Franziska Beerle

Climb the LoveTree

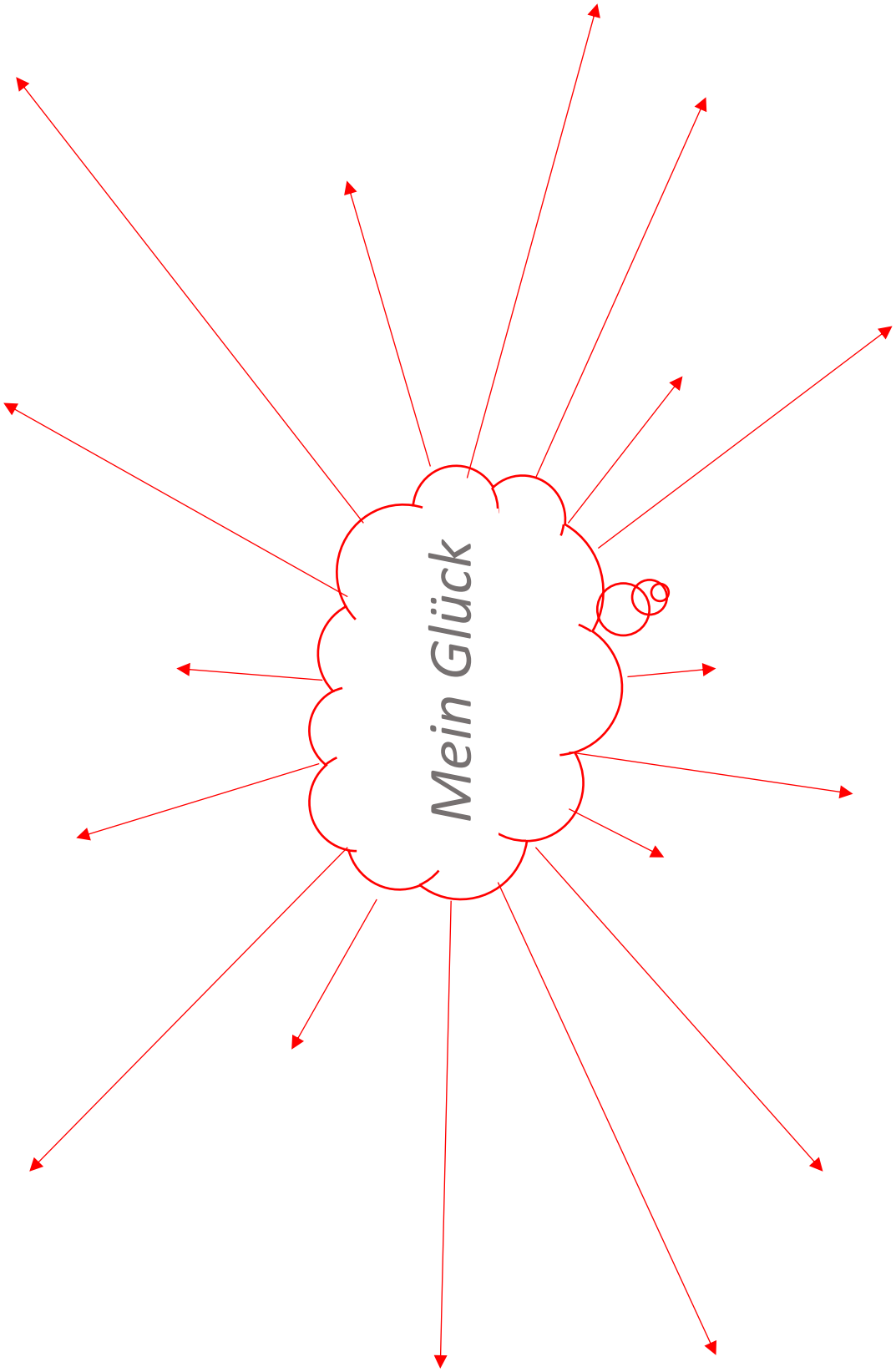
Ein Seminar moderiert von Franziska Beerle

