



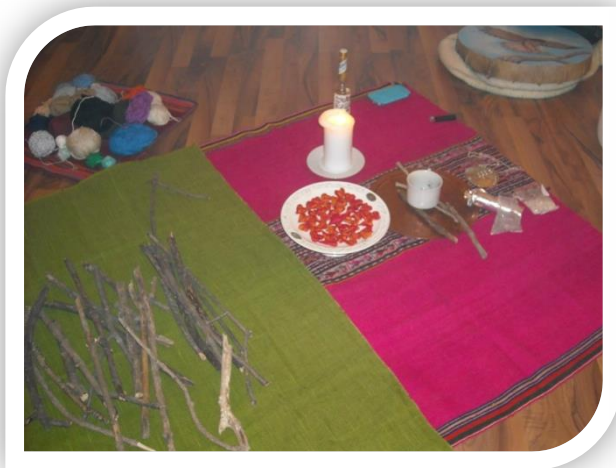
# Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg

## Newsletter/Nachlese März 2014

### Emotionen heilen – in lebendige Gefühle eintauchen...

Wünsche an den Fluss des Lebens schicken...eine Reise auf dem Wasser wagen...Visionen zwischen Himmel und Wasser... das Herz suchen und finden... den Herzenswunsch in die Welt senden – auf einem fließenden Wasser...



Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten,

Emotionen sind im Verständnis des Schamanismus festgehaltene Gefühle. Gefühle, die nicht mehr im Fluss des Lebens sind. Um wieder lebendig empfinden zu können, ist es wichtig, die „störenden, alten, überholten“ Emotionen zu heilen. Um frei zu sein für das HIER und JETZT um FÜLLE zu er-leben.

**Macht Euch auf den Weg!**

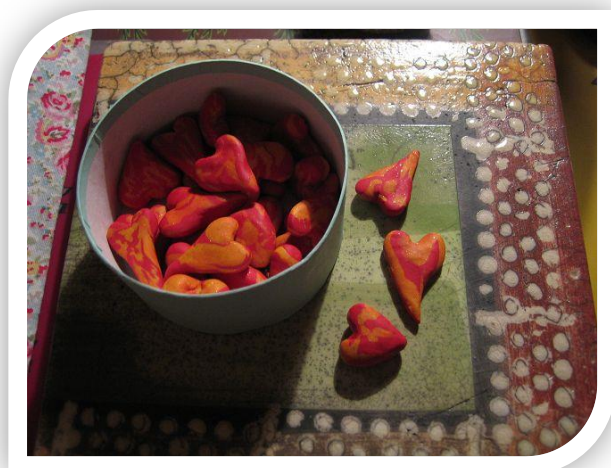
Ihre  
Lio Elfie Payer

## Die Natur erwacht, und damit auch unsere Triebe...



Auch der Mensch ist ein Teil der Natur. Desto mehr Licht und Sonne, desto eher fühlen wir uns in unserer Kraft und die Lebensgeister reckeln sich in uns. Wir erwachen zu neuen Aktivitäten im Freien. Es ist ein guter Zeitpunkt, zu einem Baum zu gehen und die „Winter-depressiven-Gedanken“ diesem Lebewesen in der Natur zu übergeben. Bäume sind große Heiler, die voll Mitgefühl sind. Wir können einem Baum alles erzählen; alle Befürchtungen, Ängste, alle Hoffnungen und Wünsche aussprechen und der Heilung durch höhere Mächte übergeben.

## Herzmeditation mit Irene Farnleitner und ein Herz - mit Liebe aufgeladen – als Präsent für die Gäste.



...Herzensanliegen...

## Verein Selbstheilkraft zu Gast

im yogawege.com – Otto Bauergasse 24/26, 1060 Wien

### Jourfixe am 17.03.2014 Gruppenheilung mit LIO



Wir haben am Abend des 17.3.2014 den Schmerz, das Leid, alte Emotionen - mit Wolle - auf einem Stab aus Holz aufgewickelt.

Auf meinem Stab wickelte ich Tage später noch einige schmerzliche Erinnerungen, die ich – mittlerweile - einem Baum in der Natur zur Heilung übergeben habe.

Loslassen, zulassen, geschehen lassen. Alle Emotionen -die mir nicht gut tun- abwerfen. Befreien. Abgeben, weggeben, hinauslassen. Sich selbst befreien vom Ballast, Schmerz und Leid der Vergangenheit.

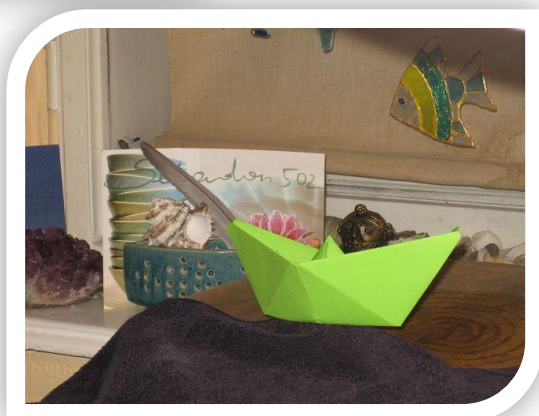
Zwangsgedankenketten unterbrechen und frei werden für die Gegenwart – für das HIER und JETZT.

