



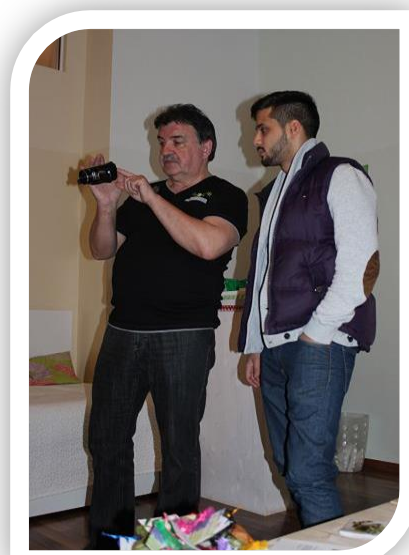
Selbstheilkraft

Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **April 2014**

Handeln: "Veränderung, Aufbruch, Neuanfang..."

Um Handeln zu können, brauche ich eine Vision – und Sie?



Verein Selbstheilkraft zu Gast im yogawege.com – Otto Bauergasse 24/26, 1060 Wien

Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten,

Wenn ich eine Vision habe, heißt das noch lange nicht, dass ich sie auch verwirklichen möchte. Wie Hans Felkl beim Jourfixe erläuterte, ist der Aufbruch zu neuen Ufern oft mit Fallstricken gesäumt. Es gilt, die Hürden zu nehmen, die uns begegnen. Wir wissen oft nicht, auf welchem Teilstück unseres Weges wir uns genau befinden. So könnte es sein, dass wir einen Millimeter vor der Ziellinie aufgeben. Und es wäre doch nur noch 1 MILLIMETER gewesen. Erfolg und Scheitern liegen eng beisammen. Das hätte ich mir so nicht gedacht!

Macht Euch auf den Weg!

Ihre

Lio Elfie Payer

VERÄNDERUNG – NEUANFANG – AUFBRUCH – HANDELN

„Ich brauche Ruhe und Heiterkeit der Umgebung und vor allem Liebe, wenn ich arbeite.“

(Adalbert Stifter)

JA, diese Aussage ist eine ideale Voraussetzung, meine Gedanken zum aktuellen Thema für



den Newsletter/Nachlese zu schreiben. Los geht's

VERÄNDERUNG: Damit verbunden sind für mich vorerst Gefühle wie Unsicherheit und auch Angst, erst nach und nach Mut und Neugier. Zu lernen, die eigenen Bedürfnisse Schritt für Schritt zu erkennen, sowie liebevoll mit sich selbst zu sein, ist eine interessante Erfahrung. Dabei ist es selbstverständlich für mich, Hilfe und Unterstützung anzunehmen ja sogar einzufordern! Eine Möglichkeit dazu bietet der Verein Selbstheilkraft.

Die Entscheidung die Verantwortung für die eigenen Handlungen und Sichtweisen zu übernehmen, erfordert Mut. Den eigenen Wahrnehmungen vertrauen und neue unbekannte Wege zu gehen, ist eine Herausforderung der ich mich stelle und die Veränderung mit sich bringt.



NEUANFANG: Ist immer möglich.

Das Partnerideal ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es setzt sich aus vielen, ganz konkreten Wünschen zusammen. Wichtig für die Zufriedenheit einer Beziehung ist es, die Partnerin/den Partner zu finden, der dem eigenen Partnerideal möglichst nahekommt. z.B. Mein Partner ist unternehmungslustig, kontaktfreudig und aktiv. Gleichzeitig ist ER einfühlsam, und fürsorglich. Nimmt auf meine Gefühle Rücksicht und kann sich in mich hineinversetzen. ER zeichnet sich durch Geduld, Gelassenheit sowie Großzügigkeit aus. ER ist belesen, geht mit offenen Augen durch die Welt und hat keine Scheu seine Meinung frei zu äußern. ER liebt es zu teilen und sich mit mir zu besprechen. ER steht zu mir. Gemeinsam sind wir unschlagbar!

Menschen unterscheiden sich dahingehend voneinander, welche Beziehungsform sie am liebsten hätten. Eine enge, langfristige, dauerhafte, kurzfristige, offene, unverbindliche Beziehung – oder ? S I E haben die Wahl. Beginnen SIE mit dem ersten Schritt.