Franziska Beerle

Das Wurzelchakra

Name	**Wurzelchakra, Mūlādhāra (Sanskrit)**
Lage im Körper	Zwischen Anus und Genitalien
Resonanz-Energiekörper	Physischer Körper, Ätherkörper
Farbe	Rot
Element	Erde
Geistige Qualitäten	Sicherheit, Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Verbindung zu allem Irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens (Geld, Macht, Karriere etc.), Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftung
Blockierende Ängste	Überlebensangst, Angst vor Veränderungen, Angst durch mangelnde Zugehörigkeit zu einer Familie oder einem Stamm, Angst davor im Körper zu sein.
Zugehörige endokrine Drüse / Nervengeflecht	Nebennierendrüse / Plexus Sacralis
Hormone	Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron
Sinn	Geruchssinn
Unterstützung / Stärkung durch Edelsteine	Bei Ursache in diesem Leben: roter Achat, Blutjaspis, Granat, rote Koralle, Rubin, Hämatit, Onyx, Rhodonit, schwarzer Turmalin. Bei Ursache im karmischen Bereich: Edelsteine des Dritten Auges.
durch Aroma	Nelke, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zypresse, Zeder Dammar, Kampher, Weihrauch, Myrrhe, Zeder,
durch Räucherstoffe	Narde, Moschus, Sandelholz, Aloeholz, Eichenmoos, Vetiver, Patchouli, Nelke, Copal
durch Nahrung	Erdende Wurzelgemüse: Karotten, Rote Beete, Kartoffeln, Pastinaken, Rettich, Radieschen, Klettenwurzel, Rüben, Kohlrabi, Festigkeit vermittelnde Proteine: Hülsenfrüchte, Nüsse, Milch, Milchprodukte, Tofu und Sojaprodukte, stärkende Saaten: Kürbiskerne (Prostata!), Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumensamen, Öle aus o.g. Saaten.

Franziska Beerle



Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er nicht, aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschliesst unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel. Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüsste er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloss, weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an; „Behalten Sie ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Paul Watzlawick: „Anleitung zum Unglücklichsein"

Positive Eigenschaften:

Franziska Beerle

Meine Geschichte *(was Dich schmerzt, wo Du nicht verzeihen, oder ablegen kannst, was Dich belastet, was in der Vergangenheit für Dich schlimm war) Schreibe es als Geschichte auf! (keine Stichwörter)*

Angst, das Universum sorge nicht für mich, Angst den freien Willen zu verlieren, Angst vor Identitätsverlust
Angst nicht zu wissen, nicht zu verstehen, Angst nach innen zu schauen
Angst vor Konfrontation, Angst sich auszudrücken, Angst vor Zurückweisung, Angst sich zu verpflichten
Angst vor Zurückweisung, Verlust, Verrat oder Trauer, Angst Liebe zu empfangen und gewährt werden, Angst vor Herzschmerz, Verletzungen, Angst sich zu
Angst die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Wut/Kritik, Versagensängste
Scham, Schuld, Angst sich emotional/kreativ nicht ausdrücken zu können, Angst vor sexuellem Kontakt,/Verführung
Angst vor Veränderung, Mangel an Zugehörigkeit einer Familie, Heimat etc. Angst im Körper zu sein, Überlebensangst
Verbindung mit dem göttlichen, Einheitsbewusstsein, göttliche Liebe, Deine Bestimmung
Visionen, Höherer Verstand, Hellsichtigkeit, Phantasie, Lebenssinn
Einzigartiger authentischer Selbstausdruck, Mentalkraft, Klarheit im Innen und Aussen, Fähigkeit zu manifestieren
Universelle Liebe, Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl, Du selbst
Grenzen, Verantwortung, Identität, Form der Beziehung (Co-Abhängig) Glaubenssätze, Macht/Ohnmacht, Werte, Handlungsfähigkeit
Erste wichtige Beziehung/Liebesgeschichte, Sexualität, Integrität, Verführung, Kreativität, Sinnlichkeit
Beziehung zur Dir selbst, Übernommenes vom Elternhaus, Ur-Vertrauen, Platz im Leben, Ahnen, Zuhause, Heimat

Was habe ich aus meinen Partnerschaften und aus meiner Kindheitsgeschichte entwickelt?

.....
.....
.....

