

 einfach
da sein.

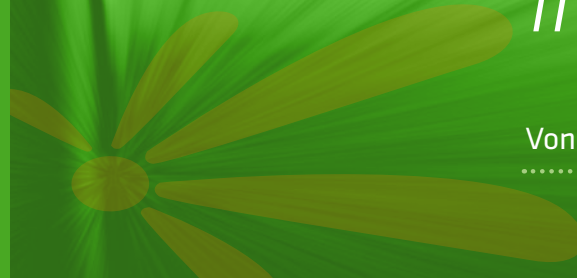
Glück



Wiebelstr. 4a
04315 Leipzig
Tel. 0341 2602728
info@einfach-da-sein.de
www.einfach-da-sein.de

*Das Glück
in mir*

Von Jenny Köhler



Vorwort

Ich habe dieses kleine Buch für Sie und für mich geschrieben. Es ist entstanden aus meinen körperlichen, geistigen und seelischen Problemen. Sie zeigten mir einen völlig neuen Weg, den Weg der Schamanen. Seit mehr als 5000 Jahren praktizieren sie energetische Medizin. Ich wurde in diesen uralten Heilmethoden ausgebildet und es macht mir große Freude zu sehen, wie die heiligen Praktiken wirken. Manche meiner Klienten spüren nach einer Sitzung eine noch nie da gewesene innere Ruhe, einen inneren Frieden. Andere wiederum fühlen sich entspannt und glücklich. Ich möchte mich bei meinem Lehrer Martin Brune, meinem Mann, meiner Familie und meinen wahren Freunden bedanken. Vor allem aber möchte ich meinen Problemen danken, die mich dazu getrieben haben diesen wundervollen Weg einzuschlagen.

Ausbildung ...

Eigentlich wollte ich Polizistin werden. Doch meine Mutter war davon nicht begeistert und so wurde für mich der Beruf "Kauffrau im Einzelhandel" ausgesucht. Gutes Geld sollte ich verdienen und einen anständigen Beruf erlernen. Es machte mir jedoch keinen Spaß ständig Waren aufzufüllen und zu verkaufen. Ich wollte nicht nur mit Dingen, sondern mit Menschen zu tun haben. Sie verstand das nicht. Nachdem ich gegen den Willen meiner Mutter die Lehre abgebrochen hatte, begann ich in einem Altenheim als Hilfskraft zu arbeiten. Das war's. Das machte mir Spaß! Menschen helfen, für sie da sein.

Ich war begeistert. Ein Jahr voller Freude, Hingabe und wunderbarer Erfahrungen lag hinter mir, als uns mitgeteilt wurde, dass ein neues Altenheim gebaut werden soll. Meine Gedanken kreisten um die Kündigung. Mir wurde Bange, Ängste stiegen in mir hoch. Ich hatte keine Ausbildung und war noch nicht lange dabei... Also alles gute Gründe, um mich nicht zu übernehmen.

Daher entschied ich mich in diesem Bereich einen Beruf zu erlernen und begann meine Ausbildung zur Krankenschwester. Das machte mir unendlich viel Spaß und Freude. Nach 3 Jahren Ausbildung folgten jedoch immer wieder Wechsel der Arbeitgeber

– teils weil die Verträge ausliefen, teils weil ich mich einfach unwohl fühlte.

Dann begann ich in einem Pflegeheim zu arbeiten. Doch dort hatte ich das Gefühl ständig das Gleiche zu tun, fühlte mich unterfordert und verlor meine Freude an der Arbeit. Ich hatte keine Lust mehr auf Arbeit zu gehen. Ich machte zwar jede Menge Weiterbildungen, doch es half nichts. Die Langeweile und das Gefühl der Unterforderung waren immer noch da. Und so entschied ich mich zu kündigen und etwas völlig Neues zu machen.

Ich begann die Weiterqualifikation zur Pharmareferentin. In dieses halbe Jahr investierte ich viel Geld und Zeit. Nach bestandener Prüfung wurde ich sofort von einer Leiharbeiterfirma eingestellt und bekam ein tolles Auto, ein Notebook, Spesen und ein gutes Gehalt. „Ein Traum“ dachte ich. Diese Stelle war befristet für 6 Monate. Zum Glück, denn schon nach ein paar Wochen wusste ich, dass das viele Geld und das tolle Auto mich nicht glücklich machten. Es war so deprimierend. Dieser Job lag mir überhaupt nicht. Ständig unterwegs, ständig in Wartezimmern, wo die Menschen mir gegenüber nicht sehr freundlich waren,

ständig den Ärzten Medikamente empfehlen, wo ich selbst sehr selten Medikamente nehme. Ich wurde immer deprimierter. Wieder nicht der richtige Job! Das kann doch wohl nicht wahr sein! Was bin ich nur für ein komischer Mensch? Alle Anderen arbeiten 20, 30 Jahre lang im selben Beruf, sind glücklich und zufrieden und nur ich finde meinen „Traumjob“ nicht. Meine Zweifel an mir wurden größer und größer.

