

Anna E. Röcker
Eine Tankstelle für die Seele

Anna E. Röcker

Eine Tankstelle für die Seele

*Inner Coaching –
Mit inneren Bildern die Psyche stärken*

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken PremiumCream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: Shutterstock
Druck und Bindung: GGP Media, GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30961-0

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I. Inner Coaching – der Weg zur eigenen Intuition	15
Inner Coaching	16
Kreative Visualisierung	18
Alpha-Wellen als Schlüssel zu den Inhalten des Unbewussten	19
Geführte Musikimagination (G.I.M. – Guided Imagery and Music)	21
Inner Coaching kurz zusammengefasst	24
Alte Muster – alte Gleise	26
Immer ich	28
Alles Leben ist Prozess	30
Ende gut – alles gut?	32
Vertrauen will gelernt sein	34
Wandlungsprozesse im Leben	35
Alchemie – zeitloses Wissen	39
Wandlungsprozesse aus Sicht der Alchemie	41

Nigredo – Schwärzung	41
Albedo – Weißung	42
Rubedo – Rötung	43
Prozessphasen im Überblick	44
Nichts muss bleiben, wie es ist	45
Erfolg ist das, was folgt	50
Die Reise ins Reich der Archetypen	51
Das kollektive Unbewusste	52
Archetypen – Urbilder der Seele	54
Licht- und Schattenseiten	57
Der Archetyp zeigt sich	59
Märchen und Mythen als Fundus archetypischer Bilder	63
Orpheus und Eurydike, ein zeitloses Paar	68
Wie sich seelische Urbilder zeigen können	72
Muster und Archetypen	78
Archetypen kurz zusammengefasst	81
II. Inner Coaching – der Weg zur Veränderung	83
Die innere Reise	85
Die Reise beginnt	91
Musikreisen als Weg zum archetypischen Bild	93
Anleitung zur Auflösung von Mustern	95
Archetypische Bilder für Ihre Reisen	119
Das Reich der Natur	121
Baum	121
Berg	124
Stein	126
Diamant	130
Garten	132

Wasser	135
Bach-Blüten	141
Das Reich des Himmels	147
Licht	147
Regenbogen	151
Mond	155
Sonne	158
Sterne	161
Engel	163
Hilfreiche Tiere	167
Adler	167
Bär	170
Delfin	173
Hase	175
Schildkröte	178
Anima und Animus	181
Anima – die innere Frau	183
Animus – der innere Mann	193
Inneres Kind, göttliches Kind und Selbst	200
Das innere Kind	200
Der Archetyp des »Selbst«	202
Schattenbilder	204
Trickster	204
Der Schatten	206
Archetypische Symbole	210
Das Labyrinth und der rote Faden	212
Stille	216
Rituale	217
Nachwort	222
Literaturhinweise	223

Vorwort

Wer wünscht sich nicht manchmal jemanden, der einen einfach bei der Hand nimmt, einem den Rücken stärkt oder vielleicht auch nur zuhört? Und wer möchte nicht gern sein Leben gestalten, statt es zu verwalten? Wer würde nicht manchmal gerne mehr Sicherheit haben, wenn es um Entscheidungen geht, um Zukunftsplanung oder um die Frage, ob man den richtigen Partner gewählt hat? Und wer braucht nicht wenigstens manchmal eine Bestätigung, um sein Selbstwertgefühl zu stabilisieren, oder einfach nur Trost, wenn etwas schief gegangen ist?

Genau mit diesen Wünschen, Fragen, Sorgen und Problemen habe ich es nicht nur in meinem eigenen Leben zu tun, sondern vor allem in meiner therapeutischen Praxis und in meinen Seminaren. In schwierigen Lebenssituationen reicht es eben oft nicht aus, dass liebe Menschen um einen sind, die einem bestätigen, dass alles gut sei. Obwohl man sich so sehr wünscht, Unterstützung zu bekommen, kann man sie nicht wirklich annehmen, vor allem wenn es sich um gut gemeinte Ratschläge handelt. In diesen Situationen fehlt uns etwas, wozu wir gerade keinen Zugang oder was wir noch gar nicht wirklich entwickelt haben – unsere Intuition. Diese leise, aber unfehlbare innere Stimme, die uns zur inneren Wahrheit und damit zur inneren Sicherheit führen kann.