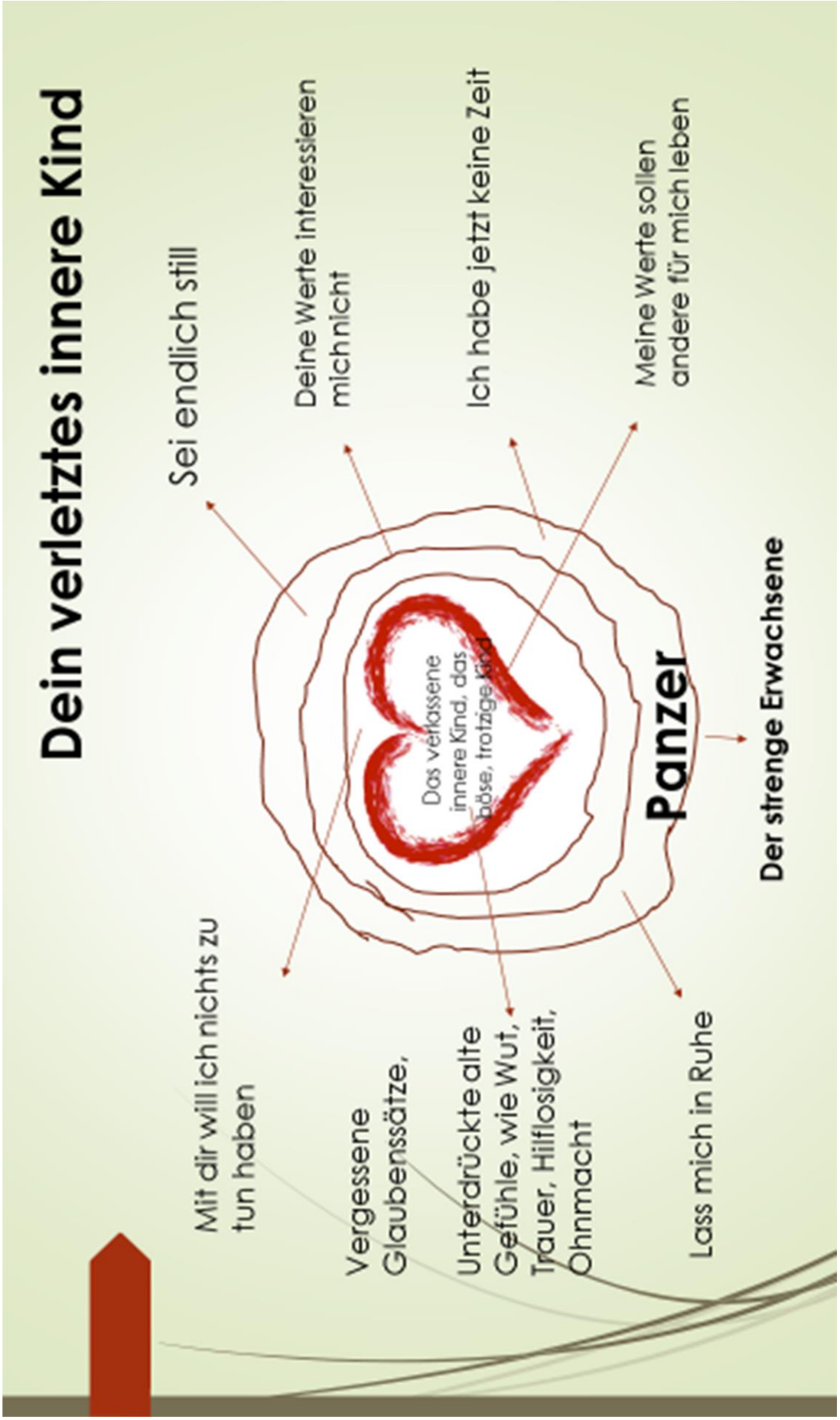
.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....