Im Januar 2007 wurde mir gekündigt. „Gott sei Dank“ dachte ich und marschierte zum Arbeitsamt.

Betreuung von Senioren und Kindern

Nach langem Hin und Her entschied ich mich für die Selbständigkeit. „Aber mit was?“ Ich wusste, es sollte etwas mit Menschen sein. Ich wollte ihnen Gutes tun, wollte für sie da sein. Ich dachte lange nach, dann kam mir die Idee: Betreuung von Senioren und Kindern. Ich schrieb ein Konzept von über 100 Seiten, ließ Flyer und Visitenkarten drucken, machte regelmäßig Werbung in der Zeitung, ließ mein Auto mit meiner Reklame bekleben und verteilte meine Flyer zu Tausenden.

Nun konnte es so richtig los gehen. Doch es tat sich nichts, aber auch gar nichts. Es war zum Verzweifeln! Ich verbrachte Tage mit

dem Verteilen von Flyern, hing stundenlang am Telefon, schrieb unendlich viele Mails - doch nichts passierte.

Ich war kurz vorm Durchdrehen. Ich wurde immer depressiver, hatte große Zweifel, war launisch und wollte mit niemandem etwas zu tun haben. Wie sollte es nur weiter gehen? Ich hatte doch wirklich alles getan. Meine Ängste wurden immer größer. Was sollte ich denn noch tun? Ich wusste es nicht.

Ehe

Und weil das alles noch nicht reichte, kam im Frühjahr 2007 auch noch eine massive Ehekrise hinzu. Mein Mann und ich verstanden uns nicht mehr. Wir gingen uns aus dem Weg, redeten selten miteinander. Ich interessierte mich nur noch für meine Probleme. Es war mir alles zu viel. Ich war am Ende. Ich konnte nicht mehr.

Ich war zutiefst traurig, fühlte mich völlig im Stich gelassen, weinte oft und war ganz allein mit meinem Kummer und meinen Existenzängsten „Was ist, wenn meine Firma nicht funktioniert?“ „Was ist, wenn unsere Ehe zerbricht – nach nur 6 Monaten?“ „Was werden die Leute

sagen?“ Ich war völlig am Boden zerstört, fühlte mich elend und wertlos, als Versager auf der ganzen Linie. Privat ging es den Bach runter, beruflich ging es den Bach runter und auch noch gesundheitlich. „Ja klar.“ dachte ich, „volle Pulle alles drauf auf Jenny.“

Der 1. Kurs

In dieser „ausweglosen“ Situation bekam ich von einem Freund das Buch von Martin Brune mit dem Titel „Zum Glück“ in die Hände und dachte „Was ist das denn?“ Ich war neugierig und doch höchst skeptisch. „Nun gut, schlimmer kann es nicht mehr kommen.“ Also begann ich zu lesen und konnte es kaum glauben – in diesem Buch standen die Lösungen all meiner Sorgen und Probleme. Nach nur 30 Seiten meldete ich mich zum Basiskurs an.

Am ersten Tag dieses Basiskurses dachte ich fast alle 10 Minuten daran nach Hause zu fahren. Ich zählte die Stunden und

fragte mich „Was tust Du hier?“ Es wurde von Dingen gesprochen, von denen ich noch nie gehört hatte. „Chakra reinigen?“ „Energie spüren?“ „Sitzung machen?“ Ich war verwirrt. Völlig. Was sollte ich hier?

Gleich am ersten Tag machten wir unsere erste „Sitzung.“ Einer wildfremden Person mein größtes Problem erzählen? Nie im Leben! Ich sträubte mich mit Händen und Füßen. „Nein, das kann ich nicht!“ Doch die Gruppendynamik riss mich mit. Und so erzählte ich über meine Probleme mit meiner Mutter. Das war für mich eine Riesenhürde! Nun versuchte Ilse, meine

Sitzungspartnerin, mich in ein Gefühl dafür zu bringen, was sehr gut klappte, denn ich hatte eine riesen Wut. Ich war richtig sauer, zornig. Dieses Gefühl pustete ich in einen Stein. Ja, Sie haben richtig gelesen. Ich pustete es in einen Stein. „Ich soll den Stein in die Hand nehmen und hinein pusten? Oh ja alles klar. Was ist das denn für Quatsch?“ Aber ich tat es einfach. Dann legte ich mich für ca. 40 Min. hin. Ich sollte mich die ganze Zeit nicht bewegen und die Augen geschlosssen halten. Meinen Körper die ganze Zeit zu beobachten, war eine völlig neue Erfahrung für mich. Es kribbelte dort und es juckte da. Ich hatte niemals zuvor meinen Körper so

gespürt. Wow, das war toll. Hinterher fühlte es sich an, als wäre aller Kummer, alle Trauer, alle Last verbunden mit meiner Mutter wie weg geblasen. Ich fühlte mich einfach wunderbar!!! So leicht und ohne Sorgen. So anders. So entspannt. Ich sprach mit Ilse über meine Erlebnisse und sie berichtete, was sie bei mir gesehen hatte. Das war sehr interessant!

