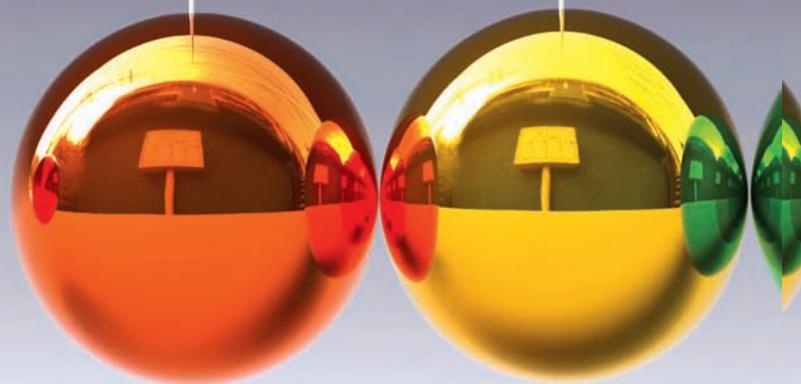


# Energie- übertragung



Seminare können eine Bereicherung für den Alltag sein. Von den meisten Veranstaltungen kann man etwas für sich mitnehmen, sei es beruflich oder privat. Wichtig ist, die neuen Anregungen auch umzusetzen – einige Tipps.

Verhaltensmuster zu verfallen. Wenn Sie das schaffen, dann war das Seminar ein echter Gewinn für Sie und es hat Ihren Lebensfluss gestärkt. Dennoch wird es nicht leicht sein, in der Energieerhöhung zu bleiben. Es ist wichtig, dass Sie erkennen, in welchem Ihrer Lebensbereiche Sie Energie verlieren und diesen Lebensbereich auch ändern.

Oft ist es sogar so, dass es einem nach einem Seminarbesuch erst einmal schlechter geht – gerade bei Seminaren, die Körperprozesse betreffen. Das liegt darin begründet, dass es zu einem „Aufwachprozess“ kommt. Man sieht zwar deutlicher, was man sich erschaffen hat, aber auch solche Gegebenheiten, die man schon lange akzeptiert hat, die einem aber vielleicht gar nicht gutgetan haben. Man kann diese nun natürlich nicht sofort ändern, aber man beginnt, sie zu erkennen. Auf diese Weise werden neue Kraftquellen mobilisiert, man visiert womöglich ein neues Ziel an. Man kann sich das so vorstellen, als ob man im Seminar

10

**W**enn Sie sich für ein Seminar angemeldet haben, sind Sie zunächst einmal neugierig, wissbegierig und gespannt: Was wird die Veranstaltung wohl zu bieten haben? Neben den Inhalten, die Sie nach der Fortbildung dann tatsächlich für sich nutzen möchten, müssen Sie sicher auch einiges aussortieren: das, was für Sie nicht stimmig war oder sich nicht in Ihr Konzept integrieren lässt. Etwas Besonderes werden Sie aber auf alle Fälle mitnehmen: frische, neue Energie, die Sie in eine besondere Schwingungsebene versetzt. Diese kommt in

Sprüngen, in Einheiten oder in Paketen – und Sie können sie zumeist immer wieder dann gut abrufen, wenn Sie sich an die Energie-Einheit erinnern, die Sie im Seminar persönlich berührt hat. Denn dafür haben Sie auch die speziellen Werkzeuge erhalten und die damit verbundenen Techniken erlernt.

## Alte Muster durchbrechen

Wichtig ist, dass Sie auch in Ihrem Alltag versuchen, diese positive Energie zu halten. Dazu gehört auch, sich vorrangig mit positiv denkenden Menschen zu umgeben, keine Energieräuber an sich ranzulassen und nach Möglichkeit auch keine Negativenergie zuzulassen. Vermeiden Sie es, in alte, vielleicht sogar suchtartige



## Autorin

### URSULA MARIA SCHNEIDER

ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs- und Kommunikationstrainerin, Fachautorin sowie Messereferentin. Die Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ textet für die Industrie und entwickelt Fuß-Massagekonzepte, die sie auch schult.



#### KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

ein kleines Tütchen Rosensamen bekommen hätte, das einem nach der Aussaat im eigenen Garten wunderschöne Rosenblüten bescheren kann. Aber Sie selbst sind dafür verantwortlich, die Samen auszubringen und den Wachstumsprozess kontinuierlich zu begleiten.

