



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE



Warum du dich fokussieren und gleichzeitig loslassen musst, um in deine Macht zu kommen.

Inspiration zum Neumond in Skorpion am 18. November 2017

Jeder Neumond ist wie die kurze Pause zwischen Aus- und Einatmung, ein Moment der Energieleere und des Innehaltens. Wir können ihn als Saatmoment nutzen, um uns bewusst einzuloggen in die aktuelle Qualität der Zeit und stimmige innere Impulse setzen.

Heute ist Neumond im Zeichen Skorpion. Skorpion ist die Zeitqualität, die fürs große Stirb-und-Werde steht, für unsere tiefsten Wandlungen und auch für unsere: Macht!

Skorpion fordert uns auf, in die tiefste Tiefe zu gehen und hier unser Zepter zu finden. Es ist das Zepter unserer Macht, das wir dann finden, wenn wir unsere Energie maximal fokussieren UND gleichzeitig ganz loslassen!

Das klingt ja zugegeben zunächst einmal ein bisschen paradox. Beispiele aus der Praxis mögen erhellen:

Die Sehnsucht nach der eigenen Kraft.

Die Menschen, mit denen ich in meinen Kursen und in meiner Praxis arbeite,

wünschen sich mehr Erfüllung in ihrem Leben, Heilung auf die eine oder andere Art und auch sehr oft: ganz in ihre Kraft zu kommen.

Da wird also gespürt: Ich bin NICHT in meiner Kraft, es fühlt sich NICHT kraftVOLL an, womöglich gar leer, zumindest aber schwach oder schmerzhaft.

Selbstzweifel, negative Gedanken und Gefühle, Energieverlust bis hin zum Zusammenbruch, zu wenig Lebensfreude oder auch Ängste kommen da vor.

Alle gemeinsam haben so etwas wie eine Sehnsucht „ganz ran zu kommen“, ganz und gar gut mit sich selbst sein zu können, den Propfen, der sie verstopft hält, zu lösen und das Gefühl, sich selbst fremd zu sein, überwinden zu können.

Wie schön dass es diese Sehnsucht gibt! Denn sie schickt uns auf eine kostbare Reise! Die Reise zurück zu uns selbst.

Warum wir uns „Entmachten“:

Die Gründe, warum wir nicht ganz in unsere Kraft kommen und nicht das Zepter für unser Wohlergehen und unsere erfüllende Lebensgestaltung in die Hand nehmen, sind vielfältig.

Hier einige der wichtigsten Ursachen und Mechanismen, die uns klein und selbstentfremdet halten:



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

1. Nicht wissen, wer wir sind.

Wir wissen gar nicht, wer wir wirklich sind, was uns aus tiefer Seele ausmacht und wie wir wirklich leben wollen.

Ja, es gibt sehr viele unter uns, die nicht wissen, wer sie wirklich sind. Denn je nachdem wie stark wir überfremdet worden sind in jungen Jahren, sind wir „falsch gepolt“ und halten unsere eigenen Bedürfnisse und Wahrnehmungen für irrelevant oder eben falsch.

Da brauchts einige Zeit, um das a. zu begreifen und b. den Glauben an die eigenen Impulse zurück zu gewinnen.

Zu wissen, wer wir sind und wohin wir (wirklich!) wollen ist essentiell, um ein erfülltes Leben gestalten zu können. Weil sonst: woher wissen wohin?!

Und sind unsere Ziele nicht wirklich aus ganzer Seele unsere eigenen, dann werden sie uns nie befriedigen.

2. Nicht wirklich da sein.

Wir sind nicht wirklich da. Damit meine ich: wir spüren uns nicht und sind nicht wirklich präsent in unserem Körper.

Klingt auch wieder komisch? Nicht wirklich da sein? Ja tatsächlich. Sehr viele von uns sind tatsächlich nicht wirklich da, sondern in ihren Köpfen unterwegs, in anderen Universen, Gedanken und Vorstellungen von dem, was sein könnte, müsste, sollte.

