

# SELF-emPOWER

RECLAIM YOUR BODY, MIND & SOUL



## WACHSTUM DURCH KRISEN

7  
KRÄFTE



# ERMÄCHTIGE DICH!

## ENTWICKLE DEINE INNEREN KRÄFTE!

**»KRISE DEFINIERE ICH VOR ALLEM AUCH ALS EINE WACHSTUMS-CHANCE DIE DAS LEBEN AN JEDEN EINZELNEN VON UNS STELLT. ES IST EIN AUFRUF ZUM ERWACHEN UND DAZU SEIN POTENZIAL IN DER WELT ZU VERWIRKLICHEN.«**

(Jörg Fuhrmann)



Vielen DANK und herzlichen Glückwunsch, dass Du Dich für die Selbstermächtigung durch holistisches Wachstum, welches ich SELF-emPower nenne, im Rahmen dieser Infobroschüre entschieden hast.

Als ich **vor über 20 Jahren** damit begann in einem Wohnheim für Borderline-Patienten zu arbeiten, 2 Jahre später begann u.a. eine kunsttherapeutische Gruppe mit zu leiten und 2003 - während meines sozialwissenschaftlichen Studiums - damit begann in der Suizidprävention in einem urbanen Krisenzentrum tätig zu sein, war mir selbst noch nicht klar, wie stark mich diese Erfahrungen prägen würden und vor allem auch, wie sehr ich selbst mit dem damit verbundenen **Wachstumsweg des "verwundeten Heilers"** zu tun hatte. Dies wurde mir erst später, im Rahmen dramatherapeutischer Seminare an der Hochschule sowie während der sechsjährigen Gestalttherapie-Ausbildung und der Lehrzeiten bei Schamanen, Mystikern, Meditations-Meistern und während der insgesamt zehnjährigen Ausbildungen bei den transpersonalen Psychiatern Prof. Stanislav Grof oder Dr. Claudio Naranjo völlig bewusst.

In dieser kleinen **interaktiven** Broschüre möchte ich Dir exklusive Impulse als Unterstützung für Deinen eigenen Weg im Umgang mit Überwältigung und Aktivierung geben. Darüber hinaus lade ich Dich ein, Dich mit mir in den sozialen Netzwerken zu verbinden und meinen dortigen, **regelmäßigen Impulsen kostenfrei** zu folgen.

Weitere Infos hier: [www.fuhrmann.coach](http://www.fuhrmann.coach)

Herzlichste Grüße sendet *Jörg Fuhrmann*



Vorab-Info-Video ([Abspielen](#) in YouTube >>)

SELF-emPOWER WER



Audio-Datei ([Abspielen](#) in Soundcloud >>)



Video "Selbstfürsorge" ([Abspielen](#) in YouTube >>)



*»ES KOMMT NIEMAND OHNE DIE EIN ODER ANDRE FORM VON TRAUMA DURCHS LEBEN - TRAUMA IST EIN FAKTUM DES LEBENS. DAS WIEDERHERSTELLEN DER LEBENSKRAFT IM KÖRPER ERLAUBT UNS AUS DEM EINGEFRORENSEIN WIEDER IN EINE ERWEITERTE WAHRNEHMUNG DES EIGNEN LEBENS UND DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT ZU GELANGEN (...) DABEI GEHT ES NICHT UM EINE BEHANDLUNG IM KLASSISCHEN SINNE.«*

(Dr. Peter A. Levine - Psychologe)



**Wie Du dieses Training für Dich nutzen kannst:**

- 1.) Du darfst v.a. **“lieb-mit-Dir-selbst-Sein”** - im Sinne von Erwartungsdruck, Erfolgsdruck & Leistungsdenken. Die Impulse dienen zur schrittweisen Selbsterforschung und inneren Stabilisierung sowie zur Neudefinition bisheriger Erfahrungen - das Skript ersetzt keine Therapie bei einem Arzt/ Psychotherapeuten.
- 2.) Praktiziere die vorgeschlagenen Anwendungen (**v.a. in Form der Audio- & Video-Dateien**) **nur in sicheren Settings**, d.h. NICHT beim Autofahren oder an riskanten Stellen, welche Deine volle Aufmerksamkeit fordern etc.
- 3.) Nutze das Material und die vorgestellten Übungen v.a. auch dann, wenn es Dir selbst gut geht und Du Dich in einem **stabilen Modus** befindest (Vgl., “Schwimmen-Lernen” beginnt i.d.R. auch auf dem Trockenen) - denn dies erhöht Deine Neuroplastizität.
- 4.) Führe ggf. ein **Tagebuch** in dem Du erste Erfolge/ positive Erfahrungen oder auch Herausforderungen festhältst.
- 5.) Achte bei etwaigen Übungen immer auch auf Deine eigene Stress-Skala (wird im Folgenden noch erläutert). Wenn Dich etwas überfordert/ zu sehr aktiviert, verschiebe es oder lasse es ganz weg.
- 6.) Das **Ziel** dieser Anregungen/ Übungen ist es, dass Du mehr über Dich, Deine Strukturen/ Muster/ Strategien erfährst und Dich dabei aktiver regulierst, so dass es Dir anschließend (mittelfristig) besser geht.
- 7.) Höre dabei v.a. allem auf Deine **innere Stimmigkeit** und beobachte, was Dir dabei hilft, Dich besser/ sicherer und sozial zugewandter sowie gegenwärtiger und verkörperter zu fühlen.



***NUTZE SÄMTLICHE DIR BIS DATO ZUR VERFÜGUNG STEHENDEN KRÄFTE, RESSOURCEN UND HILFESTELLUNGEN. WAS FUNKTIONIERT HAT MACHE WEITER. GEHE IN DIE NATUR, ESSE GUT, DRÜCKE DICH KREATIV AUS, LEBE ACHTSAM, ORDNE DICH UND DEINE UMGEBUNG UND STEUERE DEIN ERLEBEN WANN UND WO IMMER ES GEHT BEWUSST UND SO WEIT ES DIR IN DEN JEWEILIGEN SITUATIONEN MÖGLICH IST.***

# HOLISTISCHES WACHSTUM

## NUTZE DAS POTENZIAL DES "AUFBRUCHS"...

Der Begriff des sogenannten "posttraumatischen Wachstums" bezeichnet die Fähigkeit gestärkt aus einstmals überwältigenden und überfordernden Krisen-Situationen hervorzugehen - eine **basale Fähigkeit des Lebens** (sowie von Psyche und Körper), auf welche bereits Prof. Viktor E. Frankl 1963 hingewiesen hat. Deswegen ist eine der ersten Fragen im würdigen und ressourcenorientierten Umgang mit Menschen in Krisen: "Wie haben Sie das alles bis hierher eigentlich geschafft!?" Denn es muss da eine innere Kraft und auch Haltung geben, die Dich dabei unterstützt hat und dazu befähigt hat, dies alles zu meistern.

Für nachhaltiges Wachstum brauchen wir v.a. 4 Dinge:

- 1.) Ein "Ja" zum aktiven und couragierten Umgang mit den Unabwägbarkeiten des Lebens.
- 2.) Ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen, Gedanken und Gefühlen sowie den Reaktionen des eigenen Nervensystems.
- 3.) Die bewusste Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben, die eigene Autonomie und Selbstständigkeit.
- 4.) Das Suchen nach neuen Möglichkeiten die dem eigenen Wachstum potenziell zuträglich sind, bzw. sein könnten, und die Bereitschaft die jeweilige Gelegenheit zu nutzen.

