



## WO IST MEINE KRAFT?

Die Welt aus den eigenen Augen erleben: die Objektivität der inneren Mitte

### In der Mitte sein?

Es kommt im Alltag vor, dass wir uns im Fadenkreuz von Anschuldigungen befinden oder wir denken über die schlimmen Dinge nach, die andere über uns wahrscheinlich denken. Selbst die Logik, dass dem nicht so ist, hilft nicht, uns dem Gefühl des steten Wertens zu entziehen.

Wäre es nicht viel schöner und einfacher, sich die Welt und die Geschehnisse nur anzuschauen und auf sich wirken zu lassen? – Unser Intellekt scheint sehr darauf erpicht zu sein, dass der Lebenssinn der Zugehörigkeit immer noch besser erfüllt wird. Dazu braucht es die Wertung.

Das nimmt Formen wie in den heutigen sozialen Medien an, da man sich mit möglichst coolen oder gewichtigen Fotos herausstellt: man lebt anscheinend ein überaus schönes und interessantes Leben.

Es tut natürlich gut, „likes“ und Kommentare wie „cool“ etc. zu bekommen. Das stärkt den Stolz und damit den Selbstwert. Doch das Vorgehen, sich heraus zu stellen, bedient sich der Lüge. Das ist nicht weiter schlimm, aber auf Dauer kann das Leben leer und ohne Echtheit werden.

Im Gegensatz zu dieser künstlich aufgebauten Welt erleben wir im Alltag des Berufslebens oft Angriffe, Forderungen und Erwartungen. Um hier zu bestehen, gibt es Strategien, sich immer mehr aufzuhalsen für den Beweis der eigenen Grösse.

Was heisst es denn nun, in der Mitte zu sein? – Es heisst, in seiner Kraft zu bleiben, auch wenn einen Dinge aus der Bahn werfen könnten. Das tun sie aber nicht, weil man sie in einer anderen Objektivität, aus einem anderen Wahrnehmungswinkel erlebt.

### Der andere Standpunkt

Die andere Objektivität zu den Geschehnissen darf sich fast schon kindlich gebärden. Am einfachsten ist das in inneren Fragen zu beschreiben. Sich diese Fragen anzueignen, hilft unserer Erfahrung nach nur kurz, denn man vergisst sie wieder. Diese Fragen dürfen eine Ahnung davon vermitteln, wie die Haltung gegenüber dem **Er-Leben** sein könnte.

### Sich neu definieren?

Diesen Sommer 2015 gibt es wieder Visionssuchen. Absolute körperliche und innere Ruhe finden und darauf zu neuen Erkenntnissen kommen:

Noch freie Plätze: **13. Juli bis 17. Juli 2015**

### Fragen der inneren Haltung

Die Denkweise des „In der Mitte Seins“ können vielleicht mit folgenden Sätzen ausgedrückt werden:

- Wie wirkt jetzt das auf mich?
- Wieso wirkt das jetzt auf mich beängstigend?
- Warum verhafte ich in den Gedanken, Recht zu haben zu wollen?
- Es ist noch gar nichts passiert, aber ich drehe mich in den Gedankenkreisen, wie ich mich dagegen wehren werde. Was habe ich davon?

Ähnliche Fragen stellt Paul Watzlawick in seinem Werk „Anleitung zum Unglücklichsein“, das wir immer wieder wärmstens empfehlen.



die Mitte halten

Die Mitte zu halten, ist für uns die Kunst, sich dem Leben als Individuum zu stellen. Wir als Individuen leben immer in einem System. Mal im Bus, mal im Büro, mal in der Cafeteria, mal zu Hause, etc.

In all diesen Systemen haben wir eigene Objektivitäten, zum Teil sogar Rollen, die wir leben.

Wir schlagen nicht vor, eine Art „von sich gelösten Zustand“ einzunehmen, um objektiv bleiben zu können, sondern die Fähigkeit zu erlernen, oft Objektivitätenwechsel vollziehen zu können.

Wichtig dabei ist es, die eigenen Gefühle benennen zu können.

1. Erkennen der Gefühlslage
2. Richtung der Gedanken erfassen
3. Sich fragen: gibt es eine andere Sichtweise oder verschwende ich gerade meine Kraft?

### Das Schamanenstuben Blatt

#### Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

### Schamanisches Reisen lernen

Derzeit hat es in der Schule für Schamanismus Therapie einen Platz frei. Dieser kann genutzt werden, das schamanische Reisen zu erlernen. Jeden Samstag findet die Schule statt, immer ab 13:00 Uhr. Wir veranstalten auch wieder Kennenlern-Kaffees für Menschen, die sich entweder tiefer in der Bewegung der Gefühle hin zum Experten für sich selbst weiterbilden möchten oder Menschen, die den Beruf des Schamanismus Therapeuten ergreifen möchten.

### Zeitungssarchiv

Im Archiv der Schamanismus Zeitung kann gratis gestöbert werden.

Die Zeitungen sind in Kategorien unterteilt:

- [Therapie](#)
- [Praxis](#)
- [Gefühle](#)
- [Wahrnehmungen](#)

Besuchen Sie das Archiv der Schamanismus Zeitung.

06.06.2015

### Praxis-Gründung

Der mehrteilige Kurs zur Gründung einer Schamanismus-Praxis vermittelt detailliert die einzelnen Schritte von der Vision zur Eröffnung und dem erfolgreichen Fortbestand.

[Zur Anmeldung...](#)

### Die Halle der Runen-Karten

Auf einfache Weise zeigt das Set und die Anleitung, wie man einfühlsam mit Runen-Karten Menschen beratend helfen kann.



Die Kraft der Runen in den eigenen Händen: wegweisend und einwirkend.

SFr. 35.- plus Versand  
Einen Blick in die Zukunft wagen?

### Impressum

Schamanenstube  
Bachtobelstrasse 6  
9534 Gähwil, Schweiz  
078 769 35 83  
[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)