Die Intuition bedient sich vor allem innerer Bilder und Symbole. Dabei sind die Bilder besonders wirksam, die aus dem Reich des Kollektiven Menschheitsschatzes kommen. Der Kontakt zur Intuition und damit auch der Kontakt zu dieser Welt der seelischen Urbilder, der Welt der Archetypen, ist unendlich wertvoll. Diese Verbindung nach innen und die damit verbundene Orientierung und sogar konkrete Wegweisung halten den größten äußeren Krisen stand. Das konnte ich in meinem Leben, aber auch in der Arbeit mit meinen Klienten vielfach erleben. Meine diesbezüglichen Erfahrungen, meine »Wegweiser« und »Reiseanlei-

tungen« auf dem Weg zur Intuition und damit zu den Urbildern der Seele, habe ich in der Praxis des »Inner Coaching« zusammengefasst. Das Reservoir, aus dem ich für diese Arbeit schöpfe, umfasst die großartigen Schätze unserer Religion genauso wie die des Yoga oder der großen Mythen der Menschheit. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Klassische Musik ein. Sie halte ich als Führerin ins Reich des Unbewussten, ins Reich der Intuition für außergewöhnlich wertvoll. Vieles habe ich dabei von wunderbaren Lehrerinnen und Lehrern gelernt, von denen die meisten bereits verstorben sind. Vor allem bei ihnen möchte ich mich auf diesem Weg bedanken und einen Gruß in die geistige Welt schicken.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Freude beim Entdecken der inneren Weisheit, wie sie sich in den Urbildern der Seele zeigt. Es ist eine Abenteuerreise ins eigene Innere, die Ihr Leben mit Freude und Lebendigkeit bereichern wird – und die Ihr Vertrauen und Ihre innere Sicherheit in einer herausfordernden Zeit stärkt.

Einleitung

Alles ist Energie, die wir in unterschiedlicher Form wahrnehmen: in einem sommerlich kühlen Wald anders als in einem überfüllten Kaufhaus, wieder anders in einer Kirche oder in einem Fußballstadion. Wir haben – zumindest sehr oft – die Entscheidung, mit welcher Form von Energie wir in Resonanz treten, welchen Ort wir aufsuchen und mit welchen Menschen wir uns umgeben möchten. Eine besonders intensive Energie entfalten seelische Urbilder, die ich nachfolgend als archetypische Bilder bezeichne. »Sie«, so sagt der große Seelenarzt C.G. Jung, »haben, je deutlicher sie sind, die Eigenschaft, von besonders lebhaften Gefühls-tönen begleitet zu sein (...). Manchmal tauchen sie aus den geheimnisvollen Tiefenschichten unserer Seele auf, ohne dass wir uns bewusst sind, wodurch sie aktiviert wurden.« Das geschieht zum Beispiel in Träumen oder in besonders entspannten Situationen. »Sie sind eindrucksvoll, einflussreich und faszinieren«, schreibt C.G. Jung weiter (GW 10, §847). Große Erfinder und Entdecker berichten davon, dass sie genau in diesen Momenten zwischen Traum und Wachsein die größten Einsichten und Erkenntnisse in Form solcher inneren Bilder gewonnen haben. Albert Einstein zum Beispiel betonte immer wieder, dass der Intellekt allein nichts vermag, sondern nur in Verbindung mit der Intuition wirksam sei. Die Intuition besaß für ihn deshalb größte Wichtigkeit.

Was wirklich geschieht, wenn aus den Tiefen des Unbewussten Bilder aufsteigen, die wir vorher nie gesehen haben oder die Botschaften enthalten, die eine klare Problemlösung aufzeigen usw., wissen wir nicht. Wir tun allerdings gut daran, das Bewusstsein nicht hermetisch gegen die unendlich große Welt des Unbewussten abzuriegeln, so zumindest sah es C.G. Jung: »Wenn die unbewussten Inhalte infolge ständiger Nichtbeachtung sich aufstauen, dann erzwingen sie sich schließlich einen Einfluss auf das

Bewusstsein, und zwar einen krankhaften.« Um dies zu verhindern, entwickelte C.G. Jung die Aktive Imagination, das heißt, er kreierte eine psychotherapeutische Methode, um die archetypischen Bilder in uns zum Leben zu erwecken. Anders als im Traum geht es dabei um eine Art aktiven Dialog zwischen dem bewussten Ich und dem Unbewussten. Voraussetzung dafür ist ein Zustand der Entspannung und eine Art innerer Stille.