Zum Abspielen auf die Bilder klicken:



**»SCHICKSALSSCHLÄGE MÜSSEN UNS NICHT AUS DER BAHN WERFEN. SIE KÖNNEN VIELMEHR NEUE STÄRKEN UND LEBENSPERSPEKTIVEN ERÖFFNEN. UND EINEN REIFUNGSPROZESS ANSTOSSEN. TRAUMATA KÖNNEN ZU MOTOREN DER INNEREN VERÄNDERUNG WERDEN«**

**(Prof. Stephen Joseph)**

# GEHALTENER STRESS

WACHSE ÜBER DAS WAS DICH HEMMT HINAUS



**STRESS-SKALIERUNG:**  
**STELLE DIR DEN TAG ÜBER IMMER EINMAL WIEDER DIE FRAGE: "WO AUF EINER SKALA VON 0-10 BEFINDET SICH AKTUELL DEIN STRESS-NIVEAU?" 7-10 IST DABEI DER ROTE BEREICH, DER MIT ÜBERLASTUNG/ ÜBERERREGUNG EINHER GEHT UND 0 IST TOTAL SICHER-ENTSPANNT. WIE ORDNET SICH DEIN VERSTAND SITUATIV EIN & WIE DEIN KÖRPER? MÖGLICHERWEISE FÜHLST DU DICH ABER AUCH IMMER WIEDER, WIE ZUGLEICH AUF GAS UND BREMSE STEHEND? DIES WÄRE AUCH EIN SIGNAL FÜR KRISEN-STRESS.**

Eine **Hauptfolge von krisenhaften überwältigenden Erfahrungen** ist "Stress". Dabei handelt es sich jedoch nicht um gewöhnlichen (punktuellen) Stress, sondern um eine **chronische Dauerstressform**, die meist bereits über Jahre und Jahrzehnte hinweg besteht. Dies wird fatalerweise in den wenigsten Fällen erkannt.

**Chronischer Krisen-Stress äußert sich beim Betroffenen durch:**

- Übermäßiges Sicherheits- & Kontrollbedürfnis
- Überhöhte muskuläre/ fasziale & nervliche Grundspannung
- Permanenter innerer Alarmzustand - auch bei eigentlichen Trivialitäten
- Blitzschnelle sympathische Aktivierung & dorsale Erschöpfungszustände
- Flashbacks & Dissoziationen (außen "cool" & innen am Kochen)
- Auch das Körperbewusstsein wird abgespalten/ dissoziiert

Bei Erfahrungen die von Ohnmacht und Überwältigung geprägt waren, wurde unsere normale Stressreaktion in ihrem Ablauf unterbrochen, so dass die natürliche **Entladung** des angesammelten Stresses nicht stattfinden konnte. Wenn wir also nicht situativ, wie die Säugetiere in freier Wildbahn, mit Zittern, emotionalem Ausdruck, Schreien oder Weinen in die Vollendung kommen, wird all der akkumulierte Stress in unserem Organismus quasi eingekapselt.



Für ein Gefühl von innerer Sicherheit ist es also u.a. essentiell wieder zu Lernen, wie man einen **Neustart** des eigenen inneren Systems **sicher** durchführen kann, ohne von den dabei auftretenden Phänomenen abermals überwältigt zu werden, so dass sich weiterer Stress im Leben nicht zu dem bereits bestehenden hinzuaddiert. So kommen wir irgendwann an den Punkt, dass die Speicherkapazitäten des Organismus - hauptsächlich des Nervensystems (was für die Regulation von Kampf-Flucht-Totstellmechanismen zuständig ist) - aufgebraucht sind und das "Gefäß" quasi überläuft. Als Folge treten u.a. Angst- & Panikstörungen, Auto-Immunerkrankungen, "Burnout"/ Depressionen, chronische Schmerzen/ Migräne/ Verspannungen, Schlafstörungen, Hochsensitivität etc. auf.

Wenn Du mit Dir, Deinem Bewusstsein und **in Deinem Körper präsenter wirst**, dann kannst Du auch klarer, authentischer, energiereicher und selbstverwirklichender mit und in der Welt sein. Der Begriff "**Empowerment**" zielt - im Sinne Maria Montessoris` "*Hilf mir es selbst zu tun*" - genau auf diese Kunst der Selbstermächtigung ab. Wenn Du schon länger meinen Beiträgen folgst, wirst Du mitunter einwenden, dass ich immer wieder betont habe, wie wichtig ein menschliches Gegenüber und ein tiefergehender gemeinsamer Prozess für Trauma-Verarbeitung oder Therapie allgemein ist. Dazu stehe ich nach wie vor, da der Mensch sich eben v.a. im Kontakt - im Sinne Martin Bubers` "*Der Mensch wird am Du zum Ich*" - also am anderen selbst erkennt. Dies gilt umso mehr für traumatisch vernebelte, verdrängte oder vergessene Ich-Anteile der eigenen Persönlichkeit sowie für die damit verbundenen Glaubenssätze, Autosuggestionen, Lösungsstrategien und **Selbstsabotageprogramme**.

Diese Info-Broschüre ersetzt daher keine ärztliche o. psychotherapeutische Therapie und kein wohlwollendes Gegenüber, dennoch kann jeder Mensch sofort damit beginnen etwas für sich tun - ganz gleich, ob er/ sie bereits in Therapie war, erst noch Therapie für sich in Anspruch nehmen will oder dies als gänzlich unnötig ansieht. Die im Folgenden beschriebenen **7 Kräfte/ Ressourcen** sind relevant, wenn es darum geht - trotz überwältigender Erfahrungen auf dem eigenen Lebensweg - präsenter, achtsamer, gegenwärtiger, verkörperter, selbstbewusster, gesünder, balancierter und somit auch erfolgreicher zu sein. Erfahre im Folgenden, wie Du sicherer und **orientierter im Umgang mit stressigen Ereignissen** und intensiven emotionalen Situationen werden kannst, damit Du selbst bewusst den Zugang zu Deinen Ressourcen und Potenzialen behältst. Mitunter wirst Du alsbald erste kleine Verbesserungen in/ mit Dir und im Umgang mit Deiner sozialen Umgebung erfahren - dies wünsche ich Dir.

# RESSOURCE 01:

## SELBSTBEWUSSTSEIN & GEWAHRSEIN



**DIE GESELLSCHAFT HAT WENIG BEDARF AN EINEM AUSGEWOGENEN LEBENSRYTHMUS. SIE INTERESSIERT SICH FERNER WENIG FÜR DEN VERSCHLEISS IHRER EIGENEN WICHTIGSTEN RESSOURCEN: DEN MENSCHEN. INSBESONDERE MENSCHEN, DIE TRAUMA ERLEBT HABEN SIND FÜR DIESE STRUKTUREN EMPFÄNGLICH, DA SIE EINFACH DAS BISHERIGE MUSTER BEDIENEN UND ZUR ÜBERAKTIVIERUNG BZW. ZUR ERSTARRUNG ANIMIERT WERDEN.**

Wer kennt das nicht: "Stress als Lebensgefühl?" Unsere hochfrequent - im mehrfachen Sinne - getaktete Gesellschaft lobt den **kollektiven Zustand der sympathischen Aktiviertheit**, des Machen-Müssens, des Strebsamen und Beschäftigten. Doch das Unabkömmlich sein hat bekanntlich einen Preis.

Dieser "Preis" wird im heutigen Sprachgebrauch häufig bspw. pauschal als sogenanntes **Ausgebranntsein** - oder "Burnout-Phänomen" bezeichnet, da die Betroffenen sich in Folge dessen wie erschlagen, ermattet und über alle Maßen erschöpft fühlen. Viele Führungskräfte und Angestellte sowie Freiberufler und auch einige meiner Studenten berichteten davon, wie sie nach der Erledigung des Tagespensums (unter Hochspannung fremder und eigener Ansprüche) wie in sich zusammenbrachen, sobald sie den "sicheren Hafen" des eigenen Wohnzimmers erreichten. Beide "Mechanismen" - sowohl das permanente "Unter-Strom-Stehen-Müssen" (zu suchen), als auch das anschließende "dorsale Kollabieren" (am Feierabend/ Wochenende oder mit dem Urlaubsbeginn sind Anzeichen dafür, dass derjenige sich außerhalb seiner inneren Balance befindet und möglicherweise **unbewusst** der Logik eines einstmals verankerten oder ungesunden **Muster** folgt.

Jeder von uns erlebt tagein tagaus Stressoren, die sich ungünstig auf die eigene innere Balance auswirken - wieder andere wirken eher positiv aktivierend. Parallel erleben wir aber auch Dinge, die uns potenziell entspannen können. Es ist dabei, wie so oft, schlichtweg **eine Frage der Balance**. Letztere hängt wiederum mit unserer **Bedeutungszuweisung, Bewertung, Bewusstheit und Reguliertheit** zusammen.





