

Besuche hier die [Webversion](#).



Hola de Mallorca, 10.07.2020

Liebe/r ,

sowas hab ich noch nicht erlebt...

offensichtlich befinden wir uns gerade in einer historisch **völlig ver-rückten** Phase unseres Daseins. Ein weltweiter Lockdown, mit den wildesten Spekulationen, was genau (noch) passiert, warum und wieso. Da ist enorm viel Angst im Spiel, Existenzen wurden und werden noch vernichtet, alte Menschen sterben alleine, weil man sie vor dem Tod schützen wollte, Kinder nehmen die Angst wahr und finden keinen Grund dafür. Ob das alles so richtig ist/war, wird die Zeit zeigen. Dass es noch viel wilder werden wird im Herbst, steht wohl im Raum. Möglicherweise befinden wir uns gerade im stillen "Auge" eines weltumspannenden Hurrikans. Niemand weiß es wirklich.

Mir ist bewusst, wie sensibel dieses Thema ist. Wie schnell wir miteinander im Meinungskampf oder im Panikmodus sind - und doch macht es wenig Sinn, die Geschehnisse zu ignorieren, uns weg zu ducken.

Was nützt uns jetzt am meisten?

Klar ist, dass wir uns **jetzt auf uns selbst besinnen** müssen. Wir können die Verantwortung für unser Wohlbefinden und die Welt, wie wir sie haben wollen, nicht länger delegieren - nicht an Politiker, nicht an die Medien, nicht an die Medizin oder die Pharmaindustrie.

Spätestens jetzt sollten wir erkennen, dass wir nicht ohnmächtig zuschauen müssen, sondern eine **innere Stärke besitzen**, die uns befähigt, aufrichtig für unser Wohlergehen, für unsere eigene Idee, wie wir leben wollen, einzustehen.

Diese Stärke ist so **enorm groß und mächtig**, dass sie uns über Jahrmillionen am Leben erhalten hat. Diese starke Kraft ist da, **in jedem von uns**. Wir müssen sie uns nur bewusst machen. Und alle Selbstzweifel, alles Kleinmachen und Verstecken über Bord werfen.

Diese Kraft **atmet deinen Körper**, lässt dein Herz schlagen, regelt alle inneren Systeme. Sie bewegt den Wind über die Erde, lässt die Sonne erstrahlen, die Bäume wachsen und die Blumen erblühen.

Diese unvorstellbare Stärke, **das BIST DU**. Und deswegen muss dich so ein Durcheinander in der Welt nicht irritieren oder aus der Bahn bringen. Es ist wie ein Rascheln der Blätter im Wald. Du kannst als Mensch trotzdem **aufrecht stehen bleiben - bewusst bei dir**. Diese Urkraft, diese Quelle allen Seins, kann keine "Fehler" machen. Aber sie sorgt für alles Entstehen und Vergehen. "Stirb und Werde" wie Goethe sagte.

Diese Kraft, manche nennen sie..., andere ... - sie braucht keine Namen, aber ist unleugbar vorhanden. Ohne diese Urkraft gibt es kein Geschehen, sie liegt aller Bewegung, allem Sein zugrunde.

Es gibt dich, Mensch, nur wegen ihr. Ohne sie wärst du weniger als eine Seifenblase, ein Staubkorn, ein Atom, ein Nichts.

Du kannst dazu kein Vertrauen aufbauen. Du kannst nur deine Selbstzweifel, deine gedanklichen Fragen und Konzepte weglassen und wissen, sie ist da.

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, setz dich hin, schließe die Augen.

Gehe mit deiner **AUFMERKSAMKEIT** durch das Tor, durch das die Gedanken in dein Bewusstsein kommen.

Findest du da eine Art leeren Raum?

Verweile dort. Dort wo nichts ist. Und spüre deinen Körper dabei, vor allem deinen Bauch-Brust-Bereich.

Erwarte nichts. Bleib dort, solange du magst. Du musst nichts tun, außer Zeuge deiner Erfahrung zu sein. Du bist im Kern dieser Urkraft, die genau genommen keinen Kern und keine Ausdehnung hat.

Und immer, wenn der Verstand zweifelt, sich ängstigt oder alles kontrollieren will, schau nach, ob du das Tor wieder findest und geh hindurch ...

Diese Kraft steuert alles, was geschieht - vielleicht durch dich, durch mich, durch andere. Und deswegen hier die beste Nachricht von allen:

ES KANN DIR NICHTS PASSIEREN!

Oder anders gesagt: Du kannst deinem Schicksal nicht entkommen. **Aber bis dahin - bleib gelassen! Tue, was dein Impuls ist, zu tun. Genieße dein Leben! Bleib wach und achtsam!**

Herzliche Grüße
Wolfgang Zapf



Coaching- oder Retreat-Tage auf Mallorca - gönn dir eine nährnde Auszeit!

Wenn du tiefer in dich hineinschauen, Leid, Stress und Trauma auflösen, Transformation bewirken und dich erholen möchtest, dann komm gerne zu mir nach Mallorca. Die Sonneninsel unterstützt Regeneration und Wandel auf besonders intensive Weise.

Schau dir gerne mal die **Finca "Sa Garanga"** in **Artà, Mallorca** an. Hier, im "CENTER FOR CREATIVITY AND HEALING", lebe und arbeite ich.

Es gibt gemütliche Zimmer, die du für einige Tage oder Wochen Qualitäts-Auszeit für **Coachings mit mir** oder andere Angebote günstig buchen kannst.

Flyer Sa Garanga-Retreat

Flyer Sa Garanga-Center
Veranstaltungen

Coachings auf Mallorca oder via Skype oder Whatsapp:

Persönlich stehe ich gerne in Artà und nach Absprache in Santa Ponsa zur Verfügung.

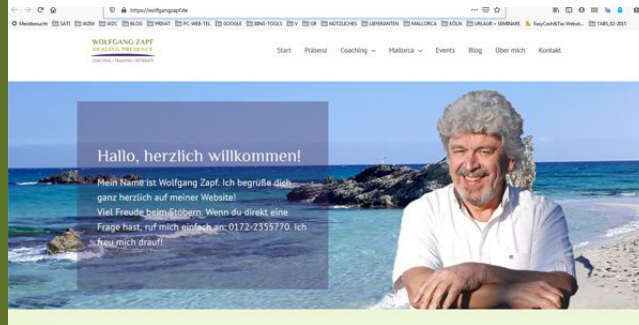
Für die Online-Sitzungen begegnen wir uns im virtuellen Raum und nutzen die moderne Technik für unser Zusammensein.

Manche Klientin, mancher Klient hat schon erstaunt berichtet, dass die Online-Sitzungen als **"durchaus wunderbare Möglichkeit erlebt wurden, man sogar fokussierter ist als sonst, terminlich viel flexibler und die Anreise spart!"**

Bitte per Handy-SMS/Whatsapp (0172-2355770) oder E-Mail
>> wz@wolfgangzapf.de anmelden.

Meine neue Website

freut sich auf deinen Besuch...



*Impressum:
Wolfgang Zapf Coaching
Sürther Str. 16, 50996 Köln
info@wolfgangzapf.de
+49 172 2355770
wolfgangzapf.de*

vom Newsletter ABMELDEN >>>

Datenschutzerklärung >>>