



*„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.“ (Voltaire)*

**Muss das wirklich sein?**

## Daniela Rensch, Jahrgang 1973, wohnhaft in Trittau

Ich bin selbständige Unternehmerin und befasse mich seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Konzepten.

Körper, Geist und Seele als Einheit machen jeden Menschen ganz individuell. Deswegen sind auch meine Konzepte persönlich auf jeden Einzelnen zugeschnitten und individuell. Schon immer hat mich fasziniert, wie erfolgreich und erfüllt manche Menschen ihr Leben meistern. Aus der tiefen Überzeugung heraus, dass dies jeder erreichen kann, der wirklich will, entwickelte ich auf der Grundlage vielfältiger Ausbildungen und Erfahrungen im Bereich der Motivations- und Geisteslehren innovative Lösungen, um diese Menschen auf ihrem Weg in ein erfülltes Leben auf vielfältige Weise zu unterstützen.

### Ich stelle mich vor:

- Diplom-Fachwirtin in steuer- und wirtschaftsberatenen Berufen
- Staatlich anerkannte Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), staatliche Heilerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie
- Hypnosetherapeutin für
  - Reinkarnationstherapie und Analytik
  - Schmerztherapie und Schmerzabschaltung
  - Ängste, Phobien und Zwangserkrankungen
  - Traumatherapie
  - Kinderhypnose

Zertifiziert durch das TherMedius-Institut, Griesheim



- Beraterin für Stressmanagement
- Mentalcoach
- Fitness- und Sportrehabilitationstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Pilates- und Yogatrainerin
- Indoorcyclinginstructorin
- Diverse Kursleiterfortbildungen, z.B.
  - Psychologische Beraterin
  - NLP
  - Rhetoriktrainerin
  - Entspannungstrainerin
  - Osteoporosetrainerin
- Mitglied im Verband der Selbständigen und Freiberufler e.V.

## Ausgangssituation:

Wenn etwas im Leben nicht mehr stimmig ist und nicht so läuft, wie wir es uns mit unserem begrenzten Verstand vorgestellt haben, dann sind wir äußerst kreativ auf der Suche nach Ursachen und beginnen, im Außen nach Antworten zu suchen. Ohne es zu merken, katapultieren die Menschen sich dadurch selbst in eine klassische Opferrolle. Aufgrund ihrer subjektiven Wahrnehmung möchten sie jedoch Herr der Lage sein und fangen an, die leidige Situation im Außen zu verändern.....

Doch wo ist hier das Problem?

## Problem:

Auch wenn man bereits angefangen hat, sich gelegentlich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ist es meist so, dass wir zeitweise in eine Art Betriebsblindheit fallen. Ganz besonders dann, wenn man in einer unangenehmen Situation steckt, in einer Art Krise, fällt es einem nicht leicht, die schwierigen Ereignisse in der Partnerschaft, der wirtschaftlichen Situation, am Arbeitsplatz oder in der Gesundheit aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten und kausal mit sich selbst in Verbindung zu bringen.

Warum ist das so schwer?

## Analyse:

Viele Modelle zu ganzheitlichen und realistischen Problemlösungen wurden in den letzten Jahrzehnten verbreitet. Der Ansatz des positiven Denkens jedoch, wurde von sehr vielen Protagonisten missverstanden. Durch die missverstandene Information, man solle all dem, was einem Unangenehmes passiert, keine Energie schenken und sich auf etwas Positives konzentrieren, begann de facto eine regelrechte Welle von Verdrängungsstrategien. Unannehmlichkeiten, Konflikte, Auseinandersetzungen wurden einfach großzügig aus den Gedanken – bzw. dem Leben – verbannt. Die schwierigen Situationen in sämtlichen Lebensbereichen, wurden mit aller Mühe und Kraft versucht im Außen zu verändern.

Doch ob man will oder nicht – das Negative kommt immer wieder ins Leben zurück, möglicher Weise in anderer Gestalt, meist aber auch mit größerer Vehemenz!