### **Praxis: Alltägliche Selbstbeobachtung & Gewahrsein**

- Übe nur, was Dir gut tut - lasse weg, was Dich zusätzlich stresst.
- Mache Dir bewusst, wann Du Dich den Tag über bewusst(er) spürst.
- Nimm einmal wahr, zu welchen Zeiten Dir dies gut möglich ist.
- Entscheide Dich, Dir den Tag über kleine Freiräume zu eröffnen.
- Nutze Pausen-Situationen (Kasse/ rote Ampel) ebenfalls für Dich.
- Nutze diese Momente für Dein Spürbewusstsein & Deine Achtsamkeit.
- Beobachte, was Du dabei situativ im Körper wahrnehmen kannst.
- Wenn Dich Hineinspüren stresst, fokussiere Dich nur nach Außen.
- Bist Du gerade aufgeregt & aktiviert oder eher müde & schwer?
- Nimm den Boden unter Deinen Füßen wahr/ spüre die Lehne im Rücken.
- Werde Dir bewusst, dass es Dir möglich ist, Dich selbst zu beobachten.
- Beobachte dabei - sofern stressfrei mögl. - Deine Gedanken/ Emotionen.
- Bleibe für den Moment absichtslos bei Deiner Selbstwahrnehmung.
- Versuche nicht etwas zu verändern - sei einfach neugierig.
- Vielleicht verbindest Du diesen Moment mit innerer Dankbarkeit.
- Reorientiere Dich bewusst im Alltag und Deiner Umgebung.
- Nutze Deine Spür-Präsenz auch im Anschluss für die weitere Tätigkeit.

***»Es ist kein Anzeichen von seelischer Gesundheit, an eine zutiefst gestörte Gesellschaft angepasst zu sein.«***

**(Jiddu Krishnamurti - Philosoph & Mystiker)**

## RESSOURCE 02: SICHERHEIT & SELBSTFÜRSORGE



**DIE ÄLTEREN TEILE  
UNSERES GEHIRNS  
KÖNNEN ZWISCHEN  
VORSTELLUNG/  
IMAGINATION UND  
“REALITÄT” NICHT  
(GUT) UNTERSCHIEDEN.  
DIESER UMSTAND  
KANN UNS SCHADEN  
- BSPW. IM FALLE  
VON UNGEWOLLTER  
AKTIVIERUNGEN UND  
FLASHBACKS - ODER  
AUCH NUTZEN. FÜR  
ZWEITERES BEDARF  
ES ALLERDINGS EINES  
AKTIVEN GESTALTENS  
UND NUTZENS. BEIDES  
ERHÖHT WIEDERUM DIE  
CHANCE IN BELASTEN-  
DEN SITUATIONEN AUF  
DIE SO TRAINIERTEN  
INHALTE ZUGREIFEN ZU  
KÖNNEN.**

Damit wir mit anderen Lebewesen und uns selbst sinnvoll, achtsam und empathisch in Kontakt und in Beziehung treten können benötigen wir ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit - dies hatte bereits der Psychologe Prof. Abraham Maslow erkannt.

Die Gefahren der modernen Welt lauern freilich i.d.R. nicht mehr als Raubtiere im Park auf uns, während wir uns auf der Nahrungssuche befinden. Dennoch haben sich die lebenserhaltenden und automatisierten Strukturen unseres Gehirns und Nervensystems sich nicht wesentlich verändert, was oftmals zur Folge hat, dass wir Modernen im Grunde immer wieder unbewusst in einer Art “**Steinzeit-Modus**” agieren, als wenn es um Leben und Tod ginge, wobei wir nur versuchen auf dem nächsten Supermarktparkplatz eine Stellfläche zu ergattern. Nicht selten verküpft sich die jeweils situativ individuell entfesselte Dynamik mit Ängsten vor dem Verlassenwerden/ Isolation/ Einsamkeit, dem wirtschaftlichen Tod, Statusverlust, Scham, Trauer, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit oder auch einfach einer generellen Überlastung. Da diese modernen **Trigger-Reize** potenziell nahezu an jeder Ecke auf uns lauern - bspw. beim Updaten einer PC-Software, im Stau auf dem Weg zur Arbeit oder bloß beim Gang zum Postkasten - erscheint es umso wichtiger, sich täglich immer wieder bewusst zu machen, dass jetzt gerade in diesem einen Moment **Sicherheit, Verbundenheit, Ruhe oder Geborgenheit** herrscht oder zumindest potenziell herrschen kann.

Suche Dir für die Folgende Übung einen angenehmen Platz, setze Dich oder lege Dich hin, so wie es für Dich stimmig ist. Du kannst die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen machen und Dich jeder Zeit im Raum reorientieren.



### Übung: Alltägliche Selbstfürsorge

- Ergänze die bisherige Übung der Präsenz um den Aspekt "Sicherheit".
- Wie fühlt sich "Sicherheit" in Dir oder um Dich herum an?
- Wo & wie spürst Du diese am deutlichsten im Organismus?
- An welchen Orten ist Sicherheit für Dich besonders präsent?
- Mit welchen Menschen/ (imaginativen) Lebewesen am ehesten?
- Nutze Deine Vorstellung, wenn Du Schwierigkeiten hast konkret zu werden.
- Wie sieht dieser Ort aus und welche Eigenschaften besitzt er?
- Schau einmal, ob Du den Ort mit Deinen 5 Sinnen erforschen kannst?
- Gestalte den Ort/ Raum innerlich ganz bewusst nach Deinen Wünschen.
- Lasse ggf. auch ein Symbol für Sicherheit/ Schutz/ Kraft entstehen.
- Spüre die Verbindung dazu (ggf. über den Rückhalt des Bodens/ der Lehne).
- Nimm eine Haltung dazu ein & lasse ggf. einen tiefen Ton ertönen.
- Sage Dir selbst ganz bewusst: *"Ja, jetzt & hier bin ich sicher & geborgen!"*
- Reorientiere Dich im Raum & richte Dich bewusst auf.
- Suche den Ort am besten täglich auf & "trainiere" ihn so (auch neuronal).
- Dies wird Deine Fähigkeiten zur bewussten Top-Down-Regulation erhöhen.

**»DURCH POSITIVE KOGNITIONEN WERDEN VONEINANDER ISOLIERTE NEURONALE NETZWERKE MITEINANDER VERBUNDEN.«**

**(Dr. Francine Shapiro - Psychologin)**

## RESSOURCE 03:

### BILDE DICH - SELBST-PSYCHOEDUKATION



**WER SEINE SELBST-  
VERANTWORTUNG  
ZURÜCKERLANGEN  
MÖCHTE, KOMMT NICHT  
UMHIN, SICH SEINER  
SCHLUMMERNDEN  
POTENZIALE UND  
SELBSTKOMPETENZEN  
ZU BEDIENEN. DIE  
DAMIT VERBUNDENE  
SELBSTBEFÄHIGUNG IST  
WESENTLICHER TEIL  
EINER NACHHALTIGEN  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG. DIESE  
GELINGT AUCH  
MIT EINEM GUTEN  
THERAPEUTEN I.D.R.  
UMSO BESSER, JE MEHR  
EIGENVERANTWORTUNG  
VOM HILFESUCHENDEN  
SUKZESSIVE WAHR-  
GENOMMEN WERDEN  
KANN.**

Bis noch nicht vor allzu langer Zeit, waren die Fachleute der Ansicht, dass ein menschliches Gehirn im Alter keine sonderlichen Entwicklungsschritte mehr vollziehen könnte und mit der Zeit vor allem Eines tut: Sich funktionell und strukturell Abbauen.

U.a. dank der Forschungsergebnisse durch bildgebende Verfahren, wissen wir heute, dass **Neuroplastizität**, also die Fähigkeit von Synapsen, Nervenzellen und ganzen Hirnarealen, sich (bei ausreichend Selbstmotivation) in Anatomie und Funktionsweise optimierend zu entwickeln, bis ins hohe Alter hinein möglich ist. Dies ist besonders wichtig im Bereich der Dinge, welche uns **persönlich, psychisch, nervlich, körperlich oder zwischenmenschlich herausfordern**. Denn v.a. dadurch, dass wir besser verstehen, was mit uns los ist oder sein könnte, verlieren wir mehr und mehr die Angst und damit auch die lähmende Wirkung vor den jeweiligen Phänomenen, so wusste bereits die doppelte Nobelpreisträgerin Marie S. Curie, anfang des letzten Jahrhunderts, zu berichten. Genau aus diesem Grund betreiben heutige Therapeuten eine Therapie auf Augenhöhe (Ggs., bspw. [“Emotionaler Therapeutischer Missbrauch”](#)), welche v.a. auch eine sogenannte “Psychoedukation” mit einbezieht. Diese hat immer das Ziel, mit der Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu ermöglichen und sollte möglichst ganzheitlich ausgerichtet sein. Im Falle überwältigender Erfahrungen ist es essentiell, Kenntnisse über Körper, Gehirn und Nervensystem zu vermitteln.

