



RHETORIK - DIE KUNST DES SPRECHENS

Haben Sie Angst, vor Menschen zu sprechen?

Angst vor dem Sprechen

Es sind gerne wir Schweizer, die nicht gerne vor Menschen sprechen. Wir halten uns lieber im Hintergrund. Sind Sie auch so jemand? – Betrachtet man unsere deutschen Nachbarn, da entdecken wir sogar viele Kinder, die perfekt sprechen, argumentieren und überzeugen können, selbst vor der Kamera. Das ist schon seltsam, nicht?

Die Ausbildungen zum Schamanismus Therapeuten verlangen in der Tat, dass man sprechen kann. Vielleicht nicht vor Gruppen, aber mindestens zu seiner Kundschaft. Grund genug, dass Rhetorik-Kurse Teil der Schule werden. Das erste Hindernis stellt die Angst dar. Viele Vermeidungsstrategien sind die Folge der Angst. Was sind die Bedrohungen beim Sprechen?

Scham

Was wäre, wenn man etwas Dummes sagt, etwas Falsches, ins Stocken kommt oder jemand die auf Idee kommen könnte, man sei im aktuellen Thema gar kein Experte? – Scham will stets vermieden werden. Hierzu die Angst vorzuschieben, ist eine gelungene Taktik der Scham.

Inaktzeptanz

Man meint zuweilen, die eigene Wertigkeit liege unter dem, was man wirklich kann. Man traut sich dann vieles nicht zu, schon gar nicht, etwas vorzutragen. Mit einer gesprochenen Aussage eine womöglich nicht akzeptierte Meinung zu äussern, bedeutet: man wird sich einer weiteren Bedrohung stellen müssen und seine Meinung rechtfertigen müssen. Sich rechtfertigen zu müssen, kann schon beim Gedanken daran die eigene Wertigkeit verringern. Das Gefühl ist dabei oft, dass man angegriffen wird. Das hebt den Stresslevel. Die empfundene Gefahr kann in die Richtung gehen, sich ausgeschlossen zu fühlen. Muss sich re-integrieren.

Die Scham als Bedrohung

Die Scham ist ein rein soziales Gefühl. Sie steht immer im Zusammenhang mit der Aussenwelt, gedacht oder real. Sie verrichtet ihre Arbeit wegen eines tiefer liegenden Bedürfnisses: der Zugehörigkeit. Hier liegt auch einer der Hauptgründe für die Ängste vor dem Sprechen: man meint, die Zugehörigkeit zu verlieren. Wenn hier in der Zugehörigkeit in der Tat einer der Hauptgründe liegt, so bietet sie einen guten Ansatz, die Angst zu verlieren. Das ist Teil unserer Rhetorik-Übungen.

Sprechen muss man üben

Schon die alten Griechen hat das Thema des Redens interessiert. Sie bezeichneten die Kunst des Redens als die „Rhetorik“. In dieser Kunstform sind viele Schätze verborgen, die einem helfen können, seine Gedanken zu ordnen und so zu formen, dass sie den Zuhörern auch etwas geben können.



Es gibt viele Rhetorik-Übungen, die wir in der Schule für Schamanismus Therapie derzeit angehen. Es wird wild geblabbert und Themen wie z.B. Luftmatratzen werden für grosse Reden verwendet. Das Üben lässt die meisten virtuell aufgebauten Ängste schon entschwinden.

Die Schule für Schamanismus Therapie

Am Tisch der Schamanenstube finden sich Menschen, die über Gefühle frei sprechen und Wege finden möchten, die Qualität ihres Lebens zu verbessern. Neben schamanischen Reisen ist therapeutisches Gut hoch geschrieben: man rät nicht zu etwas, sondern man baut einen Rahmen, da sich jeder selbst entwickeln kann. Der Einstieg in die Schule beginnt mit dem schamanischen Reisen:

» Kurs schamanisches Reisen

Kursprogramm

Aufmerksamen Lesern entgeht nicht, dass unsere Kurstermine immer mal wieder umgestellt werden. Wir stellen persönliche Belange und Wünsche der TeilnehmerInnen über das Programm. Die Schule passt sich an das Leben und aktuelle Themen an. Derzeit laufen viele Prozesse, die wichtige Richtungen aufturn. Darüber freuen wir uns sehr und wir sind begleitend dabei.

Nächste Kurse

- 15.10.2016
[Räucher-Kurs](#)
Vom Umgang mit der Feder, Räucherkohlen und Räucherwaren. Praxis-Tag Reinigen mit Rauch
- 19.11.2016
[Seelenteilrückholung](#)
Die klassische schamanische Seelenteilrückholung therapeutisch umgesetzt. Spezial-Kurs: mit Klangschalen für Seelenteile einen Rahmen schaffen.



Die Halle der Runen-Karten

Runen mit Gefühl erleben

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Die Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@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@schamanenstube.com