Ab dem 2. Tag verwandelte sich meine Ablehnung in Neugierde. Wir machten wieder Sitzungen und ich traute mich immer mehr meine Probleme anzusehen.

Mein 2. Thema war die Trauer. Ich dachte keiner liebt mich, keiner will mich. Wenn ich mein wahres Ich zeige, die wahre Jenny, verlassen sie mich, sie gehen fort. Wie damals mein Vater aus der Familie ging (Scheidung). Meine damalige intakte kleine Welt zerbrach. Ich verlor nicht nur meinen Vater und meinen Bruder, sondern auch einen großen Teil meines Selbstwertgefühls. Ich war allein. Zwar bei meiner Mutter, aber doch irgendwie allein. Ich hatte das Gefühl, keiner wollte mich haben. Zu Unrecht beschuldigte ich damals meinen Vater sich nicht um mich kümmern zu wollen, mich im Stich zu lassen, mich nicht zu lieben. Nun sollte es

auch zu diesem Problem ein Gefühl geben? Dieses Gefühl zu finden, war sehr schwer für mich, denn zu Hause wurden keine Gefühle gezeigt. Und schon gar nicht darüber gesprochen. Es wurde immer alles unter den Tisch gekehrt. Weinen gab es nicht, denn vor anderen Menschen durfte und wollte ich nicht weinen. Mitschüler und auch meine Verwandten lachten über mich. „Ach jetzt hab Dich mal nicht so!“ „Hör auf zu flennen!“ „Olle Heulsuse!“ Somit wurde ich zu jemandem erzogen, der eine Mauer (riesengroß - unkaputtbar - unüberwindbar) um sich herum baute. Ich hatte verlernt meine Gefühle zu zeigen.

Deshalb war es für mich sehr schwer diese Gefühle in Worte zu fassen. Mir kamen sie am Anfang einfach nicht über die Lippen und ich versuchte alles, um mich nicht zu tief einzulassen und meiner Mauer weiterhin festen Halt zu geben. Zum Glück vergebens. Ich habe an diesem Tag gelernt, wie befreiend und ehrlich es sich anfühlt einfach in mich hinein zu schauen, in mich zu horchen, mich zu fühlen. Auch wenn es ein wenig weh tut. Meine Mauer bekam an diesem Tag ihren ersten Riß.

Der Kurs war viel zu schnell zu Ende und ich fuhr auf einer Wolke aus Begeisterung, Freude, Wohlfühlen, Leichtigkeit, Freiheit nach

Hause. Ich habe Menschen getroffen, die sich mit mir getraut haben ihr Leben, ihre Probleme, ihre Ängste anzusehen. Wir alle haben uns in fremde Hand begeben und ein wunderbares Geschenk erhalten, das Geschenk der Liebe, der Freiheit und des Glücks. Ich bin am ersten Tag angekommen als eine sich allein fühlende, ängstliche Fremde voller Problemen. Gefahren bin ich als Freundin, von ca. 40 anderen Menschen, die ähnliche Probleme haben/hatten wie ich. Ich habe sie alle so lieb gewonnen und auch mich! Ich fange an mich zu mögen. Juchu! Ich beginne mich zu LIEBEN!!!!

Die nächsten Kurse

Kaum zu Hause meldete ich mich für den 2. Kurs an. Dieser Kurs baute auf den schon erlernten Praktiken des Basiskurses auf. Auch in den weiteren Kursen, die ich besuchte, kamen neue und sehr interessante Dinge hinzu und jedesmal war ich sehr begeistert. Wieder machten wir Sitzungen, wieder versuchte ich mich um meine Gefühle herum zu mogeln, wieder verspürte ich nach jeder Sitzung große Erleichterung, große Freude, innere Zufriedenheit. Meine Mauer bekam neue Risse, sie begann immer mehr zu wanken. Ich sehe die Welt jetzt mit anderen Augen. Ich fühle mich wunderbar!!!!

Ich grübele nicht mehr, bin viel relaxter. Ich habe das Gefühl mir geht alles viel leichter von der Hand. Ich entdecke täglich neue Dinge, die mich erfreuen: Das Aussehen der Blätter, die frische Luft oder die wärmenden Sonnenstrahlen. Auch mich entdecke ich täglich neu und ich spüre, dass ich endlich zulasse ich selbst zu sein. Dass ich mir immer mehr erlaube ICH zu sein. Mein Bewusstsein hat sich verändert. Ich nehme vieles anders wahr. Ich genieße mein Leben in vollen Zügen, denn es ist schön. Es ist nicht immer leicht, aber es ist auch gerade deswegen schön. Es ist spannender und viel bunter geworden.