Eine Form der **selbstverantwortlichen Psychoedukation** möchte ich daher an dieser Stelle allen Lesern und Leserinnen bewusst zusätzlich ans Herz legen.



### **Praxis: Alltägliche Selbstbildung**

- Wenn Du es nicht (mehr) zu Lesen gewohnt bist, sei "lieb" mit Dir selbst.
- Denn Goethe wusste bereits, wie schwer es ist wirklich "Lesen" zu lernen.
- Schaffe Deinen Fernseher ab o. nutze ihn deutlich weniger.
- Beschäftige Dich stattdessen am Tag 1h mit relevanten Inhalten.
- Das sind in einem Jahr mehr als 2 Wochen Zeit!!!
- In dieser Zeit kannst Du sehr viel Hilfreiches dazulernen & verstehen.
- Schau bewusst & selektiv Videos auf YouTube/ lese Artikel & Bücher.
- Beschäftige Dich mit allem, wo Du das Gefühl hast, dass es Dich bereichert.
- Schau Dir dabei auch bewusst konträre Positionen an.
- Und vor alle: Schau/ Lese/ Spüre auch mit dem Herzen.
- Nutze Dein Spüribewusstsein zum Definieren Deiner "Wahrheit".
- Suche Dir in & wieder neue (mittelmäßig-aktivierende) Herausforderungen.
- Erfreue Dich daran, wie Du mehr & mehr Experte/in für Dich selbst wirst.
- Spüre dabei auch bewusst nach, wie Dich Dein Wissen selbst ermächtigt.
- Vielleicht beginnst Du zus. ein Tagebuch über Deine Erkenntnisse zu führen.
- Praktische Umsetzung des Gelernten fördert die Neuroplastizität deutlich.
- Dies hilft wiederum auch in Stresssituationen auf Gelerntes zuzugreifen.

**»WER ZU LESEN VERSTEHT, BESITZT DEN SCHLÜSSEL ZU GROSSEN TATEN, ZU UNERTRÄUMTEN MÖGLICHKEITEN.«**

**(Aldous Huxley - Schriftsteller)**

## RESSOURCE 04:

### VIDEOS - VAGUS-ATEM & VERBUNDENHEIT



**BESONDERS IN DER ARBEIT MIT BELASTENDEN EREIGNISSEN UND TRAUMAFOLGEN IST EIN ERWEITERTES VERSTÄNDNIS VOM NERVENSYSTEM, WELCHES DAS NEUESTE SUBSYSTEM DES ANS GEZIELT MIT IN DIE BEHANDLUNG EINBEZIEHT VON ENTSCHEIDENDER BEDEUTUNG. DIE ALTE AUFTEILUNG VON "PARASYMPATHIKUS UND SYMPATHIKUS", WIE SIE HEUTE NOCH VON FACHLEUTEN OFTMALS VERWENDET WIRD, GREIFT BEI TRAUMA VIEL ZU KURZ UND IST ALS ERKLÄRUNGSMODELL UNZUREICHEND.**

Der **Vagus-Nerv** hat seit einigen Jahren in der Fachliteratur Hochkonjunktur - was es damit auf sich hat und warum Sie mehr über den sogenannten 10. Hirnnerv wissen sollten erfahren Sie in meinem Erklärvideo zum Vagus, welcher auch "**Ruhenerve**" oder "**Selbstheilungsnerv**" bezeichnet wird.

Vagus-Erklärvideo ([Abspielen >>](#))



Prof. Stephen Porges erkannte, dass der Vagus aus 2 Strängen und 2 evolutionären Subsystemen besteht, die uns steuern und dass Beziehung/ Kontakt ohne Sicherheit und ohne einen aktiven vorderen Ventralen Vagus unmöglich ist. Letzteres ist eine häufige Folge überwältigender Erfahrungen, welche dann wiederum neue Bindungsstörungen hervorrufen kann.



Übung: Vagus-Atmung ([Abspielen >>](#))



**»MIND-BODY-THERAPIEN REGULIEREN DEN VAGUSNERV UND ERHÖHEN IHRE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT DURCH SICHERE MOBILISIERUNG UND SICHERE IMMOBILISIERUNG.«**

**(Marlysa B. Sullivan - Yoga-Lehrerin)**

## RESSOURCE 05:

### VERKÖRPERUNG & AUSBALANCIERUNG



**WENN DU IN DEINEM DENKEN FESTSTECKST ODER GAR GEFANGEN BIST UND ES DIR NICHT GELINGT, DEINEN KÖRPER BEWUSST MIT IN DEINE ALLTÄGLICHEN DENK- UND ENTSCHEIDUNGS-PROZESSE MIT EINZUBEZIEHEN, DANN BLEIBT NICHT NUR DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS UNGENUTZT, SONDERN V.A. AUCH SEIN POTENZIAL ZUR SELBSTHEILUNG UND SELBSTREGULATION.**

Seit einigen Jahren erobert ein weiterer Begriff namens **“Embodiment”** die Psychologie im Sturm. Viele therapeutische Schulen entdeckten im Siegeszug der **bewussten Verkörperung** scheinbar erstmalig, dass der Mensch - mit all seinen psychischen Problemen - auch einen Körper besitzt und dass dieser nicht minder relevant bei der Problemlösung ist. Dies gilt, wie bereits mehrfach erwähnt, bei “Trauma” mindestens doppelt und es ist - bei vielen Zeitgenossen unserer “Kopffüssler-Gesellschaft” - auch doppelt sinnvoll und doppelt wichtig. Denn wenn es eine **fließende Wechselbeziehung** und ein dazugehöriges Gewahrsein gibt, zwischen Deinem Gehirn und Deinem Körper wird es eine sehr positive Rückkopplung auf Deine eigene Lebensqualität geben. In Folge dessen wird sich Deine Resilienz, Deine Stabilität, Deine Kreativität und Produktivität und in Folge dessen Deine Zufriedenheit deutlich erhöhen.

Freilich ist Embodiment nicht mit 2 kleinen Übungen getan, sondern ein vielschichtiger Prozess im Rahmen einer persönlichen **Körperarbeit**. Weitere sanfte und erprobte Wege zur Unterstützung können Yoga, Feldenkrais, Pilates, Tai-Chi, Qi-Gong, Craniosacral-Therapie oder Rolfing® sein. Allerdings kann es auch hier, v.a. wenn der jeweilige Anbieter keine oder nur wenig Kenntnisse über die Auswirkungen überwältigender Erfahrungen besitzt, zu schwierigen Situationen kommen. Daher vertrauen Sie, bei all den Wegen, die Sie fortan beschreiten, einfach etwas mehr auf Ihre **innere Stimme** und ein **Gefühl von Stimmigkeit**. Neuere Ansätze, wie bspw. das **SOMA-Embodiment®** (Dr. Sônia Gomes) oder **Tuning-Board™** (Dr. Darrel Sanchez), verbinden daher traditionelle Techniken der Körperarbeit mit den Erkenntnissen aus Neurowissenschaft und dem **Somatic Experiencing®**.





### Übung: "Herz-Verbindung"

- Spüre Deine Füße auf dem Boden & die Verbindung zum Becken.
- Spüre die Stabilität vom Boden, Becken & unteren Rücken.
- Nimm Deinen Atemfluss ganz bewusst wahr - soweit stressfrei möglich.
- Lockere Deine Nacken-, Kiefer- & Gesichtsmuskulatur soweit möglich.
- Berühre mit Deinen Händen die Herzregion & lasse sie dort verweilen.
- Atme wiederholt in Dein Herz - ganz bewusst tief ein & aus.
- Sage Dir: *"Ich bin sicher. Ich bin berührt. Ich bin verbunden."*
- Re-Orientiere Dich im Raum mit Augen & Kopfbewegungen.
- Fokussiere Gegenstände im Raum & bleibe zeitgleich bewusst bei Dir.