Um LEBEN, LIEBEN, LACHEN zu erleben und FÜLLE zu genießen....

Hi Lio = [www.lio.at](http://www.lio.at)



Hier der Stab mit meinen Heilungswünschen beim Baum. JETZT können die Spirits für Heilung sorgen sowie der Erfüllung meiner Wünsche.



Dieses Schiffchen, das wir unter Anleitung von Irene gefaltet haben, trägt den Herzenswunsch mit auf die Reise. Mögen die Spirits des Flusses, des Teiches, des Sees oder des Bächleins mithelfen, dass der Wunsch in Erfüllung geht.

# Gefühle – Erwartungen und die reale Situation

Wo hören die alltäglichen, eher harmlosen Reibungsflächen auf und wo fangen ernst zunehmende Spannungen an? Macht das was mit unserem Gefühl? Was steht dahinter?

Aus meiner Sicht gibt es in jeder Beziehung - ob private oder berufliche Partnerschaft oder auch Freundschaft - Dinge, welche die jeweils andere Person ärgern. Die Frau/Mann rational nicht nachvollziehen kann und angesichts derer - zumindest geht es mir so - nachgedacht wird: „Was ist mit der Partnerin, Kollegin, dem Partner, Kollegen los, was geht in Ihr/Ihm vor?“

Ein Beispiel: Sie organisieren eine Veranstaltung, diese ist, sagen wir, gut gelaufen. Sie bedanken sich bei den Mitwirkenden - nämlich bei jenen, mit welchen sie in persönlichem Kontakt waren, also kommuniziert hatten - schriftlich in einem Medium. Jede/jeder dieser Personen hat aus der subjektiven Sicht der verantwortlichen Person aktiv dazu beigetragen, die Veranstaltung erfolgreich zu gestalten. Dann gab es noch andere Mitwirkende, die ebenso ihren Beitrag geleistet haben, diese wurden jedoch nicht erwähnt. Warum nicht, was ist passiert? Frust entsteht.

Die amerikanische Autorin Terri L. Orban nennt Frust als einen der bedeutendsten Beziehungsaboteure: *„Frust ist Spannung, die sich aufbaut, bis sie sich irgendwann in Form von Enttäuschung, Ärger oder Unzufriedenheit entlädt. Frust entsteht da, wo unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Wir denken, dass eine Sache sich auf eine Art entwickeln sollte, und dann passiert das nicht so, wie wir geplant haben.“*

War es der Mangel an Kommunikation? Geht es um Selbstwert?

Aus der Sicht des Verursachers ist nichts passiert, aus der Sicht der Betroffenen ist offensichtlich eine Erwartungshaltung nicht erfüllt worden. Und jetzt kann das Hick-Hack durch Interpretation, Unterstellung, indirekte Schuldzuweisung beginnen. Keine Chance auf Entkommen.

Oder gelingt es durch aktives Zuhören? Am anderen interessiert sein und Konflikte gemeinsam austragen. Das Anliegen erkennen: z.B. die Beziehung, der Arbeitseinsatz soll Anerkennung, Aufwertung und Akzeptanz bringen. Doch scheint dies gar nicht so einfach zu sein.

Verena Kast, Psychotherapeutin/ Buch vom Sinn der Angst: *„Fühlt man sich vom andern Menschen aber nicht ganz gesehen, dann kommt man sich verlassen vor, und dieses Gefühl der Verlassenheit ist kombiniert mit dem einem Gefühl des Unwerts, des Unnütz sein, des Nichtseins.“*

Die persönliche Aussprache von Angesicht zu Angesicht ist wichtig. Aus meiner Sicht unerlässlich, Vertrauen ebenso. Vertrauen ist ein wechselseitiger Prozess. Ist Einfühlungsvermögen der Schlüssel zum Vertrauen?

*„Da die Wahrnehmung selbst nicht wahr oder falsch sein kann, gibt es keine Möglichkeit, die Wahrnehmung eines anderen zu widerlegen.“ Dr. Arnold Retzer, Dr. Hans Rudi Fischer*

In den besten Beziehungen – ob Liebesbeziehungen, Freundschaften oder berufliche Partnerschaften – kommt es zu Konflikten. TIPP: Die Probleme konkret beschreiben, dann können Lösungsmöglichkeiten folgen. JA, Eigenverantwortung ist gefragt, muten wir uns einander zu – darin besteht die Chance – die eigenen Gefühle ehrlich AN- und AUS-ZU-SPRECHEN.