AUFBRUCH:

Ich kann es nicht oft genug erwähnen: **MUTEN WIR UNS EINANDER ZU.** Es ist möglich Konflikte in einer Beziehung fair zu lösen. z.B. keine Vermutungen äußern, sondern Fakten in der Argumentation anführen. Vertrauen herstellen. Eigene Gefühle ansprechen. Gehen sie davon aus, dass ihre Partnerin/ ihr Partner sie nicht absichtlich verletzen möchte! In den meisten Fällen ist ihr/ihm die Verletzung nicht bewusst. Grundsätzlich möchte sie/er, dass es IHNEN gut geht. Ich kann nicht zu anderen Ufern vordringen, wenn ich nicht den Mut habe das alte zu verlassen.

HANDELN : Daher aus meiner Sicht - die direkte Kommunikation in aller Offenheit .



**FACE TO
FACE!**

Die Basis die Verbindung weiterzuführen ist vorhanden? Zuhören ist ihnen ein Anliegen?
Aufmerksamkeit und Wertschätzung trotz unterschiedlicher Wahrnehmung kein Thema?
Beginnen sie mit dem ersten Schritt, fangen sie bei sich selbst an. Ich lade SIE ein Ihren
„Betrachtungswinkel“ zu hinterfragen, möglicherweise entsteht dadurch schon eine
Veränderung?

„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird; aber so viel
kann ich sagen: **es muss anders werden, wenn es gut werden soll**“. (Georg Christoph Lichtenberg)

LEBEN, LIEBEN, LACHEN, TANZEN, SINGEN SIE?

Meine Arbeitsweise zeichnet sich durch ungewöhnliche Spontanität, Empathiefähigkeit und
der Gabe IHRE STÄRKEN rasch zu erkennen aus.

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN - TANZEN - SINGEN



Kontakt E-Mail: monika-mayer@chello.at

MONIKA MAYER

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®

Mobil: 0676 613 44 51

EINLADUNG: LEBEN, LIEBEN, LACHEN, TANZEN, SINGEN!



NEUANFANG: Musik mit Text zum Thema Motivation zur Veränderung. Selbstverständlich sangen alle mit.



VERÄNDERUNG AUS EINER ABHÄNGIGKEIT ?!

..... Zugegeben, es ist leichter, sich anderen oder einer Gewohnheit unterzuordnen, als aus einer Abhängigkeit auszubrechen und eigene Wege zu gehen. Aber wer die individuelle Freiheit sucht, wird sich dieser Mühe unterziehen müssen. Hier sind die Stationen auf diesem Weg:

1. Station:

Die Aussichten, die Sie zur Veränderung Ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten veranlassen, müssen verlockender sein als die Trägheit, unter dem Einfluss anderer zu bleiben. Dazu bedarf es zuallererst der Änderung gewohnter Vorstellungen.

Beispiel: Etwa der zwanghaften Ansicht, als junger Mann gelte man nur etwas, wenn man Zigaretten raucht und Bier trinkt und schneller als andere mit dem Auto fährt.

Wer nach diesen Verhaltensvorbildern lebt, unterwirft sich dem Zwang einer Gruppendisziplin. Vielleicht stellt er manchmal diese Regeln in Zweifel. Aber er ändert nichts daran, weil er sich sagt: »Wenn ich nicht mehr rauche und kein Bier trinke, machen sich die anderen über mich lustig. Und das wäre für mich schmerzlich.«

Wer also diese Einstellung ändern will, muss sein Verhaltensvorbild von Grund auf ändern. Er muss sich sagen: »Ich bin mir darüber im Klaren, dass Rauchen, Trinken und die sinnlose Autoraserei nichts anderes bringen als Gefahr für mich und mein Leben - also ändere ich meine Einstellung.«

2. Station:

Sobald wir diese Einstellung - von der die Mitwelt noch nichts weiß - gefällt haben, müssen wir zwei Kräfte in uns aufbauen:

- a) die Disziplin, bei unserem Entschluss zu bleiben,
- b) die Sicherheit, anderen gegenüber unseren Standpunkt so überzeugend zu vertreten, dass sie ihn akzeptieren.

Dabei kommt uns, vorausgesetzt, wir zweifeln nicht an unserer neuen Einstellung, eines zu Hilfe: die unbewusste, bewundernde Zustimmung der anderen. Denn sie mögen noch so selbstbewusst rauchen und trinken und ihre Fahrkünste unter Beweis stellen, in Wahrheit ist es nur ein Überflussverhalten. Sie versuchen mit viel Nikotin, Alkohol und aufwendigem Imponiergehabe ihren Mangel an Selbstbewusstsein zu verdecken.

Wer dieses Selbstbewusstsein durch eine veränderte Einstellung und freiwillige Selbstdisziplin gewinnt, für den verlieren die Verlockungen des Überflusses ihren Reiz.