Zu den Fremdenergien zählt jede Form von Energie, die nicht zur eigenen gehört. Fremdenergien begegnen wir ständig und überall. Die Aura ist das Energiefeld, das den Menschen umgibt und ihn vor Fremdenergien schützt. Ist die Aura stark, kräftig und energiegeladener, können uns die Fremdenergien nicht erreichen. Ist die Aura schwach, setzen sich Fremdenergien in ihr fest. Durch Fremdenergien entstehen dunkle Stellen in der Aura. Diese Fremdenergien können dann auch in den Körper eindringen und sich über körperliche Beschwerden zeigen. Besonders in spirituellen Seminaren ist es wichtig, hier zu reagieren.

Sicher kennen Sie verschiedene Möglichkeiten, sich von Fremdenergien zu trennen. Am Ende eines Seminars ist es wichtig, sich von Fremdenergien zu verabschieden, die während der Veranstaltung

## Von neuen Impulsen langfristig profitieren

geflossen sind. Das betrifft insbesondere Seminare, in denen viel praktisch gearbeitet wurde. Im Folgenden ein Beispiel von Susanne Hühn (siehe auch Buchtipps auf S. 12). Setzen Sie sich nach dem Seminar ruhig hin, schließen Sie die Augen und sprechen Sie gedanklich zu sich: „Ich habe während des Seminars zum Seminarleiter und den anderen Teilnehmern Fäden gezogen. Diese Fäden kommen aus mir. Das durfte ich, denn wir wollten uns ja gegenseitig erreichen. Jetzt aber möchte ich diese Fäden wieder zu mir zurück ziehen. Ich ziehe alle Urteile, Bewertungen, Projektionen untereinander und in Bezug auf mich wieder zu mir zurück. Ich ziehe nun auch meine Fäden wieder

zu mir zurück und lasse alle im Seminar los, ich bin jetzt wieder für mich selbst verantwortlich. Ich finde meine eigenen Antworten, ich bin frei. Ich lasse los und schließe meinen Raum.“ Wie Sie positive Energien erhalten, lesen Sie im Kasten auf S. 13.

### Zum Seminarleiter aufschauen

Die Verbindung zum Seminarleiter ist auch ein wichtiger Aspekt der Energiefindung und -bewahrung. Manche Seminarleiter sind äußerst charismatische Personen. Wenn wir uns mit ihnen „verbünden“ oder sie gar bewundern, kann das eine positive Wirkung auf unsere Serotonin-Ausschüttung haben. Es ist erwiesen, dass wir schneller und besser lernen, wenn der Lernprozess mit einem

guten Gefühl gekoppelt ist. Dann sind wir auch offen für Neues. Auch die Erinnerung an den Seminarleiter kann die besuchte Fortbildungsveranstaltung mit einer positiven Erinnerung belegen. Positives, das bleibt, stärkt und bestärkt uns in unseren weiteren Entscheidungen.

## Eine Art Schatzkästchen

Schöpfen Sie aus Ihren Positiv-Energien, die Sie im Rahmen des Seminars gewonnen haben, und geben Sie diesen daheim einen besonderen Platz, z. B. mit der Energie-Schatulle. Hier können Sie Gegenstände, Notizen aus dem Seminar oder Dinge, die Ihnen auf dem Weg dahin oder nach Hause in die Hände gefallen sind und für Sie einen besonderen Wert haben, sammeln. Auch Gegenstände, die Sie bisher positiv begleitet haben, z. B. ein Talisman, ein Duft oder ein Bild, könnten darin Platz finden.

Sie können auch noch einen Schritt weiter gehen und sich ganz intensiv mit Ihren Eindrücken aus dem Seminar beschäftigen, indem Sie einen Brief an sich selbst schreiben. Schreiben Sie z. B. auf,

wie die Situation vor dem Seminar war und was sich durch die Erfahrungen aus dem Seminar in Ihnen verändert hat. Was hat Ihnen einen gedanklichen Anstoß zu einer möglichen Veränderung gegeben? Halten Sie hier unbedingt nur die positiven Erinnerungen fest. Notieren Sie vor allem auch, was für Sie im Seminar neu war. Formulieren Sie, was Sie sich immer schon einmal selbst sagen wollten. Lassen Sie die Energieschatulle ruhig gelegentlich auch geöffnet. Platzieren Sie diese jedoch an einem Ort, der niemandem außer Ihnen zugänglich ist. Symbole sowie Rituale wirken tief ins Unterbewusste hinein. Sie stärken und sorgen für eine neue Ausrichtung. Verstehen Sie die Energie-Schatulle als ein persönliches Ritual.

