



ERFAHRUNGSBERICHT

von Vivian Santos

veröffentlicht auf



Selbstfindung und andere Weh-Wehchen

Der Wecker klingelt. Nicht das erste Mal. Total verklatscht drücke ich erneut den Schlummermodus. Obwohl ich gestern früh geschlafen habe, scheint keine Energie vorhanden zu sein. Ich habe die erste Hälfte meiner Vorlesung verpasst. Dabei hat mein Masterstudium gerade erst begonnen. Wieso schaffe ich es nicht, mich aufzuraffen? Die Leute waren komisch. Ich will da einfach nicht hin. Die wohlige Wärme der Decke scheint der einzige Trost zu sein. Was macht es schon aus, eine weitere Vorlesung zu verpassen?

Total verschlafen und mit verquollenen Augen sitze ich am nächsten Tag in der Vorlesung. Was mache ich hier eigentlich? Brauche ich den Master? Man verdient schweine-viel Geld, wenn man Glück hat. Ich brauche den Master. Ich brauche Geld. Wozu eigentlich? Was will ich im Leben? Wenn ich den Master hinschmeiße, was mache ich dann? Ich habe gar keine Ziele im Leben. Mein Leben ist scheiße.

Kennst Du solche oder ähnliche Situationen? Wenn nicht, scheinst Du Dich schon im Leben zurecht zu finden. Wie wunderbar! Wenn ja: welcome to the team :) Ich bin weder religiös, noch spirituell aufgewachsen. Trotzdem habe ich es mir immer vorbehalten, offen Themen gegenüber zu sein. Wenn Du meinen letzten Artikel gelesen hast, weißt Du, dass der größte Glaube immer noch an sich selbst sein sollte.

Aber was passiert eigentlich, wenn man den Bezug zu sich verliert? Wenn man nicht weiß, welche die richtige Richtung ist. Es ist kein Bauchgefühl da. Nur der Kopf rattert ununterbrochen. Man fühlt sich hilflos. Das Gefühl kommt dem einer Depression sehr nahe. Irgendwann traf ich durch einige Connections und

Zufälle (es gibt keine Zufälle! Aber dazu später) auf Sandra. Wer ist Sandra und was hat sie mit dem ganzen großen Problem zu tun?

Sandra arbeitet mit alternativen Behandlungsmethoden aus der Energiemedizin. Heißt also, dass diese Energiemedizin den Menschen mit seinen Energiebahnen als Ganzes betrachtet. Blockaden in den Energiebahnen können durch Verletzungen, negative Erlebnisse oder negatives Denken entstehen und zeigen sich meistens in Schmerzen oder psychischen Beschwerden. Mit ihrer eigenen Methode, werden nicht die Symptome bekämpft, sondern die Ursache. Mittels Energien, werden diese Blockaden gelöst. Wichtig ist, aktiv an sich zu arbeiten, damit die Ursache endgültig abgeschlossen werden kann.

Keine Sorge, ich bin auch großer Skeptiker und Kopfmensch. Aber immer noch offen genug, Dinge nicht zu verurteilen. Also warum nicht ausprobieren?

Meine erste Begegnung mit Sandra faszinierte mich so sehr, dass ich tagelang über mich und über die Existenz auf dieser Welt nachdachte. Ich spürte, dass es mehr gab als nur diese körperliche Oberfläche. Die erste Behandlung, die ich bei ihr hatte, begann mit einer Vorbesprechung. Ich sprach einige meiner Sorgen ihr gegenüber aus. Ich will nicht zu viel vorausnehmen, aber ich als großer Skeptiker, zweifelte für einen Moment an meinem Verstand. Während der Behandlung, als Sandra ihre Hände auf meine Beine legte, sagte und fragte sie Dinge, die sie nicht wissen konnte. Unmöglich. Ich hatte ihr nichts über Beziehungen oder Freunde erzählt. Ich hatte ihr auch nichts

über meine Knieschmerzen gesagt. Als wäre das nicht schon genug, um ernsthaft darüber nachzudenken, ob an der Methode was dran ist, kam die eigentliche Sache, die mich endgültig überzeugte. Ca. zwei Stunden nachdem die Behandlung vorbei war, schmerzten meine Beine genau da, wo sie ihre Hände aufgelegt hatte. Es war ähnlich wie Muskelkater. Erklärungssuchend ging ich die letzten Tage durch, was ich an Sport gemacht hatte.

So sehr ich es auch versuchte, aber ich konnte mir den „Muskelkater“ nicht anders als Ursache erklären, als tatsächlich die negative Energie, die meinen Körper über meine Beine verlassen hatte. Es dauerte aber nicht lange, da waren die Schmerzen wie weggeblasen und ich fühlte mich richtig frisch.

A photograph of a wooden boat under a covered structure in a lush green landscape. The boat is positioned under a wooden frame with a roof, possibly a dock or a shelter. The background is filled with tall grasses and trees, suggesting a natural, outdoor setting. The lighting is bright, indicating a sunny day.

