

---

# Mentaltraining mit Krafttieren

## **Kraft durch intuitives Handeln**

Was eigentlich macht besonders kraftvolle und erfolgreiche Menschen häufig aus? Sie sind verbunden mit einer inneren Quelle und wissen instinktiv, was zu tun ist. Sie treffen ihre Entscheidungen aus dem Bauch und setzen diese mit ganzer Kraft um!

Auch Ihre Handlungen werden unaufhörlich beeinflusst von dem, was Sie Bauchgefühl oder Intuition nennen – auch, wenn Sie noch so sehr von Ihren rationalen Beweggründen überzeugt sind. Es ist allein Ihre Entscheidung, ob Sie diesem Gefühl vertrauen und unser Handeln damit in Übereinstimmung bringen wollen, oder nicht.

Wäre es nicht äußerst hilfreich, diesen tiefen, weisen Kern, diesen irgendwo gespeicherten Wissensschatz näher zu ergründen, zu visualisieren und bewusst damit zu arbeiten? Nun, es gibt dafür einen Weg, der traditionell in den meisten Kulturen weltweit seit Jahrtausenden praktiziert wird: Das Mentaltraining mit Inneren Helfern.

Das Mentaltraining mit Krafttieren richtet sich an Menschen, die häufig geistige und mentale Höchstleistungen erbringen, wie z.B. Führungskräfte, Selbstständige, politisch Verantwortliche oder auch Leistungs- und Spitzensportler. Es wirkt in den Tiefen des Unterbewusstseins und ermöglicht einen Zugang zu essenziellen, meist aber verborgenen Kraft- und Wissensressourcen.

Rhythmische Klänge, erzeugt durch Trommel, Rassel oder Gesang versetzen Ihr Gehirn in einen halbbewussten Trancezustand. Gehirnphysiologen bezeichnen dies als Alpha-/Theta-Zustand, Physiker vermuten u. a. hier den Quantenraum - in ihm sind die gängigen Gesetze von Raum und Zeit aufgehoben. Ich begleite Sie auf diesen Reisen in Ihre Innere Welten, in diesen Zustand bewussten Träumens. Eine systematische, leicht verständliche Einführung sowie einige vorbereitende, einfache Übungen erleichtern den Einstieg.

## **Die Arbeit mit inneren Bildern**

Und was passiert nun genau auf einer solchen Reise? Im Prinzip erhalten Sie einen Zugang zu einer tiefen Ebene Ihres Bewusstseins ... oder zu einer Ebene der Realität, die ich gerne auch, etwas poetischer, die Länder unserer Seele nenne. Hier haben Sie die Gelegenheit, eine Welt jenseits der alltäglichen Wirklichkeit kennen zu lernen, die mindestens so vielfältig ist wie das, was Sie bisher kannten. Es ist ein spannender, neu zu entdeckender Teil Ihrer Welt!

Die meisten Menschen erhalten auf ihren Reisen sehr bildreiche oder symbolhafte, manchmal auch archetypische Botschaften. Diese können helfen, komplexe Situationen oder konkrete Fragestellungen der diesseitigen Realität zu entschlüsseln, verstehen und zu lösen. Denn sagt nicht oft ein Bild mehr als 1000 Worte? So begegnen Sie z.B. Ihrem Krafttier oder anderen Inneren Helfern. Diese repräsentieren eine für Sie bedeutsame Kraftressource, vielleicht einen verborgenen Persönlichkeitsanteil ... der Sie unterstützt und mit dem Sie nach und nach lernen, zu kommunizieren und aktiv einzusetzen.

Nach Ihrer Reise unterstütze ich Sie bei der Übertragung der empfangenen Botschaften auf die konkrete Aufgabenstellung in Beruf und/oder Privatleben. Sie erlernen einige einfache Werkzeuge, mit denen Sie das Erlebte transformieren und konkret nutzen können. Gemeinsam erarbeiten wir mögliche Handlungsoptionen und Veränderungsziele. Schließlich vereinbaren wir konkrete Schritte, regelmäßige Übungen und Aufgaben, die Ihnen eine Umsetzung in den konkreten Alltag erleichtern.

---

Das Gute an dieser Arbeit: Sie ist absolut risikofrei. Mit einem Teil Ihres Ich bleiben Sie stets bewusst und handlungsfähig, und wenn Sie es wünschen, öffnen Sie einfach die Augen und beenden die Arbeit. Ganz ungefährlich ist eine solche Reise aber nicht - sie könnte Ihr Leben verändern!

Vielleicht haben Sie im Coaching und/oder einer Therapie schon vieles erlebt ... und nun möchten Sie eine Ebene tiefer gehen, noch mehr über sich herausfinden und an Ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten: Dann ist das Mentaltraining mit Krafttieren der richtige Ansatz für Sie.

**Mögliche Effekte**

- Auflösung behindernder Muster, Blockaden und Glaubenssätze
- Integration und Stärkung essentieller Kraftquellen
- Entwicklung und Umsetzung einer Vision für Beruf und Privatleben
- Unterstützung Ihrer Entscheidungsprozesse
- Wiederherstellung der Energiebalance von Körper, Seele, Geist
- Erweiterung des (Selbst-) Bewusstseins