

Eine aufschlussreiche Reise in das eigene Ich

An einem kalten Novemberwochenende versammelten sich um die 20 WU Alumni, um für die kommenden 2 Tage mehr über die Hintergründe von „Energy Coaching für Manager“ zu erfahren.

Es fand sich eine sehr homogene Gruppe zusammen, die sich mit viel Humor und Aufgeschlossenheit diesem Thema näherte.

Durch das Seminar führte Frau Dr. Gertrude Wille-Römer, ausgebildete Psychotherapeutin mit einem Erfahrungsbackground von über 20 Jahren.

Ziel des Seminars bestand darin, Energie innerhalb des Körpers frei fließen zu lassen. Dies bewirkt körperliches und geistiges Wohlbefinden, wodurch beruflicher wie privater Erfolg wie von alleine folgen.

Frau Dr. Wille-Römer erläuterte in einem kurzen theoretischen Teil die 3 Ebenen des Energy Coachings:

- *die physische Ebene (Atmung, Ernährung, Bewegung)*
- *die psychische Ebene (die Auflösung von emotionalen Blockaden wie Angst, Depression, Zweifel, Stress)*
- *die mentale Ebene (die Beherrschung der Gedankenwelt; die Fähigkeit eigene Anschauungen erkennen und ändern zu können)*

Jede Ebene hat einen direkten Einfluss auf unseren Energiehaushalt

und kann durch gezielte Techniken positiv manipuliert werden.

Es folgten eine Reihe von praktischen Übungen und Techniken, die sehr oft das Ziel hatten, das Gehirn gänzlich abzuschalten, um größtmögliche Entspannung zu erreichen. Wir machten eine Reise in das eigene Ich und regenerierten uns im „inneren Garten“, wobei wir in entspannter Haltung gedanklich den Geschichten unserer Vortragenden folgten.

Es begleitete uns dabei eine spezielle Meditationsmusik, die die linke und rechte Gehirnhälfte durch das Erzeugen symmetrischer Muster von Gehirnwellen synchronisiert und so die Konzentration und das Vermögen zu persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung fördert.

Einige Seminarteilnehmer (darunter auch ich) erreichten bei dieser Übung einen solchen Grad der Entspannung, dass sie im Zuge ihrer Reise friedlich einschliefen, wodurch ich mich bei der anschließenden Gruppendiskussion über die Erlebnisse unserer Regeneration bescheiden im Hintergrund halten musste (den Entspannungswert kann ich aber durchaus weiterempfehlen!).

Wir vertieften unsere Techniken im Bereich der mentalen Ebene, wo es darum geht, unsere eigenen

Anschauungen und Gedanken zu erkennen, zu beherrschen und ändern zu können. Wir schaffen dies über unser Unterbewusstes, und dieses erreichen wir über unsere Vorstellung.

Ein anderes interessantes Training für unsere Gedankenkontrolle ist es, auf eine weiße Wand zu sehen, Bilder auf diese Wand zu projizieren und wieder auszuschalten. Wer es schafft, sich z.B. einen Baum mit all seinen Ausprägungen vorzustellen, zu sehen, wie sich seine Blätter im Wind bewegen, ihn zu riechen und zu fühlen und anschließend dieses Bild wieder auszuschalten, dem wird es auch nicht schwerfallen, einen „Stressschalter“ zu entwickeln, den er bei Bedarf an- und wieder ausknipsen kann. Denn „Stress“ ist ja an sich nichts Negatives, sofern man es schafft, nach einem Tag der Anspannung loszulassen und zu entspannen.

Während des Energy Coaching-Seminars haben wir Methoden trainiert, die uns helfen sollen, diesen Zustand der Entspannung zu erreichen.

Unter professioneller Anleitung beschäftigten wir uns ein Wochenende lang mit uns selbst und unserem Energiehaushalt, was ich als sehr bereichernd empfand!

Mag. Doris Furthmayr