Auch das hat seine Gründe. Oft ist das, was wirklich ist oder war auch ziemlich schmerzhaft (gewesen).

Da kann der Mechanismus, in den Kopf zu gehen, für eine gewisse Zeit ein wichtiger Überlebensmechanismus gewesen sein.

Das Problem ist nur:

Wenn wir in unsere Kraft kommen wollen, müssen wir lernen, präsent zu sein! Ohne ganz da zu sein, können wir nicht wirklich aus unsere Mitte heraus gestalten..

3. Unseren Raum nicht halten.

Wir stellen andere, echte oder vermeintliche Erwartungen anderer an uns über unsere eigenen Bedürfnisse - auch die nach eigenem Raum und Abgrenzung.

Gefühle von Ohnmacht bis hin zur Depression sind sehr oft geknüpft an die Unfähigkeit, auch einmal nein zu sagen und uns das Bedürfnis nach (konkretem oder psychischem) Eigenraum erfüllen zu können.

Das Bedürfnis nach eigenem Raum, den eigenen Platz einzunehmen, ist aber ein existenzielles. Wir brauchen „unseren Raum“, um zu uns kommen und von hier aus gesund sein und handeln zu können.

4. Angst davor zu fühlen.

Wir haben Angst davor, zu fühlen was wirklich ist. Das zieht den Schmerz der Selbstentfremdung und das Gefühl innerer Leere nach sich – bis hin zur Krankheit.

Das ist ein weites Feld. Ein Beispiel dazu: Eine Kursteilnehmerin erzählt, dass sie darunter leidet, sich nicht so richtig zu fühlen und es ständig allen recht macht. Ihre Angst ist, dass wenn sie anfängt zu weinen, dann nie wieder aufhören würde.

Würde sie einfach weinen, loslassen und sich in das zugrundeliegende Gefühl von Erschöpfung oder Traurigkeit mutig hineinbegeben, könnte sich sehr viel Spannung lösen, Lebensenergie könnte in Bewegung kommen und nach und nach würde ein



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

Gefühl von „ich fühle mich“, „bin mit mir in Kontakt“ entfalten, wahrscheinlich auch Wärme und Geborgenheit.

Die Angst vor dem was unangenehm sein könnte, ist meist viel größer als das reine Gefühl selbst. Lernen wir, uns mit unseren Gefühlen auszu-HALTEN, also „die Angst davor“ loszulassen, gewinnen wir enorm viel Raum und Kraft!

Denn es liegt in deiner Verantwortung und vor allem auch in deiner Möglichkeit, heil und glücklich zu werden und dir ein Leben zu gestalten, das dir wirklich entspricht!

Von Herzen alles Gute für Dich und Deinen Weg, Deine JULIA*

5. Auf Gedanken fixiert.

Das was uns wirklich negativ gebunden hält, sind nicht unsere intensiven Gefühle. Diese sind Quelle unserer Lebendigkeit.

Es sind die Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen, die wir mit schwierigen Gefühlen verbinden, die unseren Lebensfluss blockieren und uns letztlich entmachten.

Die Stories, die wir uns immer wieder über uns selbst erzählen, machen uns nieder und halten uns klein, erniedrigen uns, kaufen uns selbst den schneid ab.

Aber auch hier gibt es zum Glück Wege der Heilung und Rückgewinnung. Juhu.

Verantwortung durch Loslassen.

In Skorpion geht es darum, dass wir etwas Sterben lassen. Und das sind meistens falsche Vorstellungen und gedankliche Fixierungen.

Was ist es, welcher ewig sich wiederholende Gedanke, der immer wieder recht behalten will? Dem du auch immer wieder recht gibst?

Ich wünsche dir so von Herzen, dass du dem auf die Spur kommst. Und dann mit ganzer Freude nach und nach loslässt.