Dein verletztes innere Kind
Sei endlich still
Deine Werte interessieren mich nicht
Ich habe jetzt keine Zeit
Meine Werte sollen andere für mich leben
Mit dir will ich nichts zu tun haben
Vergessene Glaubenssätze,
Unterdrückte alte Gefühle, wie Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Ohnmacht
Lass mich in Ruhe
Das verlassene innere Kind, das böse, trotzige Kind
Panzer
Der strenge Erwachsene

Mein inneres Kind

1. *Ich liebe meinen inneren jüngeren Kern*

2. *Ich mag mich so wie ich bin, auch wenn ich einmal nicht weiter weiss und mich bedürftig oder hilflos fühle.*

3. *Ich werde immer für meine Ganzheit da sein*

4. *Ich höre auf meine inneren kindlichen Bedürfnisse*

5. *Wie ich auf die Welt gekommen bin hat Gott (die Göttin) gelächelt.*

6. *Ich setze meinen ursprünglichen Bedürfnissen manchmal Grenzen um mir selber zu helfen, mich zurecht zu finden*

7. *Ich vertraue mir. Ich bin sicher, ich gehe meinen Weg im Einklang mit meinem ursprünglichen Kern.*

8. *Ich respektiere meinen Lebensrhythmus.*

9. *Ich bin offen für meine Wege in meiner Entfaltung*

10. *Ich bin froh, dass ich ICH selber sein will*

Vergebungsritual Eltern

Liebe Mama/Liebe Mutti,
Ich nehme es von dir,
alles, das Ganze,
mit allem Drum und Dran,
und zum vollen Preis, den es dich gekostet hat
und den es mich kostet.
Ich mache was daraus, dir zur Freude
(und zum Andenken).
Es soll nicht umsonst gewesen sein.
Ich halte es fest und in Ehren,
und wenn ich darf, gebe ich es weiter, so wie du.
Ich nehme dich als meine Mutter,
und du darfst mich haben als dein Kind.
Du bist für mich die Richtige,
und ich bin dein richtiges Kind.
Du bist die Grosse, ich die Kleine.
Du gibst, ich nehme – liebe Mama.
Ich freue mich, dass du den Papa genommen hast,
ihr beiden seid die Richtigen für mich.
Nur ihr!

Lieber Papa/lieber Vati,
ich nehme es auch von dir,
alles, das Ganze,
mit allem Drum und Dran,
und zum vollen Preis, den es dich gekostet hat,
und den es mich kostet.
Ich mache was daraus, dir zur Freude
(und zum Andenken).
Es soll nicht umsonst gewesen sein.
Ich halte es fest und in Ehren,
und wenn ich darf, gebe ich es weiter, so wie du.
Ich nehme dich als meinen Vater,
und du darfst mich haben als dein Kind.
Du bist für mich der Richtige,
und ich bin dein richtiges Kind.
Du bist der Grosse, ich die (Kleine).
Du gibst, ich nehme - lieber Papa.
Ich freue mich, dass du die Mama genommen hast.
Ihr beiden seid die Richtigen für mich.
Nur ihr!

(aus dem Buch „Was die Seele krank macht und was sie heilt“ von Thomas Schäfer)

Franziska Beerle

Urteile über deinen Nächsten

1. **In dieser Situation zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich – und warum?**

   Ich bin…….auf/wegen……..,weil……
   (Gefühl) *(Name)*

   ……

   Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.

2. **In dieser Situation: Wie willst du, dass er sich ändert? Was willst du, dass er tut?**

   Ich will, dass……
   (Name)

   ……
   ……

   Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich anzulügen, ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

3. **In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm anbieten?**

   …….sollte nicht……
   (Name)

   ……
   ……

   Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.

4. **Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er denkt, sagt, fühlt oder tut?**

   Ich brauche von…….,dass……
   (Name)

   ……
   ……

   Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.

5. **Was denkst du über ihn in dieser Situation? Erstelle eine Liste.**

   ……ist……
   (Name)

   ……

   Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich. Völlig daneben und unbewusst.

Jetzt untersuche jede der oben genannten Aussagen mit den vier Fragen. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschliessend jede Aussage um.

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.

1. **Ist das wahr?** *(Ja oder nein, bei nein, gehe zu 3)*
2. **Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** *(ja oder nein)*
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wie wärst Du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um

a) Zu Dir selbst ***(Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu)***
b) Zur anderen Person ***(Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.)***
c) Ins Gegenteil **(Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu)**

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für Dich wahr ist.