Bei der Aktiven Imagination wird kein Bild vorgegeben, es soll sich aus dem Inneren heraus entwickeln und erst dann treten wir damit in Dialog. Die Praxis der Kreativen Visualisierung (siehe Seite 18) bedient sich zwar auch dieser Vorgehensweise, gibt aber durchaus – wie auch hier im Buch vorgeschlagen – archetypische Bilder vor, mit denen Kontakt aufgenommen werden soll. Dennoch hat die Intuition auch hier das letzte Wort, das heißt, sie kann ein ganz anderes Bild hervorbringen, als man sich gewünscht oder angestrebt hat. Die Intuition bedient sich archetypischer Bilder, um uns Wesentliches deutlich zu machen, das sich der Welt der logischen Sprache entzieht. Diese Bilder spiegeln symbolhaft die menschliche Ebene (zum Beispiel im Helden) genauso wie die transpersonale Ebene (zum Beispiel im Engel) und können uns deshalb auch in Verbindung bringen mit der geistigen, göttlichen Welt.

Obwohl ich seit vielen Jahren in meiner Praxis sowohl mit Kreativer Visualisierung als auch mit einer besonderen Form der Musik-Imagination (G.I.M.) arbeite, betrachte ich dieses Geschehen täglich neu mit Ehrfurcht und Staunen. Sobald ein Mensch mit einem solchen inneren Bild und der damit verbundenen Emotion in Kontakt tritt, kommt etwas in ihm in Bewegung, wobei die Bilder erst dann spürbar wirksam werden, wenn ein emotionaler Dialog stattfindet. Dann entwickeln sie ein Eigenleben, in dem sie Ratschläge geben oder Wege aufzeigen.

Ein besonderes Reservoir archetypischer Bilder stellen die Mythen, Sagen und Märchen aller Völker dar. Die darin auftretenden Akteure sind es, die sich in neuer Gestalt in unserem


Leben zeigen, wenn wir in Kontakt mit unserer Intuition sind. Einer der größten Mythenforscher unserer Zeit, Joseph Campbell, antwortete auf die Frage, wozu man eigentlich noch Mythologie brauche, dass sie ein hohes Maß an Energie enthalte, die man durch Rituale auch heute noch wecken und nutzen könne.

Im Laufe dieses Buches werde ich einige Geschichten aus meiner Praxis erzählen, die diese These untermauern. Unsere Innenwelt scheint so ungeheuer groß und so weit zu sein wie das Universum. Je mehr Erfahrungen man mit dieser Art von Arbeit macht, umso mehr ist man bereit, darauf zu vertrauen. Das führt nicht nur zu einer Stärkung der Sicherheit in sich selbst, in die eigene Persönlichkeit, sondern auch zu einer größeren Verbundenheit mit allem, was da ist – mit dem Mysterium des Lebens selbst. Dies möchte ich an einem Beispiel erläutern: Können Sie sich vorstellen, dass irgendwo in einer Ecke Ihres Unbewussten ein vollkommenes Gefühl von Freiheit schlummert, so wie sie ein Vogel empfindet, wenn er hoch in den Lüften kreist? Wenn Sie ein solches Tier beim Flug beobachten, kann es sein, dass dadurch das Gefühl der Freiheit und völligen Losgelöstheit in Ihnen aktiviert wird, das dieser Vogel verkörpert. Vielleicht beobachten Sie den Vogel unbewusst gerade dann intensiver, wenn Sie das Gefühl der Freiheit dringend brauchen. Bringt Ihre Intuition Sie dann mit dem inneren Bild des Vogels in Kontakt und in einen Dialog, kann der Vogel Ihnen sogar helfen, eigene Blockaden und Muster bewusst zu machen, mit denen Sie sich selbst einsperren.

In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie neben wichtigen theoretischen Grundlagen einen umfassenden Praxisteil mit vielen Übungen. Diese können allerdings keine notwendige Therapie ersetzen, wohl aber in Absprache mit dem Therapeuten den therapeutischen Prozess ergänzen.