## Lösung:

Das Gleichgewichtsprinzip zeigt auf, dass bei solchen Erlebnissen irgendein Bereich (meist ein unbewusster) bei den beteiligten Personen einseitig gelebt wird. Dies führt zu einer Disharmonie. Da das natürliche Gleichgewicht aber keine Disbalancen duldet, versucht es automatisch, die natürliche Balance wieder herzustellen. Alles was in unserem Leben passiert, hat immer mit unseren bewussten und unbewussten Gedanken und Überzeugungen zu tun. Ganz nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Somit ist der Verursacher jeglicher Situation der „leidtragende“ Mensch selbst.

Was ist unsere Chance mit diesem Wissen?

## Ergebnis:

Sobald man die Prinzipien der Natur kennt, öffnen sich neue Wege, um unser Bewusstsein auszudehnen. Es fällt einem nun leichter, die Zusammenhänge nicht nur im Außen, sondern auch in Verbindung mit dem eigenen Inneren zu verstehen und so intern zu verändern. Wer das schafft, den erwartet eine Belohnung: Wem es gelingt, die verschiedenen Lebensbereiche und Verhaltensweisen aus dem Inneren heraus in Balance zu bringen, der wird letztlich mehr Lebensqualität, Glück, Erfolg und innere Freude erfahren. Die Schwingung der Liebe, die in der Situation allgegenwärtig ist, wird so bewusst spürbar.



**Das Leben im Gleichgewicht spüren**

## Mein Angebot:

### Ernährungsberatung

Eine bewusste Ernährung führt nicht nur zum Wohlfühlgewicht sondern unterstützt auch Ihre Gesundheit und Ihre Lebensenergie um ein vielfaches. Ziel einer Ernährungsberatung ist die dauerhafte Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhalten unter Berücksichtigung der individuellen Geschmacksvorlieben.

Das Wort „Diät“ gehört der Vergangenheit an, da Sie bei mir eine ganzheitliche und bewusste Ernährungsberatung, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten erhalten. Ziel ist es, mit „kleinen“ Kompromissen, ein Essverhalten zu erreichen, das für Körper, Geist und Seele für die Zukunft genießbar ist.

Gerne kombiniere ich die Ernährungsberatung auch mit Hypnose um auch auf der Ebene des Unterbewussten eine Umprogrammierung zu einer gesunden Ernährung zu erreichen.

Zeitlich sind für eine Ernährungsberatung 1 Stunde über einen Zeitraum von 6 Wochen einzuplanen.

Bei 6 Terminen belaufen sich die Kosten auf € 550,00 netto.

### Hypnose

#### Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein sehr altes und zugleich modernes Heilverfahren. Sie verbindet Körper und Seele, wie keine andere Therapieform. Hypnose ist ein ganz eigener Zustand der zwischen Wachsein und Schlafen liegt. Der Körper ist tief entspannt, aber der Geist ist sehr klar und konzentriert. In Trance findet der Mensch Zugang zum Wissen, Können und die unbegrenzte Lösungskreativität seines Unbewussten. In dieser Tiefenentspannung ist es möglich, persönliche Problematiken zu lösen und positive Veranlagungen, die in jedem Menschen enthalten sind hervorzubringen.

Die Hypnose bewirkt eine neuronale Entspannung und wirkt sehr heilsam auf den gesamten Organismus. Die Ausschüttung von Stresshormonen sinkt und das Immunsystem wird angeregt. Sie haben keinen Kontrollverlust und können die Sitzung jederzeit beenden. Hypnose ist keine Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit. Sie bekommen jedes Wort konzentriert mit und fühlen sich äußerst präsent.

Der Wachzustand danach, wird als sehr erholt, konzentriert und ausgeruht empfunden.

Vor jeder Hypnose mache ich ein Vorgespräch, in dem abgeklärt wird, ob Sie für die Hypnose geeignet sind, was Sie von der Hypnose erwarten und was während der Sitzung auf Sie zukommt.

## Folgende Hypnoseschwerpunkte:

### Gewichtsreduktion:

Die Gewichtsreduktion biete ich in Einzel- oder Gruppensitzungen an:

- Einzelsitzung.

