



Iltisweg 12 • 89542 Herbrechtingen
Tel. 07324-982123 • Mail: ikostka@web.de
www.jashuma.de

Zusammenfassung des Vortrags vom 15.11.12
Gesundheitsforum Heidenheim:

Ausgebrannt – wie fülle ich den Akku wieder auf

Energieräuber – wer sind sie?

Wenn wir leer und ausgebrannt sind, sollten wir uns zuallerst fragen, was diesen Zustand bewirkt hat - was glauben Sie, was ist unser größter Energieräuber?

Energieräuber Nr. 1 ist Angst

Angst vor **Verlust** von

- Job
- Geld
- Ziele nicht erreichen etc.
- Partner

etc.

Angst vor **Mangel** an **Liebe** – ich fühle mich nicht liebenswert, also muss ich alles tun um für andere liebenswert zu sein, anerkannt zu werden. Sehr weit verbreitet!

Das sind oft Menschen, die sich für Andere aufopfern, z.B. in der Familie, Pflege von Menschen, aber natürlich auch im Beruf. Das geht auch oft einher mit der Unfähigkeit **Nein-Sagen zu** können und einem Mangel an wirklichem Selbstbewusstsein: ich muss aber ... oder ich kann / darf / schaff das nicht ...

Druck, Konkurrenz

Sie alle kennen sicher das Gefühl, das schon in frühester Jugend beginnt und das von unserer Gesellschaft auch gefördert wird. Wir messen uns ständig an Anderen, treten in Wettbewerb zu ihnen, nicht nur im Sport sondern auch im Beruf: jung, flexibel, dynamisch – nur keinen Stillstand erlauben, besser sein als meine Kollegen erhält meinen Arbeitsplatz, wir treten nach unten und buckeln nach oben.

Was also leert den Akku?

Die oben erwähnten Gründe plus:
Emotionen werden vernachlässigt, kleine und größere Signale des Körpers ignoriert oder mit Tabletten ‚kuriert‘.
Mehr geben als erhalten.
Viele Menschen wollen auftretende Herausforderungen nur mit dem Verstand regeln
⇒ leert den Akku ohne dass etwas zurückkommt.

Das kann man nicht ändern!?

... sagt Mensch aus der Froschperspektive.
Wenn wir das sagen, starren wir nur auf das Problem in einer Art **Tunnelblick**. Es gibt keine äußerliche ‚Zwänge‘ die man nicht ändern könnte man muss nur offen sein für **Lösungen**

Die Frage ist: **worauf richte ich meine Aufmerksamkeit**, auf das Problem oder auf die Lösung? Manchmal sind es unorthodoxe Lösungen die helfen, auf die wir mit unserem ‚Problembewusstsein‘ nicht kommen.

Lösungsansätze

Ich möchte ihnen nun einige Lösungsansätze anbieten mit denen ich arbeite. Sie kommen aus einem Land, das uns aus verschiedenen Gründen noch nicht sehr vertraut ist: Russland.

Das **neue russische Heilwissen** bietet eine große Anzahl praktischer und leicht zu erlernender Hilfsmittel (Technologien), ausgehend von dem Menschen als Einheit von Seele, Geist, Bewusstsein und Körper.

Seit über 25 Jahren forschen russische Mathematiker, Physiker, Ärzte und Biologen zum Thema Aufbau unserer Realität und Verbesserung der Gesundheit - mit sehr großem Erfolg!

Sie haben erkannt, dass alles was und umgibt, unsere gesamte Umwelt und natürlich auch unser physischer Körper, Gegenstand der Information ist. Wir Menschen bilden ein riesiges Informationsfeld, in dem Informationen mit rasender Geschwindigkeit hin und her sausen. Diese Informationen werden von uns zum Großteil **nicht bewusst** wahr genommen.
⇒ siehe Quantenphysik Vortrag

Information kann verändert werden und genau hier setzen diese Technologien an: auf der Informationsebene. Indem wir die Information verändern, nehmen wir Einfluss auf unsere physische Realität. Man spricht hier auch von **Informationsmedizin**. Nun braucht man jedoch keine medizinischen Kenntnisse, um diese Technologien anzuwenden.

Wie ändere ich Informationen?

Nicht indem ich äußerlich etwas verändere, sondern innen, indem ich mich zentriere, konzentriere.

Wir arbeiten durch **Konzentration des Bewusstseins auf das, was wir wieder herstellen wollen**: z.B. Gesundheit, Glück, freudvolle Erfahrungen und Beziehungen in Familie und Arbeit, im sozialen Umfeld etc.

Wir arbeiten mit **Bildern, Symbolen, die wir selbst bestimmen** und visualisieren.

Das kann z.B. eine Zahl sein, eine Blume, eine Männchen Figur oder eine Sphäre.

Warum Symbole und Bilder?

Unser Bewusstsein kann mit Bildern sehr gut arbeiten

Dieses Symbol bestimmt immer den **momentanen IST-Zustand**, den wir dann verändern können.

Es gibt eine Vielzahl hilfreicher Technologien, die wir anwenden können z.B. **Übungen zur Verbindung der Hirnhälften**.

Ziel des Menschen sollte immer sein, **das volle Potential**, das in ihm steckt abzurufen und nur wenn beide Gehirnhälften arbeiten, sich austauschen:

Verstand, mentale Programme etc. links –

Kreativität, Gefühle etc. rechts –

kann man das volle Potential abrufen. Dann sind wir auch in der Lage Lösungen zu finden.

Wie gehe ich nun vor?

Ich stimme mich auf diese Arbeit ein, ich wähle ein Symbol für den IST-Zustand, schaue mir an wie es aussieht und versuche es zu verändern, so dass es mir gefällt. Dabei spüre ich, was in meinem Körper vorgeht. Zum Schluss wird das Ergebnis ‚fixiert‘.

Wichtig zu erwähnen ist hierbei, dass unser erstes Ziel immer die harmonische Entwicklung aller Menschen und Wesen ist, gefolgt von unseren eigenen, persönlichen Zielen. Wir arbeiten somit stets sowohl für unser eigenes Wohl, als auch für das Wohl des Ganzen. Denn nur wenn es dem Ganzen, d.h. allen Menschen gut geht, kann sich etwas **dauerhaft** positiv entwickeln! Dieser Aspekt unseres Da-Seins muss wieder in unser aller Bewusstsein rücken.

Ich arbeite mit diesen Technologien sowohl in Einzelsitzungen, als auch in kleinen Gruppen in denen die Teilnehmer, ausgehend von ihren eigenen Themenstellungen, einzelne Technologien lernen, die sie dann selbständig anwenden können.