### Übung: "Delta-Wellen-Berührung & Haptik"

- Fühle Deine Hände & lasse sie sich gegenseitig berühren.
- Überkreuze Deine Arme vor der Brust & halte Deine Schultern.
- Sage Dir: *"Ich bin sicher. Ich bin gehalten. Jetzt bin ich ganz da!"*
- Streiche mit oval-kreisenden Bewegungen Deine Oberarme.
- Streiche sanft Deine Stirn & Deine Wangenbereiche.
- Streiche ganz spürbewusst langsam Deine eigenen Hände.
- Sage Dir: *"Ich bin sicher. Ich bin gehalten. Ich spüre mich."*
- Spüre abermals die Füße auf dem Boden & Deine Aufrichtung.
- Re-Orientiere Dich im Raum mit Augen & Kopfbewegungen.
- Fokussiere Gegenstände im Raum & bleibe zeitgleich bewusst bei Dir.

## RESSOURCE 06:

### DOSIERTE EXPOSITION & REFLEXKONTROLLE



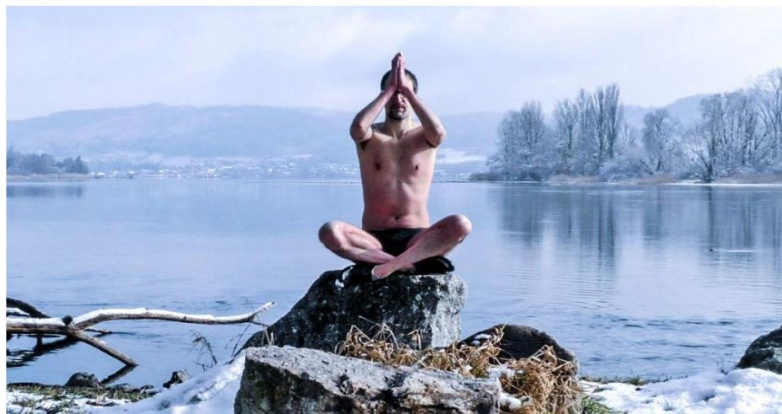
**DIE KONTROLLIERTE  
ERFAHRUNG AN  
DER "GRENZE", WAS  
SOWOHL DIE EIGENE  
KÖRPERGRENZE DER  
HAUT, ALS AUCH DIE  
GRENZE DER EIGENEN  
KOMFORTZONE UND  
DES ALLTÄGLICHEN  
BEWUSSTSEINS MEINT,  
ERÖFFNET UNS NEUE  
HANDLUNGSSPIELRÄUME  
UND KOMPETENZEN  
JENSEITS DER BIS  
DATO GEDACHTEN,  
GEGLAUBTEN  
UND GELEBTEN  
MÖGLICHKEITEN. ERSTE  
STUDIEN DEUTEN AUF  
EINE HOHE WIRKSAM-  
KEIT IM BEREICH DER  
SELBSTTHEILUNG HIN.**

Kälte-Exposition und Kaltwasseranwendungen besitzen eine v.a. in den nordischen Ländern lange Tradition - dies gilt auch für Deutschland, dessen bekanntester Vertreter zweifelsohne der Pfarrer **Sebastian Kneipp** gewesen ist.

#### Artikel: "Kälte-Exposition" ([Aufrufen >>](#))

Kälte als (Psycho)Therapie & "Innerer Heiler"! - Trauma, PTBS, Angst, Panik, Resilienz & Selbststeuerung

by Hypnotrainer | Apr 16, 2019 | Transpersonale Psychologie EUROTAS, Trauma-Verarbeitung & Traumatherapie | 0 comments



In der jüngsten wissenschaftlichen Erforschung der gesundheitlichen Auswirkungen von Kälteanwendungen und Kälte-Exposition in Kombination mit Atemtechniken und einer bewussten, mentalen Selbststeuerung, stieß man auf eine unglaubliche und bahnbrechende Erkenntnis: Der Mensch ist potenziell in der Lage, sein Nervensystem bewusst anzusteuern! Bis dato galt dies als unmöglich. Dies stellt unser bisheriges Selbstverständnis deutlich in Frage und fordert uns heraus, jenseits des bis dato geglaubten zu Denken und zu Suchen. Die fortgeschrittenen Varianten sollten freilich gut informiert, keineswegs leichtfertig und am besten in Begleitung erfolgen.



**Übung: “Mind over Body - Kälte-Exposition” (Max. 2 Min./ Körperteil)**

- Nimm Dir eine große Schüssel.
- Fülle diese mit kaltem Wasser + Gebe ca. 20-40 Eiswürfel hinzu.
- Verbinde Dich bewusst mit Deinem Atem & atme langsam tief in den Bauch.
- Zentriere Dich im gegenwärtigen Moment & spüre den Boden unter Dir.
- Sage Dir: *“Ich gehe jetzt an die Grenze. Ich steuere mich!”*
- Platziere eine Hand in der Schüssel (nach 1-2 Min. Wechsel zur anderen Hand)
- Platziere einen Fuß in der Schüssel (nach 1-2 Min. Wechsel zum anderen Fuß)
- Spritze Dir ggf. auch - zur Vagus-Aktivierung” - kaltes Wasser ins Gesicht
- Beobachte dabei, welche Impulse in Dir aufsteigen.
- Spüre wie die anfängliche Kälte mit der Zeit in Wärme umschlägt.
- Erlebe Aktivierung & Erdung zugleich - bleibe präsent.
- Wenn Du die Exposition als zu herausfordernd erlebst, beende die Übung.
- Sage Dir: *“Ich bin sicher. Ich bin verbunden. Ich spüre mich.”*
- Spüre abermals die Füße auf dem Boden & Deine Aufrichtung.
- Re-Orientiere Dich im Raum mit Augen & Kopfbewegungen.
- Fokussiere Gegenstände im Raum & bleibe zeitgleich bewusst bei Dir.
- Wiederhole die Übung mehrfach/ Woche wenn Du magst.

**»VON DER KÄLTE KÖNNEN SIE NICHTS LERNEN. SIE KÖNNEN NUR LERNEN, SICH ETWAS ABZUGEWÖHNEN.«**

**(Wim Hof - Mehrfacher Weltrekordhalter)**

## RESSOURCE 07:

### EPIGENETIK, GEBURT & TRANSPERSONALITÄT



**»THE SAME PAIN,  
THAT CAN DARKEN  
YOUR BEING, MAY  
ALSO ACT AS A FORCE,  
WHICH IS GIVING YOU  
YOUR TRUE SHINE.«**

**(Pir Vilayat Inayat  
Khan - Mystiker)**

**»EINE WUNDE IST  
EIN ORT, ÜBER DEN  
DAS LICHT IN DICH  
EINDRINGT.«**

**(Dschalal ad-Din ar-  
Rumi - Mystiker)**

Bis vor wenigen Jahren galten die hier angesprochenen Konzepte und Themen für viele therapeutische Fachleute und Laien noch als völlig esoterischer Humbug. Doch was wir seit Mitte der 2000er Jahre erleben, ist eine zunehmende wissenschaftliche Bestätigung alt hergebrachte Denkmodelle, Metaphern oder Mythen, wie wir sie bspw. heute noch oft in traditionellen Kulturen oder auch im reichen europäischen Kulturschatz vorfinden. Dazu gehört v.a. das Verständnis, dass unsere Vorfahren für unser eigenes Leben von immenser Bedeutung sind und dass diese es quasi "aus dem Hintergrund" beeinflussen. Letztlich geht diese Aussage, zumindest im übertragenen Sinne, mit den noch jungen Forschungsergebnissen der **epigenetischen Wissenschaft** - die sich mit den erblichen Faktoren beschäftigt, die Gene an- und abschalten und somit unsere Zellen nachweislich beeinflussen, d'accor. Dies ist besonders für das Verständnis der transgenerativen **Weitergabe belastender Erfahrungen** der (Groß)Eltern - direkt oder indirekt - bedeutsam. Ein weiterer Aspekt, welcher ebenfalls über uns selbst hinaus weist, ist die eigene Geburt sowie die pränatale Zeit davor. Alte Kulturen haben dem **Geburtsprozess**, genau wie dem des Sterbens, immer schon eine immense, prägende Bedeutung beigemessen. Dies wurde von der modernen Psychologie lange überhaupt nicht bedacht und dann, seit den Thesen Otto Ranks, oder später auch **Stanislav Grofs**, oftmals als unwissenschaftlich abgetan. Heute erlangen auch diese Bereiche zunehmend mehr Anerkennung und Würdigung. Grof erkannte ferner zu Recht, dass in diesen grundlegenden - mitunter überwältigenden - Erfahrungen, unser Leben essentiell geprägt wird und dass hier ein **Zugang zu einer transpersonalen o. "spirituellen" (Sinn-)Qualität** zu finden ist, welche über den Einzelnen hinaus weist.