Hier wird das Hypnosekonzept individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche über einen Zeitraum von 6 Wochen abgestimmt. Auch die Begleitung bis zum Erreichen des Wunschgewichtes ist möglich.

Bei 6 Terminen belaufen sich die Kosten auf € 550,00. Einzelsitzungen € 120,00 (60 min.)

- Gruppensitzungen

In kleinen Gruppen mit ca. 10 Teilnehmern wirkt der Synergieeffekt der Gruppendynamik unterstützend und kann somit wunderbar in das Gesamtkonzept eingebracht werden. Die Teilnehmer treffen sich einmal pro Woche und bereichern sich gegenseitig durch Erfahrungsaustausch.

Im Anschluss an den Erfahrungsaustausch wird jeweils noch eine Entspannungshypnose entsprechend der Bedürfnisse der Gruppe angeboten.

Ideal ist dieser Workshop auch für Freunde, Freundinnen und Bekannte, die erstmal die Hypnose und ihre Wirkungsweise kennen lernen möchten.

Die Kosten belaufen sich auf € 10,00 pro Treffen und Teilnehmer.

### Raucherentwöhnung:

Die Raucherentwöhnung mit Hypnose zählt zu den erfolgreichsten und bekanntesten Methoden der heutigen Zeit.

Bei mir erhalten Sie keine fertigen Musterlösungen, sondern individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen. So unterschiedlich wie jeder Mensch selbst sind auch die Wege und Vorgehensweisen zum Erreichen der Ziele.

Das Hypnosekonzept und somit der Weg zum „Nichtraucher“ basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Studien der Gehirnforschung, die da sagen, dass es sechs bis sieben Wochen dauert, bis sich neue Verhaltensmuster im Gehirn dauerhaft etabliert haben.

Das begleitende Nichtrauchermodell, beinhaltet eine Erstbehandlung von ca. 90 Minuten mit einer ausführlichen Anamnese und anschließender Hypnose.

Im Anschluss daran wird sechs Wochen lang, jede Woche ein Nachsorgetermin vereinbart um ein entspanntes Etablieren des neuen Verhaltens beizubehalten und dauerhaft „Nichtraucher“ zu bleiben.

Die Kosten belaufen sich auf € 985,00.



## **Reinkarnations- und Regressionstherapie**

Nach den Theorien der Reinkarnationstherapie kann man mit ihrer Hilfe alle Blockaden bearbeiten oder lösen, die karmischen Ursprungs sind.

Heilungen von Ängsten, Phobien, Ausschlägen bis hin zu Lähmungen und Krebs sind bekannt.

Man geht davon aus, dass karmische Lasten sich von einem Leben auf das nächste übertragen können, um dort als Krankheit oder psychisches Problem in Erscheinung zu treten. Außerdem können Charaktereigenschaften übertragen werden sowie typische Merkmale wie Erfolglosigkeit, Armut, Naivität und vieles mehr im Lebenslauf.

Ebenso können Konflikte zwischen Personen gelöst werden oder Aufgaben gefunden werden, die in früheren Leben noch nicht gelöst werden konnten.

Die Kosten belaufen sich auf € 120,00 pro Sitzung (60 min.)

## **Hypnoseherapie bei Ängsten und Phobien**

Bei der Behandlung von Angststörungen und Phobien mit Hypnoseherapie gibt es verschiedene Herangehensweisen, die Ihrer Wirkungsintensität allesamt ein hohes Potenzial haben. Es ist sowohl möglich, die Hypnose suggestiv als auch analytisch einzusetzen und auch in Kombination aus beiden Herangehensweisen kann sie zum Erfolg führen.

Welcher Ansatz der Beste ist, liegt einerseits an Ihrer Persönlichkeit und andererseits an der Beschaffenheit ihrer Angst. Stück für Stück beginnen wir mit unkomplizierten bis hin zu komplexen Methoden um den bestmöglichen Zugang zur Problematik herauszufiltern.

Erfahrungsgemäß ist ein Zeitfenster von drei bis fünf Wochen einzuplanen. Bei über viele Jahre entwickelten Ängsten sind unter Umständen mehr Sitzungen nötig.