Januar 2008

Ich erlebte eine sehr außergewöhnliche Woche als Assistentin von Martin Brune. Ich durfte Menschen mit den verschiedensten Problemen begleiten. Ich half ihnen ihre Gefühle zu finden und beobachtete, wie sie sich nach einer Sitzung fühlten, wie gut es ihnen danach ging. Das war ein wunderbares Erlebnis für mich. Auch war es eine Woche, die mir zu klaren Entscheidungen verholfen hat.

Schamanische Praktiken, Energieseherin
Die Schamanen gehen davon aus, dass alle körperlichen, geistigen und seelischen Probleme als Ursache eine Störung auf der Energieebene haben.

Körper, Geist, Seele & Energie.

Ist die Energie blockiert, können wir unseren Lebenstraum nicht leben.

Wir kommen nicht in unsere Kraft, sind unglücklich mit unserem Partner oder mit dem Job. Oft versuchen wir vor unseren „Themen“ davon zu laufen. Oder wir wollen sie einfach weg wünschen, nur leider geht das nicht.

Wir können den Wohnort, den Partner oder den Job wechseln, doch wir begegnen immer wieder denselben Problemen. Warum?

Weil wir denken, wir müssen etwas im Äußeren verändern, um uns im Inneren besser zu fühlen. Doch es ist genau anders herum. Wir müssen unser Inneres ändern,

um im Außen glücklicher zu werden.
Wird die Ursache, also die Störung, auf der Energieebene nicht aufgelöst, so kann sich nichts im Außen ändern. Die Krankheiten bleiben, wir ziehen immer den gleichen Partner an und bekommen immer wieder einen blöden Job.

Meine Aufgabe in einer Sitzung ist es, anhand Ihrer Themen die energetische Störung - also die Ursache in Ihrem Inneren - zu finden und sie aus Ihrem Energiefeld zu löschen. Hierzu ist kein langwieriger psychoanalytischer Prozess notwendig. Die energetische Heilung, das „Ganz werden“,

eschieht durch die Aktivierung Ihrer natürlichen Selbstheilungskräfte.

Somit kommen Sie in Ihre Kraft und finden Ihr Glück.

Energetische Partnerberatung

Früher hatte ich in meinen Beziehungen immer Streit und große Probleme. Ich war nie langfristig glücklich und zufrieden, deshalb liegt mir die Partnerberatung sehr am Herzen.

Gemeinsam schauen wir uns Ihre Beziehung/en an. Auch durch praktische Übungen lernen Sie wieder in Beziehung zu sich und zu Anderen zu treten. Sie finden Ihre ursprüngliche feminine und maskuline Seite und somit kommen Sie ins Gleichgewicht. Sie finden sich selbst.

Mai 2008

Endlich habe ich einen Praxisraum in Leipzig gefunden. Neben den schamanischen Sitzungen in meiner Praxis biete ich auch Fernbehandlungen an, das heißt per Telefon. Alles wird genauso gehandhabt wie bei einer Sitzung in meiner Praxis, nur sind Sie bei sich zu Hause. Die Wirkung ist genau die gleiche!

Grundsätzlich empfehle ich drei Sitzungen für drei Hauptthemen, um den Prozess einzuleiten. Weitere Informationen, Preise und Termine gern telefonisch.

Jetzt

Wenn ich so Revue passieren lasse, was sich in den letzten Monaten in meinem Leben geändert hat, bin ich mehr als dankbar die Energiearbeit gefunden zu haben. Mein Leben ist bewusster, liebevoller, freier und fröhlicher geworden ...

Ich habe das Glück in mir ent – deckt.

Hier noch einige Rückmeldungen meiner Klienten:

*„Ich rege mich nicht mehr so auf wie vorher“,
„die Dinge belasten mich nicht mehr so“ oder
„alles geht jetzt irgendwie leichter“*

„Ich hatte große Angst vor dem Leben und vor Menschen. Nun spüre ich neue Lebensfreude und Kraft und mir. Meine Angst wandelt sich.“

„Ich fühle mich nicht mehr so klein, ich traue mir was zu. Das Verhältnis zu meinen Arbeitskollegen ist besser geworden.“

„Die Streitigkeiten mir meiner Frau und den Kindern sind wie weg geblasen. Ich verstehe meine Kinder und meine Frau nun besser.“

„Ich hätte nicht erwartet, dass sich etwas in mir und meinem Umfeld ändert. Ich dachte immer, wie soll das gehen? Ich habe ja von Esoterik keine Ahnung.“

Glück