## Mit sich selbst beschäftigen

Das im Seminar Erlernte kann durchaus auch neue Formen annehmen – dann, wenn wir uns intensiv damit beschäftigen. Wenn wir das tun, ist das automatisch auch ein Prozess, den wir mit uns selbst ausmachen. Wir schauen, wie wir das Erlernte in der Praxis verwerten und zu unseren Kunden tragen können – sofern es sich z. B. um eine Produkt- oder Massageschulung gehandelt hat. Wir überlegen, wie wir das Erlernte verfeinern, um passende Bausteine bereichern und daraus vielleicht sogar ein ganz eigenes Pflegeprogramm kreieren können, das genau auf unseren Kundenstamm ausgerichtet ist. Wenn wir uns damit beschäftigen, merken wir, dass unsere Energie zurückkommt. Die positiven und nachhaltigen Eindrücke aus dem Seminar geben uns einen neuen Schub nach vorne. Und wieder haben wir etwas gelernt: wie man durch neue Programme für Kundenbindung sorgen kann und wie wir unsere Energie durch Erinnerungen an das Positive/Erlernte aus dem Seminar wiedergewinnen und speichern können. Alles Schöne und Wertvolle bleibt stets in unserer Erinnerung. Und Lernen sollte auch dazugehören.

Klar sollten Sie nach jedem Seminar

überprüfen, ob die für Sie relevanten Inhalte vermittelt wurden. Wenn Sie sich zu einer Produktschulung angemeldet hatten, dürfen Sie die Veranstaltung daran messen, ob z. B. alle angekündigten Präparate besprochen und deren Wirkweise und Inhaltsstoffe anschaulich dargestellt wurden. Gab es u. a. Verkaufstipps bzw. einen Strategieleitfaden, wie Sie die Produkte erfolgreich beim Kunden platzieren, sodass mit einem direkten Abverkauf zu rechnen ist? Entwickeln Sie für sich einen Kriterienkatalog, mit dem Sie Ihre Erwartungen an das Seminar mit der Realität abgleichen. Daraus ergibt sich dann auch, ob Sie das Seminar bzw. ein anderes der Reihe/des Anbieters wieder buchen würden und auch anderen Kollegen empfehlen.

Natürlich gehört es bei dieser persönlichen Einschätzung auch dazu, die Wirkung des Seminarleiters auf Sie einzubeziehen. War er z. B. empathisch? War er Ihnen sympathisch? Wie war die Stimme? Hat er Sie in den Vortrag mit einbezogen, z. B. im Rahmen von Fragen, die als Erfahrungsaustausch an die Teilnehmer gerichtet wurden?

Qualifizierte Seminaranbieter verteilen am Ende der Veranstaltung immer einen Bewertungsbogen, mit dem Sie sich zu den Seminarinhalten, der Organisation, dem Ablauf sowie den fachlichen Fähigkeiten des Seminarleiters äußern können. Hier sind oft Fragen vorgegeben, die mit einem Kreuz auf einer Bewertungsskala beantwortet werden können. Vorteilhaft ist, wenn auch noch Platz für weitere Anmerkungen vorgesehen ist.

Ein besonderer Fall sind Seminare, die über mehrere Tage gehen und die geistig-emotionale Komponente fokussieren bzw. sich möglicherweise auch mit spirituellen Inhalten beschäftigen. Das kann z. B. auf Seminare zur Work-Life-Balance, Selbstfindungsseminare oder Fantasie- und Körperreisen zutreffen. Hier kommen auf kleinstem Raum verschiedene Menschengruppen zusammen – mit dem

### Die Euphorie nachhallen lassen

Kennen Sie das auch: Sie haben ein intensives Seminar besucht, dort viel gelernt und wollen dieses Wissen sofort in Ihrem Alltag umsetzen? Doch wieder daheim verpufft die Energie oft ungenutzt. Sie fallen in die gewohnten Abläufe zurück, obwohl Sie sich doch so viel vorgenommen hatten. Susanne Hühn möchte Sie dabei unterstützen, die Kraft aus dem Seminar in den Alltag hinüberzuzetten – mit Übungen und Beispielen.

Schirner Verlag

6,95 €



# Positive Energien

*Der häufigste Fehler, der nach Seminaren gemacht wird ist: schnell die Sachen packen, ab ins Auto, Radio an und fix nach Hause. Und dort erst mal allen erzählen, was man erlebt hat. Bitte machen Sie es nicht so, sonst sind Ihre im Seminar gewonnenen Energien ganz schnell wieder verpufft. Eine Verpuffung ist eine chemische Reaktion, eine explosionsartige Entzündung von Gas, die eine Druckwelle erzeugt, die aber schnell wieder in sich zusammensackt. Das Gleiche passiert, wenn Sie mit Menschen über Ihre Erfahrungen im Seminar sprechen, die zu Ihrem Erlebnis nicht nur keinen Bezug haben, sondern schlichtweg nicht verstehen, was Sie ihnen eigentlich sagen wollen. Sie bekommen eine kurze Reaktion, die*