Die Kosten belaufen sich auf € 120,00 pro Sitzung (60 min.)

## Beratung für Stressmanagement

- Für Unternehmen

Zum Thema psychische Gesundheit und Arbeitsleben wird Folgendes festgestellt: „Arbeitsbedingter Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen. Immer mehr Arbeitnehmer klagen über Stress am Arbeitsplatz. Sie geben an unter zu hohem Tempo und Leistungs- und Zeitdruck arbeiten zu müssen. Arbeitsbedingte Stressoren tragen zu einem breiten Spektrum gesundheitlicher Befindlichkeitsstörungen bei.“

Die Folge sind Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, psychosomatische Beschwerden, Burnout und sogar lebensbedrohliche Krankheiten. Die Zahlen der Krankenkassen lassen eindeutig erkennen, dass die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Faktoren maßgebend sind.

Der lösungsorientierte Ansatz beinhaltet folgende Aufgabenstellung:

1. **Stressbewältigung/Entspannung und Burnout-Prophylaxe in der Primärprävention** – Förderung der individuellen Kompetenzen der Belastbarkeitsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken.
2. **Psychosoziale Belastungen (Stress) in der betrieblichen Gesundheitsförderung** – Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz und gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung.

Das Zeitfenster richtet sich nach den individuellen Zielen und Vorstellungen.

Die Kosten für einen Beratertag belaufen sich auf € 850,00 netto + Spesen.

- Für Einzelpersonen

Die Befähigung einer verbesserten Stresskompetenz ist das Ziel eines Stressmanagementtrainings. Die Aufgabenstellungen ergeben sich aus der Transaktion zwischen Stressor und Organismus und daraus folgenden individuellen Stressreaktionen bzw. Stresszuständen.

Die drei Hauptstrategien der Einflussnahme richten sich darauf, Stress zu vermeiden, den Organismus unter psychischen wie körperlichem Aspekt belastbarer zu machen und Stressreaktionen abschwächen bzw. besser bewältigen zu können.

Die Kosten belaufen sich auf € 120,00 netto pro Sitzung (60 min.).



## Mentaltraining

- Für Unternehmen

### Firmentraining

An die fachlichen Kompetenzen und Fähigkeiten von Führungskräften und Mitarbeitern von Firmen und Unternehmen, werden heutzutage immer neue, höhere und umfassendere Anforderungen gestellt. Gefordert werden im hohen Maße vor allem Teamfähigkeit, Kompetenz, Selbstbewusstsein, Kreativität, zielorientiertes, lösungsorientiertes, motiviertes und eigenverantwortliches Arbeiten.

Mein Training ist für diejenigen Firmen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ihre Mitarbeiter so zu fördern, dass täglich ausschließlich zufriedene Kunden aus Verhandlungen und Gesprächen herausgehen.

Ich biete folgende Themengebiete an:

- Teamentwicklung
- Kommunikation
- Persönlichkeitsentwicklung – mentale und persönliche Stärke

**Teamentwicklung** bedeutet effektive Teamarbeit um den Erfolg des Unternehmens zu sichern. Es gilt eine tragfähige Beziehung innerhalb eines Teams zu schaffen in der mit Freude und Motivation zielorientiert gearbeitet wird.

Teamarbeit bedeutet:

- Gemeinsam wachsen
- Gemeinsam lernen
- Altes loslassen können und offen sein für Neues
- Sich einlassen und annehmen können
- Lösungs- und zukunftsorientiert denken und planen
- Jedem Wertschätzung, Akzeptanz und Respekt entgegenbringen können
- Ein Stück des Weges gemeinsam gehen und vom ICH zum WIR gelangen

Eine gute **Kommunikation** ist die Grundlage für einen respektvollen Umgang miteinander und ermöglicht einen konfliktfreien Umgang. Die Teilnehmer erfahren, wie Kommunikation funktioniert. Sie lernen zu erkennen mit welchen Sinneskanälen ihr Gegenüber in erster Linie aufnimmt und wiedergibt. Durch viele Übungen lernen die Teilnehmer wie ein harmonisches, vertrauensvolles und effektives Gespräch geführt und bewusst herbeigeführt werden kann.

