

Folge deinem Herzen

Glücksfaktor authentische Entfaltung



Text: **Wolfgang Zapf**

Jeder von uns ist mit einem großartigen Potenzial gesegnet. Doch nicht alle können ihre Gaben wirklich nutzen, manche fühlen sich blockiert oder auf dem falschen Weg.

Fragst du dich auch manchmal, wie du die Handbremse lösen kannst? Wie du dich mit deinen Talenten und Fähigkeiten der Welt zeigen und dich erfolgreich entfalten kannst? Wie du authentisch, so wie es deinem Herzen entspricht, deine "Berufung" leben und glücklich deinem Fluss folgen kannst? Jeder Fluss ist ja einzigartig, hat seinen eigenen Weg, seine eigene Art und ist sehr nützlich für das Ganze – einfach weil er so ist, wie er ist.

Traumatische Prägungen behindern den Fluss

Entfaltung geschieht im Fluss der alltäglichen Anforderungen und Beziehungen – idealerweise in bewusster Anbindung an unsere Quelle, das Herz mit seiner Intuition und Seinsfreude. Allerdings können traumatische Prägungen, die meist aus der Kindheit stammen, diesen Entfaltungsfluss einengen und ausbremsen. Entfaltung kann sich anfühlen, als sei alles schwierig und mühsam, ja sogar verboten oder sinnlos. Der Fluss fließt nur schwach, kann Barrieren kaum überwinden. Es bedarf eines hohen Kraftsatzes, um das Leben zu meistern. Wir fühlen uns nicht verbunden mit der Quelle, ausgebrannt, getrennt von der Welt und neigen zum Rückzug. Wir erleben Versagensangst und Resignation. Wir suchen nach uns selbst, nach unserem Platz. Sogar unser spiritueller Weg scheint zu stagnieren, denn eine ungelöste Identifikation mit dem "Falsch-Sein" verhindert die tiefere Selbstverwirklichung.

Traumaarbeit bringt den Fluss ins Fließen

Unsere Entfaltungs- und Beziehungsfähigkeit wird in den ersten Jahren unseres Lebens

geprägt. Wenn traumatische Kindheitserfahrungen (da genügt schon ein unzureichender Kontakt zur Mutter) heute die Entfaltung hemmen, kann eine tiefere Traumaarbeit diese Blockaden sanft auflösen. Du lernst dabei, dich jenseits von Gedanken durch Spüren und Fühlen zu erforschen. Bereits dadurch werden unbewusster Stress, Anspannung und Angst aus frühen Traumata abgebaut. Es darf sich auflösen, was an traumatischen Organisationen in Körper und Nervensystem noch festgehalten wird.

Traumaarbeit hilft, Potenzial zu befreien, den Fluss ins Fließen zu bringen. Ganz von selbst reguliert sich der Fluss und findet seinen in ihm angelegten Weg. Im Gehirn entstehen neue neuronale Netze. Erstarrung wird in Aktivität und Kreativität transformiert. Neue Kraft und Lust wird gespürt, verbunden mit einem gesunden Selbstvertrauen und tiefer Befriedigung. Angst wandelt sich in Vertrauen, Zurückgezogenheit in Kontakt, Stress in Gelassenheit. Mit Klarheit und Begeisterung bringst du deine Projekte ins Leben. Der Erfolg kommt so von ganz alleine.

Für PRISMA-LeserInnen gibt es eine Ermäßigung in Höhe von 20 € für eine Schnuppersitzung mit "Somatic Experiencing®". ▲

[INFO]

Wolfgang Zapf, Coaching by Heart – das Wesentliche sieht man nur mit dem Herzen gut. Coach, Trauma- und Beziehungscoach, zertifizierter Somatic Experiencing®-Practitioner, Achtsamkeitslehrer. Praxen in München-Pasing & Schondorf am Ammersee. ☎08192-9955020. wolfgangzapf.de + liebvolle-beziehungen.de