3. Station:

Wer seine Lebensgewohnheiten ändert, befindet sich in einem Kampf an zwei Fronten. Eine Front ist der Kampf gegen sich selbst und gegen die permanente Versuchung, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Die zweite Front sind die Mitmenschen, die uns beneiden, weil wir etwas zuwege bringen, was sie nicht schaffen. Für sie wäre es eine Genugtuung, wenn wir scheiterten.

Dann nämlich könnten sich unsere Freunde sagen: »Siehst du, der hat auch versagt, also fange ich erst gar nicht an.« Unser Versagen wäre eine willkommene Ausrede für sie. An beiden Fronten müssen wir unentwegt Kräfte mobilisieren, und wir müssen unser Durchhaltevermögen trainieren.

Alles schön und gut, werden Sie sagen, gute Vorsätze haben wir alle von Zeit zu Zeit. Wie aber mobilisiert und trainiert man die Disziplin, solche Ziele mit Ausdauer zu realisieren?

Die Antwort lautet: Indem Sie sich einmal täglich vorstellen, wie Sie Ihre Vorsätze erfüllen können und wie glücklich Sie dabei sind. Indem Sie sich immer wieder sagen: Im selben Maße, in dem ich meine individuellen Ziele verwirklichen, meine Freiheit und mein Glück steigern will, muss ich meine Selbstdisziplin erhöhen.

Glauben Sie bitte nicht, diese Methode der Selbstlenkung sei für Sie etwas völlig Neues. Sie haben sie gewiss schon jahrelang angewandt. Allerdings waren Sie anders programmiert. Ihre Vorstellung hieß: »Ich muss dies und jenes tun, auch wenn es mir keinen Spaß macht, sonst werde ich bestraft.« Oder: »Sonst mache ich mich lächerlich.« Oder: »Sonst werde ich in meiner Gruppe nicht mehr akzeptiert.«

Es war unter diesen Voraussetzungen nicht notwendig, Ihre Phantasie zu bemühen. Oder höchstens, um sich die Nachteile auszumalen, die Sie in Kauf hätten nehmen müssen, wenn Sie sich nicht dem erwarteten Verhalten anpassten.

Das ist jetzt anders. Jetzt können Sie den erfreulichen Vorstellungen freien Lauf lassen und nachholen, was Ihre Erzieher versäumt haben: Sie können sich durch positive Phantasie immer mehr und immer freudiger mit einer Zielsetzung identifizieren.

Tun Sie es. Täglich. Immer wieder.

Soweit so gut, und jetzt geht's los, ...in mir fängt es an zu arbeiten:

Minus

...brauche ich das ganze Zeug wirklich?

...muss das sein

...kann ich das alles überhaupt?

...will ich das überhaupt

...dieser Aufwand usw.

Plus

...das leuchtet mir ein

...wenn das hilft na super

...das ist ja gar nicht so schwer

...toll jetzt komme ich weiter

...das werde ich probieren(tun)

usw.

Tipp:

ersetzen Sie doch mal das Wort „muss“ durch „ich will/ich darf“ !

Selbstheilkraftpartner

Hans Felkl Dipl. Mentaltrainer

Mobil: 0650 77 5 7777



Selbstheilgruppe

Informationsabend: 15.Mai 2014

17:30 – 18: 30 Infos

Gruppenabend ab 18:30 Uhr

1030 Wien, Seidlgasse 41/3. Stock/Tür 7

18:30 bis ca. 21:00 Uhr Gruppe

Anmeldung bei Hans Felkl

selbstheilgruppe@selbstheilkraft.at

SMS/Telefon: 0043 650 85 70 801

Veränderung und Neuanfang durch Fasten

Fasten ist mehr als Nicht-Essen. Es ist auch oder vor allem eine Unterbrechung von gewachsenen Gewohnheiten und bewusster Verzicht auf Konsum. Und weil ich immer alles selber ausprobieren muss, bevor ich anderen etwas darüber erzähle, habe ich mich vor Kurzem zu einer Fastenwoche nach Pernegg zurückgezogen. Am meisten freute mich dabei, endlich mal Zeit und Ruhe für mich zu haben sowie die körperliche und seelische Reinigung.

Dass es nichts zum Essen geben würde, wusste ich. Damit hatte ich kein Problem. Viel schwieriger war der Verzicht auf Kaffee und Zigaretten. Das hatte ich mir vorher gar nicht überlegt, aber es schien mir doch ratsam, wenn ich schon innere Reinigung anstrebte.