*Ihnen nichts bringt, weil sie negativ besetzt ist. Deshalb mein Rat: Bleiben Sie nach dem Seminar erst mal einen Moment sitzen, bevor Sie einpacken. Kommen Sie im Auto erst einige Minuten zur Ruhe, gehen Sie das Seminar noch mal kurz durch, bevor Sie losfahren. Was hat Sie bewegt? Was hat sich richtig, was hat sich falsch angefühlt? Woran müssen Sie noch arbeiten? Lassen Sie das Radio oder Smartphone aus, es sorgt nur für Reizüberflutung. Sprechen Sie nur mit Menschen, z. B. anderen Teilnehmern, über das Seminar, die Sie auch unterstützen können. Diese werden Ihnen auch immer wieder helfen können, wenn Sie etwa Dinge aus dem Seminar vergessen haben und sich daran zu erinnern versuchen.*



Foto: Fotolia/magann

Ziel, sich geistig und emotional miteinander zu verbinden. Durch verschiedene Körperübungen, musikalisch untermalte Bewegungen, gemeinsame Gesänge und tiefergehende Prozesse werden hier besondere Energien frei. Die Voraussetzungen dafür sind: Die Menschen müssen sich öffnen können, neue Denk- und Lebensanstöße annehmen und sich von alten Denkmustern verabschieden. Das sind Prozesse, die sowohl im Seminar als auch lange Zeit danach nachwirken. Sie können möglicherweise unterschiedliche Körperreaktionen hervorrufen und die Menschen auch grundlegend verändern.

## Ein detaillierter Fragenkatalog

In diesen Fällen, die grundlegende Lebenssituationen betreffen, ist es besonders wichtig, sich genau über Inhalte und Anbieter des Seminars zu informieren, um es entsprechend für sich zu bewerten. Vorab wichtig ist z. B. (weil es auch für danach essenziell ist):

- Wer genau ist der Seminarleiter?
- Welche Referenzen kann er bereits in diesem Bereich aufweisen?
- Gibt es Bewertungen von Teilnehmern, die die Seminare besucht haben?

■ Ist diese Person für einen selbst stimmig? Dazu kann man in sich hineinspüren, Gefühle prüfen, die Entscheidung gut überdenken und sollte keinesfalls voreilig handeln.

■ Wie viele Teilnehmer umfasst das Seminar? Je größer die Gruppe, desto geringer die individuelle Betreuung.

■ Wie ist die Unterbringung geregelt? Ist der Übernachtungsort weit vom Seminarort entfernt?

■ Wie ist die Verpflegung?

■ Wie ist das Preis-Leistungsverhältnis? Nach der Veranstaltung geht es natürlich vor allem auch darum, den Seminarleiter zu beurteilen. Hier gelten ebenso die Überlegungen, die bereits weiter vorne aufgeführt wurden. Darüber hinaus ist hier aber die emotionale Komponente wichtig. Sie können sich nach dem Seminar u. a. die folgenden Fragen stellen:

■ Was hat mir dieses Seminar wirklich gebracht?

■ Was habe ich im Seminar ganz konkret an Neuem gelernt?

■ Waren die grundsätzlichen Seminarinhalte für mich stimmig?

■ Gab es Inhalte, die ich bereits kannte, für mich jetzt aber vollkommen anders interpretiert habe?

■ Hat mir dieses Seminar gutgetan oder fühle ich mich eher durcheinander?

■ Wie steht es um meine Kräfte und um meine Energien?

■ Gab es Menschen, mit denen ich während der Seminarzeit warm und vertraut geworden bin?

■ Gab es Kollegen auf meiner Wellenlänge? Würde ich mich mit einigen von ihnen gerne erneut treffen und mich mit ihnen austauschen?

■ Waren mir die Entspannungstechniken vertraut?

■ Konnte ich die Aussagen des Seminarleiters nachvollziehen? Konnte ich ihnen zustimmen bzw. mich auch wirklich damit identifizieren?

■ Würde ich dieses Seminar oder ein ähnliches wieder buchen?

## Information oder Belästigung?

■ Gab es nach dem Seminar Kontaktaufnahmen seitens des Anbieters mit dem Ziel, ein weiteres Seminar zu buchen?

■ Wurden diese von Ihnen vielleicht sogar als Belästigung empfunden?

■ Haben Sie etwas dagegen unternommen und deutlich gefordert, dass Sie aus dem Verteiler gestrichen werden?

■ Ist das wirklich erfolgt? ■