*Willst du wertvolle Dinge sehen,
musst du nur dorthin schauen,
wohin die große Menge niemals blickt.*
Weisheitsspruch

I. Inner Coaching – der Weg zur eigenen Intuition



Inner Coaching

»Wenn der Prediger sagt: Höret auf die Stimme in Euch!«, dann fragen immer viele: »Ja, was sagt denn diese Stimme? Erklär uns das!« Hermann Hesse führt in dem Buch »Eigensinn macht Spaß« weiter aus, dass es zwar schwierig ist, diese Stimme zu hören, aber dass es nichts Wichtigeres gibt, als mithilfe dieser inneren Stimme sein Wesen zur vollen Entfaltung zu bringen und seinen eigenen Weg zu gehen. Der Schlüssel dazu ist das Schulen der eigenen Intuition und des Vertrauens auf diese eigenen Fähigkeiten. Dabei geht es um eine Art Training, die ich als Inner Coaching bezeichne. Unter einem Coach verstehen wir normalerweise einen Trainer oder Betreuer, der Entwicklungsprozesse seines Klienten in Beruf, Partnerschaft oder auch im Sport begleitet. Ziel dabei ist die größtmögliche Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten des Ratsuchenden in Bezug auf ein bestimmtes Thema. Das heißt, der Coach zeigt zum Beispiel auf, welche Möglichkeiten bisher noch nicht gesehen wurden, weil der Blick zu sehr auf einen Punkt fixiert war. In der lebendigen Kommunikation zwischen Coach und Klient können blockierende Grundmuster bewusst werden, die für den Ratsuchenden allein nicht deutlich erkennbar sind. Dabei stellt die Problemlösung in der Regel einen Weg, einen Prozess dar, von der Akzeptanz der Situation über die Bewusstwerdung dieser Muster zu den noch nicht ausgeschöpften Ressourcen und schließlich zur Lösung bzw. zu einer neuen Vision.

Im Inner Coaching ist der Coach Ihr eigenes inneres Selbst, Ihre Intuition, mit deren Hilfe Sie alte Muster verändern, Probleme lösen und Ressourcen aktivieren können. Das bedeutet nicht, grundsätzlich auf Ratgeber oder Therapeuten zu verzichten, aber in erster Linie den Blick nach innen zu wenden, wenn Sie Rat, Hilfe, Orientierung und Richtungsweisung brauchen.

Die Aktivierung der Intuition als Wesen des Inner Coaching eignet sich für alle täglichen Lebenssituationen, u. a.

- ▶ zur Lösung von Konflikten
- ▶ zur Entscheidungsfindung
- ▶ für aktuelle Problemlösungen
- ▶ zur Verarbeitung von Trauer
- ▶ für innere Entwicklungsprozesse

Wenn Sie zum Beispiel ein aktuelles Problem zu lösen haben und nicht wissen, was zu tun ist, können Sie – nachdem Sie die äußeren Rahmenbedingungen abgeklärt haben – mithilfe der entsprechenden Visualisierungsübung im Praxisteil (ab Seite 85) innere Berater aktivieren und deren Rat einholen. Da hinter all unseren Themen und Problemen, die uns beschäftigen, häufig bestimmte Denk- und Verhaltensmuster stehen, habe ich in diesem Buch den Schwerpunkt auf das Verändern von Mustern gelegt. Denn gerade die sind es, die uns neue Sichtweisen und kreative Problemlösungen erschweren. Ein weiterer Grund, warum ich in besonderer Weise die Muster anspreche, ist die besondere Qualität der seelischen Urbilder, die ähnlich wie die Muster auf kollektivem Hintergrund basieren. Diese Bilder sind in einzigartiger Weise in der Lage, einen dynamischen Prozess in Bewegung zu setzen, an dessen Ende Veränderung geschieht. Um neue Einsichten und Wegweisung zu erhalten, müssen wir allerdings mit diesem Archetyp in einen Dialog und eine emotionale Beziehung treten und dazu brauchen wir manchmal Geduld. Die Veränderung eines Musters oder die Lösung eines Problems stellt immer einen Prozess dar, der in seinen verschiedenen Phasen verstanden und durchlebt werden muss.

In meiner Praxisarbeit haben sich zwei Wege herauskristallisiert, die auf verlässliche Weise zu einer Verbindung mit der Intuition, mit dem inneren Coach führen. Besonders in Verbindung mit archetypischen Bildern werden Sie mit einiger Übung diese

Wegweisung aus dem Inneren als hilfreich erleben, sowohl bei der Lösung aktueller Probleme als auch bei der Auflösung alter Muster.