Video: Holotropes Atmen ([Abspielen >>](#))



### Praxis: Beginne “die” Suche nach “den” Schlüsseln

- Du bist bereits auf der Suche, sonst würdest Du dies nicht lesen.
- Beziehe Deine Eltern & Vorfahren, soweit möglich, gedanklich mit ein.
- Versuche Informationen über Ihr Leben zu erhalten.
- Dies ist v.a. für die Zeit um die zwei Weltkriege relevant.
- Ferner versuche Informationen über Deine eigene Geburt zu erhalten.
- War die Geburt schwierig & kam es zu besonderen Vorkommnissen?
- Wurden Narkotika & andere medizinische Hilfsmittel eingesetzt?
- Was geschah in der Zeit danach & wie waren die 1. Bindungserfahrungen?
- Welche Parallelen kannst Du dabei zu Deinem Leben allgemein ziehen?
- Wie würdest Du den darin verborgenen “Lebensauftrag” nennen?
- Was sollst Du lernen/ tun/ verwirklichen/ überwinden/ meistern?
- Beschäftige Dich mit tradierten Übungspraktiken zur Selbsterkenntnis.

# A U S B L I C K . . .

WACHSTUM INITIIEREN & REALISTISCH AUSRICHTEN



**»DER LANGSAMSTE,  
DER SEIN ZIEL NICHT  
AUS DEN AUGEN  
VERLIERT, GEHT NOCH  
IMMER GESCHWINDER,  
ALS JENER, DER OHNE  
ZIEL UMHERIRRT.«**

**(GOTTHOLD E. LESSING  
- DICHTER)**

Das Konzept "SELF-emPower", wofür diese Broschüre einen ersten Einstieg für die eigene Weiterentwicklung bildet, kann, in einem zweiten Schritt, mit unseren I:I-Intensivtagen und Workshops ergänzt werden. Ferner bieten wir ab 2021 eine neue Ausbildung in "Transpersonaler Prozessarbeit" für Menschen an, die mit anderen Menschen ganzheitlich(er) arbeiten (wollen). In das Training fließen sämtliche relevanten Aspekte zur Selbstermächtigung aus **über 20 Jahren Erfahrung** im pädagogisch-therapeutischen Feld sowie aus vielen Jahren Lehrtätigkeit an deutschen Hochschulen/ Universitäten und öffentlichen/ privaten Bildungseinrichtungen.

**SELF-emPOWER**  
RECLAIM YOUR BODY, MIND & SOUL



### **Bewusste & realistische Ausrichtung/ Perspektive**

- Mein Ansatz war/ ist immer schon transpersonal, aber zugleich auch im Alltäglichen pragmatisch geerdet.
- Die jahrelange Erfahrung im Bereich von Hypnose, NLP, Mentaltraining & Spiritualität hat vor allem auch gezeigt, dass viele Menschen sich einen realistisch-gangbaren Ausweg - aufgrund ideologischer Konzepte & damit einhergehender Machbarkeitsphantasien - selbst verbauen.
- Dazu können neben spiritueller Dogmen, bspw. auch mentale Strategien des sogenannten "Positiven Denkens", gehören, denn diese verhindern oft, dass zu sehen & anzuerkennen was "ist" - eben dies wäre aber der Beginn von so etwas wie "Heilung".
- Ferner versprechen viele - v.a. aus Übersee kommende - Wundermethoden jedwede Transformation in wenigen Augenblicken, was v.a. bei langjährigen Themen nicht nur illusorisch & kontraproduktiv, sondern m. E. n. beinahe als fahrlässig zu bezeichnen ist.
- Für eine prozessorientierte eigene Entwicklung & nachhaltige Veränderung bedarf es einer tiefgehenden & prozessorientierten Wegbegleitung sowie inneren Entscheidung zur Veränderung, die manchmal auch (symbolisch) einem Geburtsprozess gleichen mag.
- Für eine neue Ausrichtung bedarf es neben Verstehen & Wissen, v.a. auch Erfahrung im Kontakt mit einem regulierten & regulierenden Gegenüber
- Dann können sich quasi auch neue metakognitive Landkarten bilden, auf denen derjenige anschließend selbst-bewusst "navigieren" kann.

# J Ö R G F U H R M A N N

THERAPEUT, COACH, TRAINER, SPEAKER & AUTOR



Jörg Fuhrmanns Lebensgeschichte erinnert an Herkules, der bereits allein in der Wiege gegen zwei Schlangen kämpfen musste. Oder auch an **Schamanen**, die Ihre Befähigung zum Heilen u.a. dadurch erlangen, dass sie in extremer Einsamkeit übermächtigen Ungeheuern begegnen und Todesgefahren überwinden müssen. Bereits im frühen Alter mit dem Tod konfrontiert, wurde die **Frage nach dem Sinn** des Lebens sowie die Frage *“Wer bin ich?”* zu einer wichtigen Lebensfrage. Im Gespräch erlebe ich Jörg Fuhrmann nicht nur als vielseitig ausgebildeten und kompetenten Therapeuten, sondern spüre, dass mir hier eine **Persönlichkeit** begegnet, die **authentisch** vermitteln kann, dass **Krisen ein hohes Schöpfungspotenzial besitzen**. Diesen **Mut**, auch der dunklen Seite im Leben zu begegnen zu können, kann er Mut machend, auch an seine Klienten ausstrahlen.

(Regina Weiser, Psychologische Psychotherapeutin, Traumasensibles Yoga)





## **Studium (2001-2005) (u.a. Prof. Dr. Lilli Neumann)**

Diplom Sozialpädagoge/ Theaterpädagoge (BuT-Basis)

## **Basisausbildung (2005-2011) (u.a. bei Ludger Firneburg/ Dr. Richard Harte/ Dr. Gunther Schmidt/ Prof. Giorgio Nardone)**

Gestalttherapeut (EAP)/ Bodywork/ Cert. Hypnosis-Instructor (NGH™)/ Systemisch-Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (MEIHEI)/ Systemaufstellung (IADR)/ Paar- & Sexualberatung/ PROFILcoaching® I-II

## **Zweitausbildung "Transpersonal" (2007-2016) (u.a. bei Dr. Claudio Naranjo, Prof. Stanislav Grof & Dr. Sylvester Walch)**

Transpersonaler Therapeut (EUROTAS)/ Holotropic Breathwork®-Facilitator (GTT)/ Seekers After Truth (SAT® I-IV)/ Spiritual-Emergence-Network (S.E.N.)

## **Drittausbildung "Trauma, Vagus & Körper" (2008-2021) (u.a. bei Dr. Sônia Gomes, Dr. Darrell Sanchez, Dr. Peter A. Levine, Prof. Luise Reddemann, Prof. Stephen Porges, Stanley Rosenberg)**

PITT®/ TRE®-Provider/ Tuning-Board™/ Vagus-Aktivierung/ iEMDR/ SSP-Practitioner/ Breatheology®/ Wim-Hof-Method-Advanced/ Pranayama/ Somatic Experiencing® (SE) (i.A.)/ SOMA-Embodiment® (i.A.)/ NARM (i.A.)