**Persönlichkeitsentwicklung – mentale und persönliche Stärke-** Ein Unternehmen ist genauso „erfolgreich“ wie die Summe der Gedanken und Glaubenssätze seiner Mitarbeiter, denn hinter jedem **WIR** stehen viele **ICH`S**. Mental stark zu sein, genau zu wissen was man will, bedeutet selbstbewusst, selbstständig und selbstverantwortlich zu leben. Was mentale Stärke bedeutet und wie man sie erlangt, darum geht es in diesem Training.

Die Kosten für einen Beratertag belaufen sich auf € 850,00 netto + Spesen.

## Mentaltraining

- Für Privatpersonen

Das Mentaltraining ist ein universell wirksames System, das Ihnen zeigt, wie Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Vorstellungen gestalten können, wie Sie Ihre Wünsche und Ziele verwirklichen können, Probleme und Schwierigkeiten spielend lösen und unerwünschtes Verhalten positiv verändern können.

Im Mentaltraining geht es darum stimmige Ziele und angemessene Lösungswege zu finden, sowie die Zuversicht und die persönliche Entwicklung zu fördern.

Als sehr effizient hat sich die **Hypnose im Mentaltraining** gezeigt, da die Informationen direkt aus dem Unterbewussten abgefragt werden können und so keine Zeit verloren wird, da das Analyisierte direkt umgesetzt werden kann.

Die Kosten belaufen sich auf € 120,00 netto pro Sitzung (60 min.).

## Fitnesstraining

Fitness heißt „Tauglichkeit“. Ziel ist es die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Menschen, die ihn in die Lage versetzt, die vielfältigen seelisch-geistigen und körperlichen Belastungen von Alltag, Beruf und Freizeit auszuführen, zu verbessern und auf ein Optimalmaß anzuheben.

Es geht hier also um ein breites Spektrum der menschlichen Leistungsfähigkeit in verschiedenen Situationen. Die volle Leistungsfähigkeit der motorischen Fähigkeiten ist hier die entscheidende Grundlage. Durch Training der motorischen Fähigkeiten kann Fehlfunktionen und Degenerationen, ausgelöst durch Fehlen einer adäquaten körperlichen Belastung, entgegengewirkt werden.

Durch gezieltes Training, bewusste Ernährung und gesunde Lebensführung wird ein psycho-physischer Leistungsstand erreicht, der über das gesundheitliche Wohlbefinden hinausgeht.

- Pilates und Yoga

Sowohl im Pilates als auch im Yoga werden gleichzeitig die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult und das Gleichgewicht optimiert. Es handelt sich also um ein ganzheitliches und umfassendes System durch das auch blockierte Lebensenergie wieder zum fließen gebracht wird, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet werden.

Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Immer wieder faszinierend ist bei diesem Training die schnelle Entwicklung und Umsetzung im Alltag durch eine deutlich verbesserte Körperwahrnehmung.

Die Kosten belaufen sich auf € 65,00 netto pro Einheit (60 min.).

- Entspannungstraining

Hier wird der Körper durch Beeinflussung von außen und willentliche Steuerung des Teilnehmers in einen entspannten, schlafähnlichen Zustand versetzt. In der Entspannungsphase findet mit Übung, die denen des autogenen Trainings ähneln, eine Selbstsuggestion statt. Dadurch entspannen sich die Muskeln, Herzrhythmus und Atemfrequenz verlangsamen sich und das vegetative Nervensystem übernimmt die Kontrolle über den Körper.

Sehr gut funktioniert das Entspannungstraining mit **Fantasie- oder Traumreisen**. Sie sind universell und zu allen Themengebieten einsetzbar. Sie beflügeln und inspirieren die eigene Vorstellungskraft und verbinden selbst gemachte Erfahrungen mit Impulsen von außen zu neuen Bildern und Filmen, die nur im eigenen Kopf arbeiten. Mit Hilfe der Fantasie können wir kreativ sein, mit unserem Unterbewusstsein kommunizieren und eine entspannende Wirkung auf unseren Körper ausüben.