**MONIKA MAYER**

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz  
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®

**Kontakt:** [monika-mayer@chello.at](mailto:monika-mayer@chello.at)

## Was hat Intuition mit Gefühlen zu tun?

„Ah-es liegt doch da, jetzt schau ich schon zum fünften Mal an dem Platz und habe es einfach nicht gesehen“...solche Erfahrungen haben wir schon zuhauf gemacht und sind dann umso erstaunter, wenn wir bemerken, dass der erste Gedanke schon die Lösung hätte sein können.

Intuitiv sucht man an der richtigen Stelle, der Intellekt aber lässt diese Spontaneität nicht zu (das kann nicht sein) und dann wird man eines Besseren belehrt. Das Wort Intuition auch Eingebung, ist ein Ahnen von dem, was möglich und erreichbar wäre.

Aber woher entspringt die Eingebung? Worauf basiert die Ahnung?

Wenn wir bedenken, dass wir auf unsere inneren Bilder die Bildung und damit unsere Kultur bauen, können wir gleichsam verstehen lernen, dass wir viel, viel mehr sind. Mit unseren Ritualen und Symbolen, die die Urbilder unserer Seele sind, suchen wir den Zugang auf unterschiedliche Weise. Wir können davon ausgehen, dass die Intuition das Ergebnis eines klaren und aktiven Denkaktes ist. Es erschließt sich aus dem inneren Bild, der Persönlichkeit und der Wesenhaftigkeit. Genauer noch, es wird gefühlt und äußert sich im Willen. Fühlen – Wollen.

Herein holen – manifestieren - lösen

In der praktischen Übung habe ich beim Jänner-Jourfixe die Schraffur vorgestellt. Diese habe ich aus zwei Gründen gewählt: Einerseits weil nicht viel Aufwand nötig ist (Platz, Material) und andererseits, weil jeder Linien zeichnen kann. Nachdem wir uns Papier, Bleistift oder Birkenkohle genommen hatten, zeichneten wir Linien von links nach rechts in die eine Richtung, änderten dann die Richtung und erhielten so einige Kreuzungspunkte. Sie stehen für den ICH-Punkt. Es entstanden Formen, Körper und auch Zwischenräume, die dann individuell bearbeitet wurden. Oder auch nicht.

Wieviel hole ich heraus, wieviel Druck gebe ich, wann gelingt es mir den Druck zu nehmen, will ich Verdichtungen heraus arbeiten... Und komme ich aus dem Chaos ins Zentrum?



**MARIKA KIRCHMAYR**

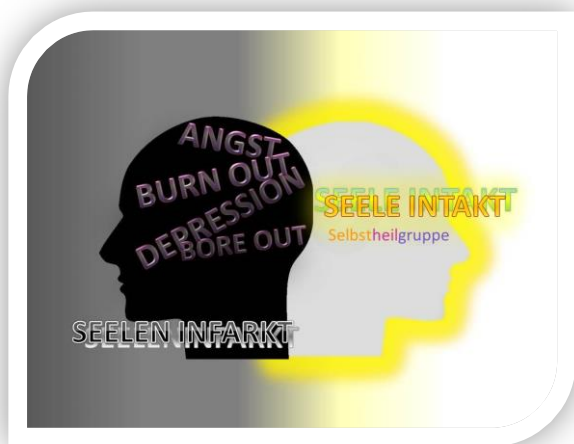
Diplom Kunsttherapeutin&Kunstpädagogin



Kontakt per Mail: [marika.kirchmayr@gmx.at](mailto:marika.kirchmayr@gmx.at) oder Telefon: **0699 816 27 652**

## AKTUELLES

### Selbstheilgruppe: SEELENINFARKT – SEELE INTAKT



### Informationsabende: 25. April und 6. Mai 2014

Seidlgasse, 1030 Wien

18:00 bis ca. 20:00 Uhr

**Anmeldung unter :** [selbstheilgruppe@selbstheilkraft.at](mailto:selbstheilgruppe@selbstheilkraft.at)

oder SMS/Telefon: 0043 650 85 70 801

**Kontakt:** [Hans Felkl](#)

### 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 und Holger unter www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)

# NÄCHSTER JOURFIXE:

## 21.04.2014: Handeln: „Veränderung, Aufbruch, Neuanfang...“

Ort: Zu Gast bei **Yogawege.com** - Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien

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

Anmeldung per SMS/telefonisch: 0699 122 74260

[www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org) = aktuelle Informationen

## Vorschau auf die nächsten Termine 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
21.04.14	Handeln: "Veränderung, Aufbruch, Neuanfang..."
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](mailto:Jourfixe@selbstheilkraft.at)

Newsletter-Anmeldung: [newsletter@selbstheilkraft.at](mailto:newsletter@selbstheilkraft.at)

Mitgliedschaft beantragen: [mitgliedschaft@selbstheilkraft.at](mailto:mitgliedschaft@selbstheilkraft.at)

Allgemeine Anfragen: [info@selbstheilkraft.at](mailto:info@selbstheilkraft.at)

© Fotos: Monika Mayer, Lio Elfie Payer

**KONTAKT:** [www.Selbstheilkraft.at](http://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