## **Schamanische Lehrzeiten (2006-2012) (u.a. Nepal & Südamerika)**

Schamanische Trance-Heilweisen, Ritual & Grenzerfahrung

## **Übungsweg & Schüler (ab 1999) (u.a. bei Willigis Jäger)**

Mystik/ Kontemplation/ Achtsamkeit/ Pilgern/ Vipassana/ Qi-Gong

## **Zusatzfortbildungen (ab 1999) (u.a.):**

NLP-Master (DVNLP)/ Havening®/ Identity-Medhod™/ Focusing/ Tuning-Forks/ Heldenreise/ Enneagramm/ Internal Family System/ Spirituelle Krisen/ Systemische Krisenbewältigung/ Starke-Eltern-Starke-Kinder®-Trainer

## **Berufserfahrung (u.a.)**

Freiberuflich seit 1995/ Lehrbeauftragter an Hochschulen (2008-2018)/ Inhouse-Trainings für div. Unternehmen/ 100% freie Praxis seit 2007 (20.000+ Praxisstunden)/ Speaker internationale Fachkongresse (u.a. UNESCO, WHO, CICA)/ 2 Jahre tätig als EUROTAS-Board-Member/ S.E.N.-Rüttele/ Mitarbeit an 4 Fachbüchern & diverse Fachartikel



*»AUS MEINER SICHT IST ES JÖRG SCHON DAMALS (2003) IM KRISENZENTRUM STETS GELUNGEN, SICH SEHR EMPATHISCH IN DIE SITUATION SEINES GEGENÜBERS EINZUFÜHLEN UND DIESEM MIT VERSTÄNDNIS UND WERTSCHÄTZUNG ZU BEGEGNEN UND ZU FOLGEN. SO KONNTE ER MEISTENS MIT EINER GEWISSEN LEICHTIGKEIT EINEN GUTEN KONTAKT ZUM KLIENTEN HERSTELLEN, DER ES IHM EBENFALLS ERMÖGLICHTE, KRITISCHE ANMERKUNGEN ZU MACHEN ODER AUCH KONFRONTATIVE INTERVENTIONEN EINZUSETZEN.«*

**(Susanne Schneider,  
Psychologische  
Psychotherapeutin)**



*»FRÜHER HABE ICH DAVON GETRÄUMT, DASS WENN ICH EINMAL ERFOLGREICH BIN, ICH MIR JEDEN MORGEN EINE MASSAGE GÖNNEN KANN - HEUTE GÖNNE ICH MIR JEDOCH LIEBER DIE COACHING-INTENSIVWOCHEN UND SEMINARE VON JÖRG FUHRMANN AM FREIRAUM-INSTITUT.«*

(Rita Baus, Kulturmanagerin/ Coach)



*»JEDES MODUL DES FREIRAUM-INSTITUTS HAT MICH SEHR BERÜHRT. JÖRG FUHRMANN VERFÜGT NICHT NUR ÜBER EIN ENORMES WISSENSCHAFTLICHES WISSEN, SEINE RESSOURCEN SIND EBENSO VERBLÜFFEND. JÖRG IST EIN MANN, MIT DEM MAN TIEFGRÜNDIGE GESPRÄCHE FÜHREN KANN. AN WITZ UND SCHERZ FEHLT ES IHM AUCH NICHT. KURZ UND BÜNDIG GESAGT: JÖRG UND SEIN INSTITUT KANN ICH BESTEN GEWISSENS EMPFEHLEN.«*

(Dr. phil. Barbara Davies, Klinische Fachpsychologin-FSP)



*»ICH KANN HEUTE AN SO EINIGEN WENDENPUNKTEN IN MEINEM LEBEN DER LETZTEN JAHRE IMMER WIEDER SAGEN: OHNE DIESEN VOLLEN, VIRTUELLEN WERKZEUGKOFFER AN STRATEGIEN UND KOMPETENZEN VON DIR HÄTTE ICH DIESE KRISENHAFTE ZEIT NIEMALS GESCHAFFT, DAS STEHT FÜR MICH TOTAL FEST. BESTINVESTIERTES GELD UND ZEIT MEINES LEBENS! DAFÜR DANKE ICH DIR.«*

(Birgit Sturm, Heilpraktikerin)



*»ICH DURFTE JÖRG FUHRMANN ALS GEWISSENHAFTEN UND MIT-FÜHLENDEN MENSCHEN KENNEN LERNEN, DER EINE TRAGFÄHIGE UND VERTRAUENSWÜRDIGE VERBINDUNG HERSTELLT. AUF DIESER GRUNDLAGE WURDE ES MIR MÖGLICH, MIR MEINE REAKTIONSMUSTER ANZUSCHAUEN, ZU VERSTEHEN UND ALTERNATIVEN DURCH DIE KOMPETENTE, EMPATHISCHE UND HUMORVOLLE BEGLEITUNG ZU ENTWICKELN. BENEBELT GEKOMMEN, GEKLÄRT GEGANGEN!«*

(Annette Weiss, Sportlerin)



*»ICH HABE BERUFSBEDINGT ÜBER 100 SPIRITUELLE LEHRER, WISSENSCHAFTLER, TRAINER & COACHES ERLEBT. KEINER HAT MICH IN SEINER KOMPETENZ UND ART SO BEEINDRUCKT WIE JÖRG FUHRMANN. AUF DEN SEMINAREN ZU SEHEN, WIE DIE TEILNEHMER REAGIEREN, BESTÄTIGT MEINE VERMUTUNG. UNGLAUBLICH WIE DER RAUM GEHALTEN WIRD, WIE ER AUF JEDEN EINZELNEN EINGEHT. WÜRDE MICH NICHT WUNDERN IN 10 JAHREN JÖRG ALS IKONE IN SEINEM GEBIET BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.«*

(Mia Sue Agata, Unternehmerin/ Projektmanagerin)

»DIE VIP-COACHINGS ZEIGTEN MIR SEITEN MEINER SELBST DENEN ICH ZUVOR NICHT EINMAL BEWUSST WAR. SO HABE ICH DIE VERSTECKTEN KRÄFTE KENNEN GELERNT, DIE MEIN LEBEN LENKEN. DAS GROSSARTIGE AN JÖRGS ARBEIT IST, DASS ER NICHT EINFACH NUR EIN SPRACHBASIERTES COACHING AUF DER COUCH ANBIETET, SONDERN STARK BEWUSSTSEINERWEITERNDE METHODEN UND STRATEGIEN NUTZT, DIE WIRKLICH WIRKEN.«



(Ben Kennedy, Vice President/ Executive Creative Director)

»DURCH JÖRG FUHRMANN'S TRANSPERSONALE IMPULSE HABE ICH WIEDER ZURÜCK AUF MEINEN WEG DER SPIRITUALITÄT UND LEBENSAUFGABE GEFUNDEN. EIN GROSSES DANKE DAFÜR! ES IST AUF JEDEN FALL IMMER ALLES SPANNEND BEI IHM. WENN ER ERKLÄRT, IST ES EINS ZU EINS VERSTÄNDLICH, UND SEIN HUMOR IST ZUM SCHIESSEN!«



(Silke Fahrland, Vinyasa Yoga Instructor)

»HERZLICHEN DANK FÜR DIESE SUPER DE-HYPNOSE- WOCHE MIT DIR ALS EINEM HERVORRAGENDEN LEITER UND AN EINEM AUSSERGEWÖHNLICHEN ORT. BIN NOCH GANZ VOLL DAVON UND HABE DAS GEFÜHL, DASS ES AUF MEINE FAMILIE AUSSTRAHLT. WIR SEHEN UNS WIEDER, HERZLICHE GRÜSSE!«



(Dr. med. Thomas Wenz, Augenarzt)

»NACH DER INTENSIVWOCHE IST MEIN BLICK KLARER UND MEINE AUGEN SIND STRAHLENDER. ICH SPÜRE AUCH MEHR FREUDE. DEINE ÜBUNGEN SIND WIRKLICH SUPER WERKZEUGE. DIESE 5 TAGE WAREN WIE EIN RESET, ZU MIR ZU FINDEN UND DIE VORBEREITUNG FÜR EINEN NEUEN WEG. VIELEN DANK NOCHMALS FÜR DEINE ACHTSAMKEIT, DIE ERKLÄRUNGEN UND FÜR DEINE GANZHEITLICHE ARBEIT!!!«



(Delphine Jagot, Kinesiologin)

»ICH FÜHLE MICH SEHR GUT NACH DEM INTENSIV-COACHING. DAS AUFGEWÜHLTE GEFÜHL IN DER MAGENGEGEND IST JETZT RUHIGER GEWORDEN. BEDANKEN MÖCHTE ICH MICH FÜR DIE FEINFÜHLIGE UND KOMPETENTE BEGLEITUNG.«