Die Kosten belaufen sich auf € 65,00 netto pro Einheit (60 min.).

## Fitnesstraining

- Laufen

Durch das Laufen verbessern Sie Ihre Fitness, verlieren das Ein oder Andere überflüssige Pfund und lösen Stress und Anspannung. Laufen ist für Körper, Geist und Seele eine Bereicherung. Mit einem Laufprogramm können Sie ganz einfach starten und sich verbessern, egal wie alt und fit Sie sind. Mit realistischen Zielen und einem individuell angepassten Start haben Sie Erfolgserlebnisse statt Frusterlebnisse.

Laufen ist mit dem richtigen Schuhwerk und der richtigen Kleidung jederzeit und überall durchzuführen. Egal ob am Morgen, am Abend oder einfach Zwischendurch.

Außerdem werden das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, der komplette Bewegungsapparat wird gestärkt und die psychische Ausgeglichenheit sorgt für ein hohes Wohlbefinden.

Für diejenigen, die es lieber etwas langsamer angehen möchten, biete ich ein Walking oder Nordic-Walking-Programm an.

Die Kosten belaufen sich auf € 65,00 netto pro Einheit (60 min.).

- Rennrad, Mountainbike oder Indoorcycling

Auf Anfrage trainiere ich mit einzelnen Teilnehmern oder auch in Gruppen.

Die Kosten werden je nach Art und Dauer vor dem Training vereinbart.

## Ein kleines Beispiel

Menschen denen es hervorragend gelingt ihre Ideen und Vorstellungen in der physischen Welt zu manifestieren, haben gelernt sich realistische Ziele zu setzen und sie auf flexible Art und Weise anzusteuern, indem sie auf die jeweils gegebenen Umstände reagieren.

Wenn Du verstehen willst, was **Flexibilität** ist, solltest Du einen jungen Baum im Wind beobachten. Sein Stamm ist noch dünn und zerbrechlich und doch verfügt er über große Kraft und Ausdauer. Das ist so, weil er sich mit dem Wind und nicht gegen ihn bewegt. Wenn die **richtigen Bedingungen** für ein bestimmtes Ereignis gegeben sind, wird es sich ohne große Mühe manifestieren. Wenn die Voraussetzungen jedoch nicht stimmen, gelangt man selbst mit großer Anstrengung nicht zum Ziel. Um sich mit dem Wind bewegen zu können, muss man ein **Gefühl** für die vorherrschenden Bedingungen entwickeln. Zu manchen Zeiten ist Ruhe und Rückzug angesagt. Zu anderen Zeiten muss man sich energisch vorwärts bewegen. Es gehören gesunder Menschenverstand und **Intuition** dazu, zu wissen wann man Dinge vorantreiben und wann man sich zurück ziehen muss. Mit abstraktem Denken allein, kannst Du die Dinge im Ganzen nicht erfassen. Es muss mit **emotionaler Sensibilität** verbunden sein. Um ein Ereignis oder eine Situation richtig einschätzen zu können, musst Du Dir nur darüber im Klaren sein, dass Du emotional daran beteiligt bist. Du musst auch den äußeren Anschein und den Verlauf des Ereignisses verstehen. Du musst also sowohl die inneren - subjektiven, als auch die äußeren – objektiven Realitäten in betracht ziehen. Sie schließt alle Gegensätze ein und gehört zum Fluss des Lebens. Ursache und Wirkung folgen nicht linear aufeinander. Sie manifestieren sich gleichzeitig.