Kreative Visualisierung

Sie kennen sicher »Geistesblitze« oder plötzliche »Eingebungen« morgens kurz nach dem Aufwachen, beim Spaziergehen oder während der Meditation. Haben Sie sich vielleicht manchmal gefragt, wo diese Informationen eigentlich herkommen, diese spontanen Einfälle, die, wie das Wort sagt, in uns hineinzufallen scheinen? Wenn es sich nicht nur um einen einzelnen Einfall handelt, sondern um eine Verbindung mit einem Gedankenfluss, der aus der Tiefe zu kommen scheint und alles gelingen lässt, spricht man von einem »Flow-Zustand«. Kein Widerstand, kein Zaudern und Zögern und Zweifeln hält den Fluss der Lebensenergie auf, deshalb ist das im Flow-Sein auch durch eine tiefe innere Freude gekennzeichnet. Auf die Freude und eine gewisse Leichtigkeit des Seins kam es auch C.G. Jung an, als er die Methode der Aktiven Imagination entwickelte. Der Schwerpunkt dabei sollte das Zweckfreie, Fließende, das bei allem Ernst Spielerische sein. Das heißt, der Patient sollte zu seinem Thema, seinem Problem, Bilder auftauchen lassen und mit diesen Bildern in einen inneren Dialog kommen. Viele große Denker, Erfinder, Komponisten, Künstlerinnen usw. beschrieben diesen Zustand des zweckfreien Fließens innerer Bilder als Quelle größtmöglicher Kreativität, in dem sie wichtige Entdeckungen machten und zu außergewöhnlichen Leistungen fähig waren.

Meine ersten und diesbezüglich wichtigsten Erfahrungen machte ich mit der »Silva Mind Methode«. Ihr Begründer José Silva hatte eine Methode entwickelt, wie man auf einfache Weise auf eine entspannte Bewusstseinssebene gelangt und mit den hilf-

reichen inneren Bildern in Kontakt kommt. Die Begegnung mit ihm während eines 14-tägigen Seminars in den USA beeinflusste meine Arbeit nachhaltig und führte zur Entwicklung meiner eigenen Visualisierungsmethode, die u. a. Kenntnisse aus dem Yoga sowie den Einsatz von Musik mit einschließt.

Alpha-Wellen als Schlüssel zu den Inhalten des Unbewussten

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, auch mehr von ihren geistigen Fähigkeiten zu nutzen, dann brauchen Sie vor allem Offenheit und Freude, neue Bereiche Ihres Bewusstseins kennenzulernen, so wie Sie ein neues Land oder eine neue Sprache kennenlernen würden. »Gehirntechnisch« ist die Voraussetzung eine niedrigere Gehirnfrequenz, das heißt das Erreichen von Alpha-Wellen (8–14 Schläge pro Sekunde). Diese Frequenz, bei der die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird, ist gekennzeichnet von einer wohligen Entspannung bei einer Art geistiger Wachheit. Diesen Zustand erleben wir zum Beispiel vor dem Schlaf oder nach dem Aufwachen, wenn die Augen noch geschlossen sind. Dabei wird die Fähigkeit der Intuition besonders begünstigt, wie wir aus den Schilderungen vieler großer Geister wissen, die wichtige Informationen auf dieser Ebene erhalten haben. Während künstlerischer Tätigkeit herrscht ebenfalls eine niedrigere Gehirnfrequenz vor. Musik kann besonders schnell und zuverlässig auf die Alpha-Ebene führen und eignet sich daher besonders gut für das Trainieren der Intuition.

Im Praxisteil ab Seite 85 finden Sie eine genaue Anleitung, um die Alpha-Ebene zu erreichen. Die dort beschriebene Verwendung von Zahlen bzw. einer Treppe hat sich in meiner Arbeit bestens bewährt.

Die visualisierte

- ▶ Zahl 3 entspricht der körperlichen Entspannung, die
- ▶ Zahl 2 der emotionalen, die
- ▶ Zahl 1 der mentalen Entspannung.

Der nächste Schritt ist die imaginäre Treppe nach unten (oder wenn das unangenehm ist, auch nach innen) zu einem für Sie idealen Entspannungsplatz, den Sie sich so plastisch wie möglich vorstellen sollten.

