

## Workshop-Inhalte

Die Inhalte sind natürlich die sieben Hauptchakren und das Erleben der damit in Verbindung stehenden Schöpfungsentitäten. Doch was kann das für mich bedeuten?

### Situationsbeispiele – Unangenehmes, was ich lösen möchte ...

- ein klares Ziel ist nicht auszumachen: es gibt Optionen, aber welche bringt mich weiter?
- in einer Beziehung (*Beruf oder Partnerschaft*) entstehen immer wieder dieselben »heißen Knoten«
- der »innere Schweinehund«
- Abhängigkeiten/Gewohnheiten: zu viel, zu süß, zu unregelmäßig essen
- Suchtverhalten: Medienkonsum, Kaffeekonsum, Alkoholkonsum, Workaholic, Sexkonsum
- »wie vom Pech verfolgt«
- hänge in einer »Endlosschleife«
- keine Kraft da, Erschöpfung, welche mich hindert, Dinge zu ändern

### Situationsbeispiele – positiv erreichen ...

- mich in mir selbst zuhause fühlen
- Ausdauer, Geduld und Gelassenheit
- Orientierung und Zielbewusstheit
- Sinnvolles umsetzen, mehr Menschlichkeit
- Selbst- und Welterkenntnis
- Chakra erleben

## Auswirkungen, Resultate, Befähigungen

### »Selbstkompetenz«

Jeder Mensch ist ein Werdender. Das spüren und wissen wir. Was wir aber manchmal nicht spüren und wissen, ist das Ziel: wohin kann ich »werden«, wohin nicht? Und wenn dahin, dann wie? – So können wir z.B. im Außen erfolgreich sein, aber innerlich brennen wir aus. Hier fehlt nicht nur Lebensbalance, sondern wir geben einem inneren Bild, einer Funktion, einem Konzept, einem Antreiber, einer Anschauung, einer Idee in uns mehr Raum und Aufmerksamkeit als uns selbst.

Wir wachsen zwar und werden – zum Beispiel in der Karriere, im Ansehen, im »Verdienen«, in Kompetenzen usw. – aber wir wachsen nicht uns selbst (entgegen).

Selbstkompetenz wäre demnach die Kompetenz, sich selbst entgegenwachsen zu können, zu wissen, zu spüren und umzusetzen, was dazu hilft und notwendig ist.

Alle Informationen für meinen individuellen Weg liegen in den Chakren. Die Wahrnehmung der eigenen Chakra-Energien ist nichts anderes, als das Lesen einer mir innewohnenden Landkarte, meines Weges zu mir selbst – ich selbst.

## »Feedback«

Alle Erfahrungen, die wir machen, und gerade die »Irrtümer«, »Fehler« usw. brauchen wir als »Feedback«. Aber was bedeutet für mich eigentlich »Feedback«? Feedback heißt im technisch/logischen Sinne »Wiedereinspeisung«: wir betrachten ein Ergebnis, ein Resultat, reflektieren usw., um es zu »optimieren«.

Optimierung bedeutet jedoch, einen Ist-Zustand, der vom Sollzustand abweicht, eben an diesen Soll-Zustand »anzupassen«. Was ist mein »Sollzustand«? Denn jedes Feedback muss sich ja an diesem orientieren, soll die Feedback-Schleife nicht einfach nur »Schleife« sein! Häufige Unzufriedenheit, Ungeduld, Lebensunlust, Depression, Autoaggression (*auf körperlicher Ebene oft Allergien*), Süchte und Zwänge, Immunschwächen und Krankheiten sind Anzeichen dafür, dass ich schon zu lange in einer »Schleife« fahre, die zwar für vieles nützlich ist, aber eben nicht für das Werden meiner Selbst!

Die Beobachtung meiner Chakra-Energien erweist sich nicht nur als äußerst präzise »Feedback-Methode«, sondern gleichermaßen als »Feedforward-Methode«: entlang meiner eigenen Gestalt, dem für mich und von mir umsetzbaren Potenzial. Denn jeder Mensch hat sein Eigenes und nur bezogen auf das eigene Potenzial macht Feedback eigentlich Sinn!