Schließlich ist es mir, wenn auch nur mit größter Anstrengung, gelungen, in dieser Woche auf alles, was mir sonst so viel „Spaß“ macht, zu verzichten. Wir glauben ja immer, wenn wir uns mit herrlichen Köstlichkeiten bis zum Umfallen vollstopfen können, dann geht es uns gut. Dazu auch noch ein guter Wein, eine Mehlspeise mit Kaffee und – natürlich - eine Zigarette. Herrlich. Das ist purer Genuss. Oder?

Ich liebe gutes Essen und die Zigarette danach, war für mich immer der absolute Höhepunkt. Aber nach einer Woche Entzug, habe ich einen neuen Zugang zu Genuss. Wir haben natürlich während der ganzen Zeit nur über Essen gesprochen. Was wir jetzt gerade am liebsten hätten... usw. Ich war am Ende soweit, dass ich mir einfach eine Kartoffel mit ein bisschen Salz gewünscht habe.

Fasten ist aber mehr als nur eine neue Lebenserfahrung, denn es fördert die Gesundheit in vielen Bereichen. Nicht nur, dass überschüssiges Fett abgebaut wird und damit die inneren Organe entlastet werden, Fasten hat auch positive Wirkung auf den Blutdruck, die Verdauung und den Stoffwechsel. Dem Erfinder des „Heilfasten“ Dr. Otto Buchinger nach, wird durch Fasten auch das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilkräfte aktiviert. Der für mich offensichtlichste Erfolg war jedoch die seelische Reinigung, die sich nach ein paar Tagen einstellte, gepaart mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Freude. Ich hätte nie geglaubt, dass man sich nach einer Woche ohne Essen wesentlich kraftvoller und erholter fühlen kann, als nach irgendeinem anderen Urlaub.

Ein Tipp, den ich mir mitgenommen habe und den ich gerne weitergeben möchte:

Sich selbst immer wieder mal eine Auszeit gönnen und den Blick darauf zu lenken, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.



Bettina Bartsch-Herzog

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin & Autorin
Informationen und Angebote: www.bettinabartsch.at



Verein Selbstheilkraft beim Bunten Frühlingsfest - Initiative des Vereins Bunt es Weißgerbergrätzl



Trotz wechselhaften Wetters waren die Besucher des Frühlingsfestes und die Veranstalter zufrieden. Die Kinder hatten Freude beim Basteln und die Erwachsenen genossen das vielseitige Angebot am Radetzkyplatz. Der Verein Selbstheilkraft hat die Gäste motiviert, selbst aktiv zu werden auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Und Infomaterial verteilt.



Segeln in der Kvarner Bucht rund um CRES und LOSINJ

Auf einer Segelyacht cruisen wir gemeinsam durch die wunderschöne Kvarner Bucht.

Schwimmen zu jeder Tages- und Nachtzeit, den Sternenhimmel bewundern, gemeinsam kochen & feiern - einsame Buchten besuchen, sich berauschen lassen vom Meer, dem Wind, der Sonne!



Kommt mit uns auf die Reise!

Welle 1: 23. bis 30. August 2014

Welle 2: 30. August bis 6. September 2014

Kontakt: [Werner Nowak](#) und [Holger Wedewen](#) unter www.selbstheilkraft.org

Einladung zur Eröffnung des Vitamynd-Coaching-Cafes am 13.6.2014 um 13:06

1170 Wien, Dornbacherstraße 62 Alle Details auf der Homepage von www.vitamynd.at



NÄCHSTER JOURFIXE:

19.05.2014: Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit...

Ort: Vitamynd, Dornbacher Straße 62, 1170 Wien

Zeit: 18:00 bis ca. 21:30 Uhr

Anmeldung per SMS/telefonisch: 0699 122 74260

www.selbstheilkraft.at / www.selbstheilkraft.org

Vorschau auf die nächsten Termine 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
19.05.14	Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit...
16.06.14	Erfahrungen, Wissen , Erkenntnisse
21.07.14	Kreativität, Kunst, Musik, Ausdruck
18.08.14	Erfolg, Zielerreichung, Umsetzung
15.09.14	Ergebnisse, Ernte, Fülle
20.10.14	Feiern: Tanzen, Singen, Dankbarkeit
17.11.14	Sexualität (im) JETZT leben
15.12.14	Ahnen, Vergangenheit, Rückzug, Spiritualität

Anmeldung zum Jour Fixe: Jourfixe@selbstheilkraft.at

Newsletter-Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at

Mitgliedschaft beantragen: mitgliedschaft@selbstheilkraft.at

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at

© Fotos: Monika Mayer, Lio Elfie Payer

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-, Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906. Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260