Problematisch wird es, wenn statt **Akzeptanz** der Widerstand dominiert. Der Widerstand ruft verschiedenste Umstände hervor. Unterscheidungen, Vergleiche und Wertungen kommen ins Spiel und der **natürliche Fluss** wird unterbrochen. Die höhere Realität sagt stets **JA**, dass ist ihre Natur. Sie steht mit einem natürlichen Überschwang, mit einer natürlichen Begeisterung in Verbindung. Sie akzeptiert alles, schließt alles ein. Sie ist das Glück an sich, weil sie in allem und jedem sich selbst erkennt. Der Widerstand sagt immer NEIN. Seine Natur ist Kampf und Konflikt. Da er sich gegen alles und jedes stellt, ist er das Unglück an sich. Wo es keinen Widerstand gibt, gibt es kein unglücklich sein. Unglücklich sein ist immer gleichbedeutend mit dem Widerstand gegen bestimmte Umstände und Bedingungen. Seine Basis ist die Interpretation Für oder Gegen etwas. Die Wurzel des Unglücks ist Anhaftung. Ich fordere Dich nun nicht auf alles aufzugeben woran Du hängst. Das ist kein realistisches Ziel. **Ich bitte Dich** einfach nur, Dich Deiner Anhaftungen, Deiner Sichtweise, Deiner Interpretationen bewusst zu werden. Ich bitte Dich einfach zu erkennen, wie Du Dein Glück an Bedingungen geknüpft hast. Wenn Du verstehen willst, was Bedingungslosigkeit ist, schau Dir den im Wind tanzenden Baum an. Er ist das beste Beispiel was Du finden kannst. Der Baum hat tief reichende Wurzeln und ausladende Äste. Er ist unten **fest verwurzelt** und oben **frei beweglich**. Er ist ein Symbol für **Kraft und Hingabe**. Du kannst die gleiche Charakterstärke entwickeln, indem Du auf alle Situationen in Deinem Leben flexibel reagierst. Stehe **aufrecht** und sei im gegenwärtigen Moment verwurzelt. Wisse um Deine Bedürfnisse, aber lass zu, dass das Leben sie auf seine Weise erfüllt. Bestehe nicht darauf, dass Deine Bedürfnisse auf eine bestimmte Art und Weise erfüllt werden. Wenn Du das tust, bietest Du unnötigen Widerstand. Der Stamm des Baumes zerbricht, wenn er versucht, sich dem Wind entgegen zu stellen. Bewege Dich mit dem Wind.....

.....die Aufklärung ist der eine Teil meiner Arbeit. Das wichtigste jedoch, ist die Umsetzung im Alltag. Hierzu braucht es einige Prozesse zum Ausgleich. Die Voraussetzung einer **Neutralisation** ist die Balance zwischen **Ratio** und **Emotio**. Obschon die Neutralisation zu 50 Prozent feinstofflich auf der Gefühlsebene passiert und sie auch als „energetischer Prozess“ bezeichnet wird, muss der Verstand gleich mit einbezogen werden. Genau dies ist die große Herausforderung, die ich in meinen Seminaren, Vorträgen, Workshops und Einzelcoachings anstoße.

Mit dem Neutralisierungsprozess werden Resonanzen transformiert – Gefühlsprozesse kommen in gang. Blockaden werden erkannt und neutralisiert – es ist Platz für Neues.

Das Intuitionstraining umfasst im wesentlichen den Zugang zum eigenen Unbewussten. Die westlichen Menschen sind von klein auf konditioniert überdurchschnittlich verstandesmäßig zu denken. Beim Einsatz unseres Gehirns zwischen Gefühl und Verstand besteht eine große Disharmonie. Doch keine Angst, diese Disharmonie kann ebenso wie jegliches Ungleichgewicht ausgeglichen werden. Jeder Mensch trägt nämlich von natur aus diese intuitiven Fähigkeiten in sich. Sie sind ja nur durch die Sozialisierung, meist schon während der Kindergarten- und Schulzeit, unterdrückt worden. Dennoch kann der Zugang zur eigenen Intuition wieder angeregt werden. Ähnlich, wie wenn man eine schon lange nicht mehr gesprochene Sprache durch Übung reaktiviert, kann die Intuition trainiert werden.

Gerne stehe ich zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Mit HERZlichen Grüßen

**Daniela Rensch**

**Heute sorget Ihr für morgen, morgen für die Ewigkeit. Ich will heut` für heute sorgen. Morgen ist für morgen Zeit. (Franz Grillparzer)**