



Dem Ende von Ferienzeiten begegnen

Ferien-Bilanzen

Auch die Schamanenstube war jetzt offiziell drei Wochen geschlossen. Einige Kunden wurden natürlich dennoch empfangen und die Visionswochen hielten uns auf Trapp. Es gab auch freie Zeiten, auf die wir nun einen Rückblick werfen möchten.

Vor Ferien, in welchen man mehr oder minder zu Hause bleibt, macht man sich gerne Pläne. Endlich wird man Zeit haben, gewisse Dinge zu erledigen. Das geht nicht nur uns so: während der Ferien ändert das Gewicht diverser „Wichtigkeiten“.

Unsere Bilanz dieser Wichtigkeiten:

Visionssuchen begleiten
Freunde treffen
Neue Website live stellen
Steuererklärung 2014
Gartenarbeit
Website aufräumen
Bürokram abarbeiten
Neues Backupkonzept



Wir haben wohl nicht viel erreicht in den zwei Wochen. So geht es vielen. Aber es hat sich etwas geändert: die Wichtigkeit der zu erledigenden Dinge ist gesunken. Das gekünstelte Aufbausuchen von Pflichten und Todos hat nachgelassen.

Warum ist das so?

Objektivität

Der Blickwinkel auf verschiedene Dinge des Alltags kann sich durch kurze Tapeutenwechsel oder einfach komplett andere Beschäftigungen ändern.

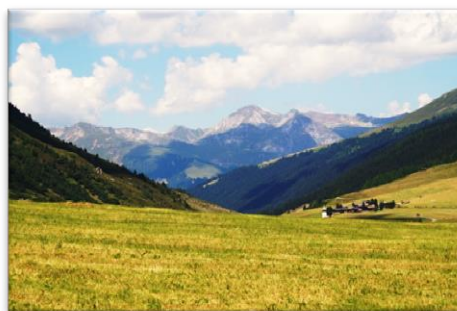


Fast unmerklich ist ein Objektivitätenwechsel passiert, den man gar nicht geplant hatte. Und er scheint auch nicht für die nächsten Ferien einplanbar zu sein. Er ist kaum greifbar und es tönt noch schwieriger, sich diese Kompetenz der anderen Sichtweisen zu bewahren.

Die Kompetenz der Sichtweisen

Besonders für die Resilienz im Alltag kann es hilfreich sein, sich Gedanken über den erreichten Zustand am Ende von Ferien zu machen. Wie habe ich das geschafft?

Man hat sich vom Alltag gelöst, nur schon durch die Vorstellung der Zeitspanne der Ferien. Denn vielleicht begann es schon vorher: mit diesem Planen vor den Ferien. Die Frage, was in den Ferien alles zu erledigen ist, beinhaltet eine Verantwortungsabgabe an ein vorgestelltes, anderes Ich – dem „Ferien-Ich“. Durch die Abgabe von Verantwortung findet eine Umgewichtung von Problemen statt.



Die Abgabe von Verantwortung muss nicht der einzige Weg sein, eine emotionale Umgewichtung herbei zu führen, obschon wir Menschen gerne dazu neigen. Therapeutisch kann es reichen, einen vorgestellten oder inszenierten Abstand zu den Dingen zu bekommen, um sich ihnen aus anderen Objektivitäten zu nähern.

- Wie werde ich in einem Jahr über diese Problemsituation denken?
- Wie denke ich auf einem Spaziergang in der Natur über das Problem?
- Wie würde sich jemand anderes fühlen, wenn er / sie vor diesem Problem stehen würde?

Oft bauschen wir ein Problem innerlich auf, obschon es gar nicht so schlimm ist. Wir rechtfertigen damit unsere „schlimme“ Situation. Aus der Gefühlslehre der Schamanenstube ist zu sagen: die Ursache liegt in unserem Bedürfnis nach Stolz.

Stolz kann man sogar sein, wenn man sich eingesteht, dass man etwas wegen dem Stolz aufgebauscht hat.

Damit aufzuhören ist schwierig, wir nennen den Stolz in Bezug auf soziale Zugehörigkeit eines unserer Grundbedürfnisse.

Schamanisches Reisen lernen

Es kann jeweils ein Platz an den Samstags-Kursen genutzt werden, das *schamanische Reisen* in Begleitung zu erlernen.

Auf einfache und die Wahrnehmung aufbauende Weise begleitet die Schamanenstube in schamanische Trance.

Unser Schnupperkurs...

Perspektiven

Unsere Schule bildet bekanntlich nicht nur Schamanismus Therapeuten aus, sondern auch Experten für sich selbst. Die *Experten-Ausbildung* enthält ähnliche Inhalte: therapeutisches Umgehen mit sich selbst, schamanisches Wirken und Rituale. Die Perspektive der Teilnahme ist mittelfristig klar das bessere Klarkommen mit sich selbst und dem Alltag. Menschen in Problemsituationen können Schritt für Schritt mit den Schulthemen sich selbst angehen.

Mehr zu den Ausbildungen hier...

Nächste Kursdaten:

- 1.8.2015
[Ritual der Zuni](#)
- 8.8.2015
[Naturgeister](#)
- 15.8.2015
[Vier Elemente](#)
- 22.8.2015
[Therapie im Medizinrad](#)
- 29.8.2015
[Naturhochzeit](#)

Die sommerlichen Tage nutzen wir für viele Rituale, die draussen in der Natur durchführbar sind. Bei Regen finden wir uns in der gemütlichen Stube ein.

Die Halle der Runen-Karten

Die Schamanenstube schreibt:



SFr. 35.- plus Versand

Lass die Runen sprechen!

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

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.

Impressum

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