Das Geheimnis der tiefen Gehirnfrequenzen und der damit verbundenen speziellen Fähigkeiten war in allen alten Kulturen bekannt, auch wenn es noch nicht mittels eines Elektroenzephalogramms zu messen war. Bei den islamischen Sufis oder in der indianischen Tradition wird diese tiefere Gehirnfrequenz zum Beispiel durch Tanzen oder rhythmisches Trommeln erreicht. Bei Letzteren kommen auch halluzinogene Drogen aus bestimmten Pflanzen zum Einsatz, um eine tiefere Entspannung, eine tiefere Gehirnfrequenz zu erreichen und damit die Tür zum Unbewussten zu öffnen. Suchen die Schamanen und Heiler im Unbewussten in erster Linie die Lösung für körperliche und seelische Probleme eines Kranken oder bitten um wichtige Informationen für die Zukunft des Stammes, so ist das Ziel der Sufis vor allem die mystische Vereinigung mit Gott. Auch Kranke oder spirituell Suchende selbst werden vom Schamanen oft auf eine solche innere Reise zu ihrem Wesenskern geschickt, wo man die Quelle der Selbstheilungskräfte vermutet. Hier am Schnittpunkt zwischen der eigenen Persönlichkeit und dem Kollektiven können die Kräfte der Natur gespürt und die Einheit mit dem Göttlichen zumindest für kurze Momente erfahren werden.

In einer Zeit der Reizüberflutung ist es allerdings nicht leicht, zur Ruhe zu kommen, um die tiefere Bewusstseinsebene, die Alpha-Frequenz, zu erreichen. Da der Mensch oft zwischen Verspannung und »Auflösung« hin und her pendelt, muss diese

mittlere Ebene geübt werden. Es braucht vor allem Geduld und eine Balance zwischen Wollen und Lassen.

Geführte Musikimagination (G.I.M. – Guided Imagery and Music)

Wenn ich in diesem Buch häufig von Musiktherapie bzw. von Musikreisen spreche, geht es immer um G.I.M., eine Form der rezeptiven Musiktherapie. Die hierbei verwendete klassische Musik ist in besonderer Weise in der Lage, prägnante archetypische Bilder auftauchen zu lassen. Damit Sie selbst Erfahrungen damit machen können, finden Sie bei den beschriebenen archetypischen Bildern (s. Seite 119) Hinweise, welche Musik sich für eine entsprechende »Reise« ins Innere eignet. Grundsätzlich können Sie dazu auch Ihre Lieblingsmusik wählen. Begründet wurde diese Methode vor über 40 Jahren von der US-Amerikanerin Dr. Helen L. Bonny (Musikerin und Musiktherapeutin). Sie basiert u. a. auf der Analytischen Psychologie C.G. Jungs sowie auf nachfolgenden psychologischen Richtungen, wie sie von Abraham Maslow oder Roberto Assagioli vertreten wurden. Helen Bonny sammelte über zehn Jahre praktische Erfahrung über die Wirkung der Musik auf das Unbewusste, während sie zusammen mit Dr. Stanislav Grof am Psychiatrischen Hospital von Maryland/USA arbeitete. Ausgelöst von einer Art »Epiphanie-(Erleuchtungs-)Erlebnis«, das sie selbst als Musikerin erlebt hatte, war sie im Laufe der Jahre zu der Überzeugung gekommen, dass die Musik über ungeahnte Möglichkeiten verfüge, den Menschen mit den Bereichen des persönlichen sowie kollektiven Unbewussten in Kontakt zu bringen.

Vor allem Klassische Musik hat durch ihre Vielschichtigkeit die Fähigkeit, Resonanz in den tiefsten Schichten der Seele hervorzurufen. Dabei können Erinnerungen an die früheste Kindheit wachgerufen werden und traumatische Verletzungen wieder ins Bewusstsein dringen. Genauso bringt die Musik aber auch die



Anna E. Röcker

Eine Tankstelle für die Seele

Inner Coaching – Mit inneren Bildern die Psyche stärken

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30961-0

Kösel

Erscheinungstermin: April 2013

In schwierigen Lebenssituationen reicht es oft nicht aus, wenn uns liebe Menschen trösten, dass schon wieder alles in Ordnung kommt. Obwohl wir uns Unterstützung wünschen, können wir sie nicht wirklich annehmen, besonders dann, wenn es sich um gut gemeinte Ratschläge handelt. Dann ist es hilfreich, wenn wir uns auf innere Kraftquellen stützen können.

Aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen, wie stark wir durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen auf die Wirklichkeit Einfluss nehmen. Anna E. Röcker macht die Leser mit einfachen Methoden der Kreativen Visualisierung vertraut, die leicht im Alltag umsetzbar sind. Auf diese Weise lassen sich nicht nur alte Konditionierungen auflösen, wir werden gleichsam unser eigener innerer Coach und können die uns gemäßen Entscheidungen treffen.