

Regulation von Erfolg

oder wie ich lernte erfolgreich auf dem Boden zu bleiben

Erfolg zu haben stellt große Anforderungen an unser gesamtes System und weckt oft sämtliche „Selbst - Vernachlässigungs - Muster“ auf. Der Termin Kalender füllt sich, die Sucht nach Aufrecht-Erhaltung der von außen kommenden Anerkennung legt sich gekonnt über das zarte Pflänzlein des Selbst-Versorgungs-Triebes. Der Rücken tut weh, man spielt trotz Bandscheibe, die halb heraus hängt oder trinkt sich die eigentliche Einsamkeit weg. Man hat Massen von Menschen und Begegnungen zu beachten und ist dennoch nicht richtig **„In KONTAKT“**. Auch kann eine Welle von positiven Ereignissen und plötzlichem Ruhm zum Erwecken von traumatischem Material oder alten Ängsten führen.

- **Sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen,**
- **Beachtung zu schenken für die Zeit und den Raum, den der Geist und der Körper für sich benötigt**
- **loszulassen von der „Verführung Erfolg“**
- **Erfolg genießen lernen, ohne erneut den Sucht-Faktoren ausgesetzt zu werden, sowie**
- **neu zu erlernen, was es heißt in Kontakt mit sich und**
- **in Resonanz zu gehen, geht meiner Meinung nach nur**
- **über Spiritualität, den eigenen Körper und das Erkennen von Grenz-Setzung dessen und das offene Gespräch.**

Übungen aus der **„Rhythmik“**, die **Körper, Bewegung, Stimme und Musik als Mittel** einsetzt und mit dem Wandel und Wechsel in Geist und Körper arbeitet, **Dynamik und Polaritäten austariert** sowie die **psycho-physiologische Behandlungsweise aus der Trauma-Arbeit, Somatic Experiencing nach Peter Levine** als auch meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse der Bühnen-Arbeit, sorgen für eine **Regulierung des Nervensystems und eine Stärkung der Leib – und Körpermitte**. Spirituelle Praxis und Meditation sorgen für ein stärkeres Angebunden Sein und mehr Boden unter den Füßen. Erdung für Seele, Geist und Körper sorgt für ein neues Grenz-Empfinden.

Einzelunterricht oder Kleingruppe

Kontakt : Hilde Kappes 0173 61 21 187