(Franziska Hugentobler, Musiktherapeutin SFMT)



*»MIT SEINER SENSIBLEN VORGEHENSWEISE HAT JÖRG FUHRMANN MEINE PROBLEME SCHNELL ERKANNT UND SOMIT AUCH GELÖST. EIN SEHR EINFÜHLSAMER MENSCH, DER SICH IN DIE PROBLEME SEINER KLIENTEN HINEINVERSETZT - KANN ICH BESTEN HERZENS EMPFEHLEN!«*

(Ela Marwich, Schriftstellerin)



*»ICH KANN SAGEN, IN 4 TAGEN INTENSIVSTER ARBEIT UND BETREUUNG, IN EINEM SEHR GESCHÜTZTEN UMFELD, VIELE EINFÜHLSAME PROZESSE UND FÜR MICH KLAR ERKENNBAREN MODULEN, MIT VIEL RAUM FÜR ENTSPANNUNGSEINHEITEN... IST DER SCHLEIER EINER TIEF IN MIR FESTSITZENDEN VERNEBELUNG MEINER GEDANKEN AUFGELÖST... MIT KLARHEIT, ÜBUNGSMATERIAL FÜR DEN ALLTAG UND GESTÄRKT GEHT ES HEIMWÄRTS.«*

(Renate Wulff-Travers, Hotel-Inhaberin)



*»ICH BIN VON JÖRG FUHRMANN AUSGEBILDET WORDEN. SEITHER HAT SICH MEINE WELT UM EIN VIELFACHES ERWEITERT. ER VERSTEHT ES, DIE FREIRÄUME IN JEDEM EINZELNEN AUF SICHERE UND WERTSCHÄTZENDE WEISE ZU ERWEITERN. SOWOHL ALS TRAINER ALS AUCH ALS THERAPEUT. ALSO: FLIEGEN LERNEN GEHT TATSÄCHLICH. ICH HAB'S AUSPROBIERT.«*

(Anuk Ens, Film- & Theater-Schauspielerin)



*»DIE 2x4 TAGE DOPPEL-INTENSIVCOACHING WAREN EINFACH NUR GENIAL. JÖRG'S ART, SEIN WISSEN UND SEIN GANZES WESEN SIND EINFACH NUR WOW! JÖRG GAB UNS SEHR VIELE ANREGUNGEN UND ER HIELT UNS, AUF SEINE GENIALE ART, DEN SPIEGEL VOR. DIE ZEIT IN STEIN AM RHEIN VERFLOG VIEL ZU SCHNELL. WIR WERDEN WIEDER KOMMEN - JÖRG FUHRMANN IST EIN MENSCH DEN MAN PERSÖNLICH ERLEBEN MUSS.«*

(Remo Woodtli & Corinne Schneider, Team-/ Geschäftsleitung)



*»IN MEINEM BERUF ALS SCHULLEITER IST ES WICHTIG, VIELFÄLTIGE KOMMUNIKATIVE KOMPETENZEN ZU ENTWICKELN UND AUF DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN EBENEN ZU KOMMUNIZIEREN UND ZU KOOPERIEREN. DIESE ANFORDERUNGEN BELASTEN. DA IST ES NICHT EINFACH, DAS MIT DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT IN EINKLANG ZU BRINGEN. WER EIN GANZ BESONDERES INTENSIVCOACHING ANGESICHTS DIESER VIELFÄLTIGEN AUFGABEN SUCHT, IST IM FREIRAUM-INSTITUT SEHR GUT AUFGEHOBEN.«*

(Heinrich Dreier, OStD/ Gymnasialdirektor)

»ICH BIN GRUNDSÄTZLICH SKEPTISCH MIT MENSCHEN; DIE SO VIEL VORSCHUSSLORBEEREN BEKOMMEN. IM FALLE VON JÖRG HABE ICH MICH ALLERDINGS GETÄUSCHT (...). ICH HABE MICH DURCHWEG SICHER GEFÜHLT UND WAR NACH SEHR KURZER ZEIT AUCH SCHON DAVON ÜBERZEUGT, DASS ICH HIER ETWAS MITNEHMEN KANN. WER WEITER KOMMEN WILL, SOLLTE SICH EINMAL DIE ZEIT NEHMEN SICH MIT IHM ZU BESCHÄFTIGEN.«



(Thomas Leder, Sales Director International, Bugatti)

»JÖRG FUHRMANN, DIE INTEGRATIVE HYPNOSE-AUSBILDUNG BEI DIR WAR ECHT TOLL UND HILFREICH. VIELEN DANK NOCHMAL!«

(Ralf Hübel, Weltmeister Bankdrücken/ Bodybuildingmeister)



»JÖRG FUHRMANN IST IN DER LAGE, DICH IN DEINE PERSÖNLICHE HÖLLE ZU FÜHREN, BZW. DIR DEN WEG DAHIN ZU ZEIGEN, UND DICH AN DIE HAND ZU NEHMEN UND AUF DEM WEG HIN-AUS ZU BEGLEITEN (...) OBWOHL ICH EIN SEHR KOPFLASTIGER MENSCH BIN, HABE ICH ES BINNEN WENIGER TAGE GESCHAFFT ZUGANG ZU MEINEM KÖRPER ZU BEKOMMEN - DANK DER PROFUNDEN UND INTENSIVEN ANLEITUNG VON JÖRG FUHRMANN.«

(Jeremy Jage, Sales Manager)

»ALS GESCHÄFTSFÜHRER UND AG-INHABER SOWIE ALS BERUFSSCHULLEHRER IN SCHAFFHAUSEN BIN ICH DANKBAR FÜR DAS VERMITTELTE WISSEN ÜBER DIE MENTALEN TECHNIKEN FÜR ALLTAG UND BERUF. DARÜBER HINAUS DANKE ICH JÖRG FUHRMANN FÜR DIE BEWÄLTIGUNG EINER JAHRELANGEN BLOCKADE.«

(Urs Lichtensteiger, AG-Inhaber/ Geschäftsführer, KAWO)



»JÖRG IST GROSSARTIG! MIT VIEL HERZ, HUMOR UND ERFAHRUNG HAT ER MIR SEHR SCHNELL ZU MEHR KLARHEIT VERHOLFEN. ER DURCHSCHAUT DINGE SOFORT, HAT EIN GROSSES SPEKTRUM AN WISSEN AUS WISSENSCHAFT UND SPIRITUALITÄT UND ARBEITET DAMIT AUF DEN VERSCHIEDENSTEN EBENEN. ICH HABE MICH SEHR WOHL MIT IHM GEFÜHLT, HATTE IMMER DAS GEFÜHL, "RICHTIG" ZU SEIN. ES HAT SICH SO VIEL VERÄNDERT, SEIT ICH BEI IHM WAR.«

(Hanna Jage, Führungskraft, Deutsche Bahn)



# Transpersonale

Bewusstsein - Soma - Vagus



Nach Jörg Fuhrmann

# Prozessarbeit

Atem - Trance - Mythologie



Start  
2021

Bewirb Dich jetzt!  
(nur 8 Plätze)

**Bekannt aus**

Logos of various media and organizations including ZDF, vanova, International Transpersonal Conference, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, yoga, Thurgauer Nachrichten, connection, Tattva Viveka, Beyond Psychedelics, Institut für Ganzheits-Medizin, CONFERENCE ARENA, swissales, SPEAKERS OF EXCELLENCE, Milchwerk, MYSTICA.TV, Welt-im-Wandel.tv, and NEUE HORIZONTE.



# freiraum-Institut<sup>®</sup>

Humanistische & Transpersonale Psychologie

WWW.FREIRAUM-INSTITUT.CH

1:1-VIP-Coaching - Intensivtage - Training

VOLLES POTENZIAL



Bekannt aus



»DEINE INNERE KRAFT  
KENNT DEN WEG - BEFREIE  
SIE!«

 Freiraum-Institut  
Humanistische & Transpersonale Psychologie

8260 Stein am Rhein, Grossi Schanz 4, +41 (0)527 523528

[INFO@FREIRAUM-INSTITUT.CH](mailto:INFO@FREIRAUM-INSTITUT.CH)

Konzept & Texte Copyright© freiraum-Institut



QUALITÄTIVER WEITERBILDUNGS-NACHWEIS  
DURCH UNSERE SEMINARE