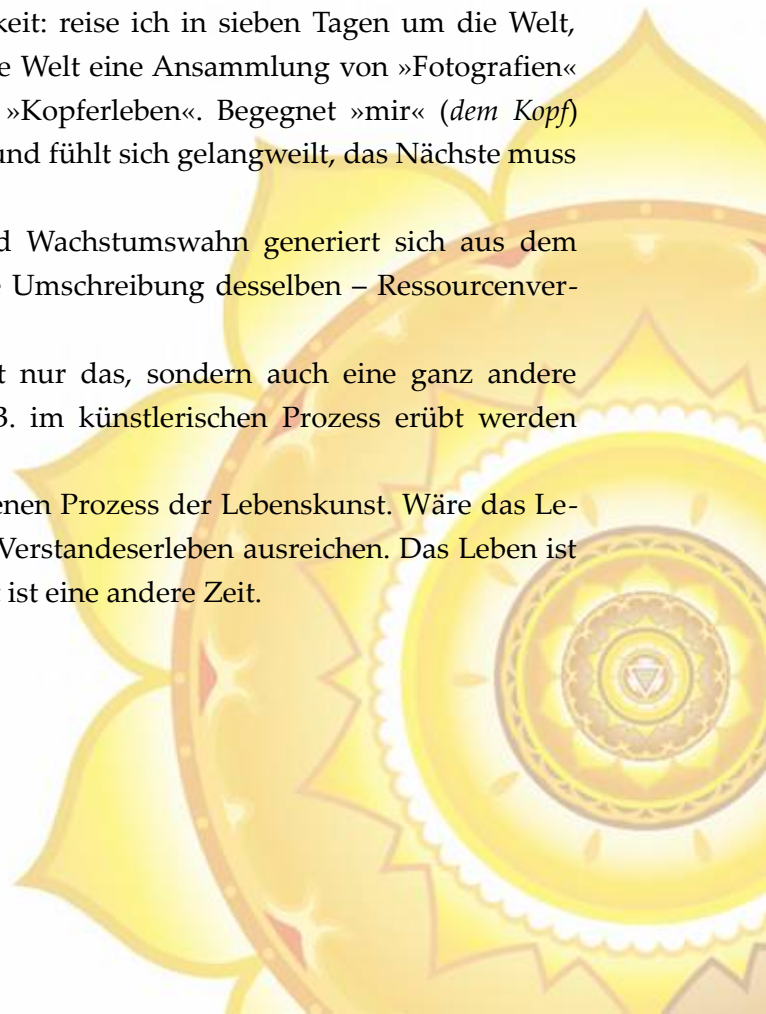
## »Erleben«

Die Nahrung der Seele ist das Erleben. Dieses geschieht in erster Linie durch das Wahrnehmen von Empfindungen und Gefühlen und in dem ich dafür einen Raum gebe. Dabei hat jedes Erleben seine eigene Geschwindigkeit: reise ich in sieben Tagen um die Welt, habe ich dann die Welt gesehen? Ja, wenn die Welt eine Ansammlung von »Fotografien« ist. Das hier angesprochene Erleben ist ein »Kopferleben«. Begegnet »mir« (*dem Kopf*) zweimal dasselbe, sagt er: »kenn' ich schon« und fühlt sich gelangweilt, das Nächste muss her!

Wir sehen: der ganze Beschleunigungs- und Wachstumswahn generiert sich aus dem »Kopferleben«, »ich habe keine Zeit« ist eine Umschreibung desselben – Ressourcenvergeudung die andere.

Nährendes Erleben braucht Zeit. Aber nicht nur das, sondern auch eine ganz andere »Wahrnehmungsmethode«. Eine, wie sie z.B. im künstlerischen Prozess erübt werden kann.

Chakra-Erleben führt wieder in diesen ureigenen Prozess der Lebenskunst. Wäre das Leben eine Maschine - funktionell - würde das Verstandeserleben ausreichen. Das Leben ist jedoch eine »Herzensangelegenheit« und dort ist eine andere Zeit.



## Methoden

Jedes Chakra wird durch Wissen, Bewegen, Gespräch und Meditation so angesprochen, dass ein tieferes Erleben ermöglicht wird. In diesem Erleben sind gleichermaßen Gefühl, Vision, Wissen und persönlicher Handlungsansatz zugegen.

In den triadischen Gesprächen geht es um: Wahrnehmung, Austausch, vertiefendes Verständnis, gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer während des Workshops vor allem für die Umsetzung der individuell erfahrenen neuen Möglichkeiten.

Je nach Erfahrungslage und -tiefe der Teilnehmer, werden die Workshop-Inhalte angepasst:

Die Bandbreite reicht von »Wissensvermittlung« über praktische Gestaltungsansätze für Alltag und Beruf bis hin zu den Schauungen der Chakren als Schöpfungsprinzipien und -organe.

In der Chakra-Arbeit können tiefen-psychologische Aspekte im Vordergrund stehen: Persönlichkeitsanteile, Schattenpersonen, Doppelgänger-Phänomene, frühe Energieblockaden (*Panzerungen*), Zwang, Sucht, Besessenheit – wie »Schicksalsmächte« in den Chakren wirken.

Je nach Bedürfnis kann auch der erkenntniswissenschaftliche Aspekt im Fokus stehen: wie erkenne ich, wie bilde ich Identifikationen und kann gezielt des-identifizieren (*Sprung aus dem Suppentopf der Emotionen*), wie trainiere ich mein Wahrheitsempfinden? Imagination, Inspiration, Intuition - Wege zum höheren Selbst.

Es geht immer darum, wie ich mich mit Hilfe der Chakren im Sinne meiner selbst positiv weiterentwickeln oder Transformationen wirksam werden lassen kann.

Dabei beziehen sich die Inhalte immer auf Dargelebtes und Erlebbares - nie auf »Lehren, Studien oder Gesetze«, also »äußere Autoritäten«.

Die Inhalte sind eigentlich die Teilnehmer!

