamilie, bei seinen Eltern dann der Erfolg und Sonnenschein vorzeigende Sohn.

Die Folgen sind fatal: Denn er braucht Pillen für den durchgängigen Schlaf, besucht Prostituierte für seine Sexualität, hat Termine beim Physiotherapeuten für den vom Tennis überlasteten Körper, trinkt Alkohol für die Lockerheit und Aufputzmittel helfen, das Arbeitspensum zu bewältigen.



Das Aufrechterhalten unserer Eigenbilder und das Unterdrücken von Emotionen kostet Kraft und Energie. Was geschieht mit all dem Ärger, den wir einfach herunterschlucken? Mit der Verletzung durch eine Trennung? Mit der Wut über die Arbeitskollegin? Mit dem Stress und der ständigen Angst, Fehler zu machen – die unsere Maske enttarnen könnten?

Der Preis ist hoch! Alle diese unterdrückten Emotionen und Energien sind nicht einfach weg, sondern werden im Körper aufgestaut und richten sich früher oder später gegen uns: Verspannungen, Suchtverhalten, Depressionen, chronische Krankheiten oder Krebs.

In einer Krisensituation kollabiert dann das unter Hochdruck stehende System, mit bekannten Namen dafür: Nervenzusammenbruch, Burnout, Herzinfarkt, Amoklauf....

Sind wir wirklich so unabhängig, bewusst, eigenverantwortlich wie wir glauben?

Was kann ich tun?

Wenn wir uns *bewusst* werden, was uns wirklich bestimmt, ist der erste wichtige Schritt in

ein unabhängiges und eigenbestimmtes Leben bereits getan.

Dann eröffnet sich die Möglichkeit, dass wir uns von den erkannten „Inneren Stimmen“ lösen können und in unsere *eigenen* Energien kommen – Wichtige Ressourcen für eine gute Lebensqualität.

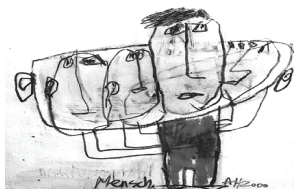
„Die längste Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt“, sagt ein altes Sprichwort. Der Weg ist äusserst spannend – es gibt viel zu lernen und Neues an sich zu entdecken!

Die grosse Chance in Ihrem Leben ist, dass Sie „oben ohne“ – also ohne die verdeckende Maske als authentischer, ganzer Mensch wahrgenommen werden können.

Hilfreich ist es, diesen Weg nicht nur alleine zu gehen. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aus, oder gehen Sie in ein Gruppenseminar – was immer für Sie das Richtige ist, denn „Viele Wege führen nach Rom“

Im ImpulseEXTRA auf unserer Homepage finden Sie nebst dem erweiterten Text zu diesem Thema konkrete Anregungen, wie Sie sich mit Ihrer eigenen Maske auseinandersetzen können.

Wussten Sie schon?



...dass Silber gegen Erkrankungen hilft?

Schon die alten Griechen und Römer benutzten Silberbecher nicht nur als Demonstration von Reichtum, sondern auch dazu, die Nahrung von Bakterien und Pilzen zu befreien. Auch unsere Urgrossmütter kannten den Silber-Effekt noch: Damit Milch länger frisch blieb, warfen sie eine Silbermünze in die Blechkanne. Im Zeitalter von Antibiotika und der Macht der Pharmaindustrie ist dieses Wissen langsam aber sicher versickert.

Heute nun, wo immer häufiger Resistenzen gegen Antibiotika auftreten, entdeckt die moderne Welt die heilende Wirkung des Edelmetalls aufs Neue: So wird in der Medizin Silber immer häufiger eingesetzt, in dem Katheder, OP-Bestecke und Wundaufgaben mit dem Metall beschichtet werden und so die Haut und Wunden frei von Bazillen und Viren bleiben.

Der Effekt von Kolloidalem Silber ist ganz erstaunlich: Silber bekämpft nicht nur Bakterien, sondern auch Viren und Pilze. Zudem haben die Silber-Atomteilchen die Eigenschaft, Krankheitserreger zu bekämpfen, ohne die gesunden Zellen anzugreifen - ein immenser Vorteil gegenüber der medikamentösen Behandlung mit Antibiotika.

Für den Hausgebrauch kann man Kolloidales Silberwasser ganz einfach mit einem kleinen Handgerät (passt in jede Handtasche) selbst herstellen. Das geruchsfreie Wasser wird getrunken oder äusserlich angewendet.

Falls Sie sich näher interessieren, stehen wir gerne für weitere Informationen zur Verfügung.

„Werden was ich wirklich bin“

Mit Freude und Heiterkeit Horizonte öffnen - Intensivseminar an Pfingsten 2006

Wir möchten die Teilnehmer dabei unterstützen, Horizonte zu öffnen und über Grenzen hinauszuwachsen. Um mit Lust etwas Neues zu entdecken, sind Freude und Heiterkeit wichtige Begleiter dieses Seminars im nahen Schwarzwald. Detailinformationen auf unserer Homepage.

Persönlicher Nutzen für die Teilnehmer

- ★ Entscheidungshilfen erhalten, wie sie ihre individuelle Situation in Beruf, Partnerschaft und Familie verändern können
- ★ in Gelassenheit und Ruhe kommen um mit schwierigen Situationen und Schicksalen besser umgehen zu können
- ★ In geschütztem Rahmen neue Erfahrungen machen können, Freude erleben und sich selbst etwas Gutes tun

Inhalt des Intensivseminars

- ★ Systemische Aufstellungsarbeit (Familien- und Organisationsaufstellungen)
- ★ Behandlung der Themenkreise „Wie Beziehungen gelingen“ und „Bedeutung seiner eigenen Wurzeln“
- ★ Eine Vielzahl von Selbsterfahrungsübungen, viel Musik und Spass
- ★ Entspannende Fantasiereisen und leichte Meditationen

Die nächsten Seminar-Termine



Familienstellen Vorträge Intensiv-Seminare

Freitag, 12. Mai
Zürich, 19 - ca 21.30 Uhr

Vortrag: "Ist das Familienstellen das Richtige für mich?"
Einführung in das Systemische Familienstellen, Fragen, Diskussion

Samstag, 13. Mai
Zürich, 9-ca. 17 Uhr

Tagesseminar Systemische Aufstellungen (Familien- und Organisationsstellen). Ideal zum Kennenlernen des Familienstellens

Pfingsten, 2. - 6. Juni
Fr-Abend bis Dienstag

Pfingsten anders verbringen - in sich selbst investieren!
4-Tage Intensivseminar: "Werden was ich wirklich bin - mit Freude und Heiterkeit Horizonte öffnen" Familienstellen, Selbsterfahrung

Samstag, 25. Juni
Zürich, 9-ca. 17 Uhr

Tagesseminar Systemische Aufstellungen (Familien- und Organisationsstellen). Ideal zum Kennenlernen des Familienstellens

In Planung (Herbst)

Heiterkeits- und Lach-Yoga Seminar in Zürich (Details später)

Neu: Ab 15. Mai 2006 sind wir Teil der „Praxisgemeinschaft Waffenplatz“ an der Brandschenkestrasse 177 in Zürich und bieten dort Einzel- und Paarberatungen, Coaching und Mediation an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

hintermann&hintermann

Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen
Intensiv-Seminare, Vorträge & Workshops
Einzel- und Paarberatungen, Coaching, Mediation
Entspannungsabende & Heiterkeitsseminare



André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52
8912 Obfelden

www.2hintermann.ch

Telefon 043-211 04 23
Mobil 079-416 06 06
info@2hintermann.ch