Die Entscheidung über Dich selbst

Nach dieser Behandlung vergingen erst einmal einige Monate, bevor ich mich erneut an Sandra wandte. Nach endlosen wachen Nächten, hämmernden Schädel und riesigen Selbstzweifeln, ob ich mit meinem Masterstudium nun fortfahren sollte oder nicht, beschloss ich was anderes auszuprobieren. Anstatt den nächsten von den tausend Ratgebern „Wie führe ich ein sinnvolles Leben“ zu lesen, entschloss ich mich, selbst zu entscheiden, wie ich mir helfen kann.

Hm. Aber wie? Das war doch genau meine Ausgangsposition: Keine Ahnung, was ich will, keine Ahnung, wer ich bin und keine Ahnung, wieso ich im Moment einfach nicht glücklich bin.

Kurzerhand rief ich Sandra an, um sie zu fragen, was ich machen kann. Sie erzählte mir über das „Pep-Programm“, das sie durchführt.

Das Fragezeichen schien mehr als deutlich auf meinem Gesicht. Damit Deines auch gleich verschwindet:

„PeP“ steht für „Personal energizing Program“. Dabei werden am Anfang persönliche Ziele festgelegt, die innerhalb von zehn Wochen, individuell in vier Schwerpunktthemen bearbeitet werden. Mögliche Schwerpunkte können Achtsamkeit, Körperbewusstsein, Gedankenkontrolle und Gefühle sein. Durch diese Schwerpunkte ist es möglich, sich selber zu schützen, aktiver auf seinen Körper zu achten, Gefühle nicht zu blockieren und eine bessere Kontrolle über seine Gedanken zu erreichen. Also alles in allem: das Erlernen bewusst mit sich selbst und der Umgebung umzugehen.

Das klang doch nachdem, was ich wollte. Neue Motivation und Energie schöpfen.

10 Wochen pure Selbstfindung. Also, auf dann.

Zunächst galt es meine Ziele zu definieren. Sandra schickte mir drei Fragen, die ich beantworten sollte. Nichts leichter als das, dachte ich. Papperlapapp. Käsekuchen. Firlefanz. Einfach? Alles andere als das! Ich musste mein Hirn echt anstrengen und sehr ehrlich zu mir sein. Ein kleiner Teaser: Fragen über meine aktuelle Situation, Wünsche und dessen Preise. Echt sehr schwierig. Sofort schlich sich der Gedanke ein, wozu ich das Ganze hier überhaupt mache? Wird es wirklich helfen? Aber wie sollte ich an meiner Situation etwas ändern, wenn ich nicht weiß, was ich eigentlich will? Eigentlich total logisch, oder? So klar wie Kloßbrühe.

„ES KOSTETE MICH EINIGE TAGE, BIS ICH DIE FRAGEN, EINIGERMAßEN ZU MEINER ZUFRIEDENHEIT BEANTWORTETE. ICH SCHICKTE SIE AB UND DIE ZEHN WOCHEN PEP STARTETEN.“

Schläfst Du noch oder lebst Du schon?

Wenn Seele, Geist und Körper im Einklang sind, fühlen wir uns pudelwohl. Sobald diese Harmonie unterbrochen wird, erhalten wir Zeichen auf ganz individueller Ebene. Die passenden Botschaften können wir verstehen und sehen, wenn wir achtsam sind.

Hm. War da wirklich was dran? Seele? Kann sie mich so beeinflussen? Ich wollte es einfach nicht glauben. Meine Seele kostete es einiges an Anstrengung, mich zu überzeugen. Aber sie schaffte es. Und wie?

Der erste Abschnitt, den Sandra und ich angingen, war das Körperbewusstsein. Ständig machte ich mir negative Gedanken darüber, dass ich einen großen Hintern bekommen habe und meine Oberschenkel gefühlt jeden Tag einen cm wachsen. Ich muss ganz ehrlich zugeben, dass ich aber nicht darauf achtete, BEWUSST zu essen und mich auch BEWUSST zu bewegen. BEWUSST auf meine körperlichen Befinden zu reagieren. Als Sandra mir erklärte, was sich hinter dem Abschnitt „Körperbewusstsein“ befand, war ich hochmotiviert, mich genügend zu bewegen und abends auf Kohlenhydrate zu verzichten. Ausgenommen am Wochenende, denn schließlich brauchen wir alle mal ein Stück Schokolade. :)

Was dann jedoch passierte, stimmte mich echt motiviert. So sehr mein Kopf auch sagte „ja, lass uns laufen gehen und ja, wir bereiten einen tollen Obstsalat vor“ machte mein Körper das komplette Gegenteil. Irgendwann kontaktierte ich Sandra. Ich erzählte ihr, dass ich wirklich UNBEDINGT körperbewusst durch die Woche gehen wollte, aber dass es mir einfach nicht gelang. Irgendetwas hielt mich zurück. Sandra lachte wie so oft und erklärte mir, dass mir wohl meine Seele einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte. Sie konnte mich also sehr wohl beeinflussen. Da ist der Punkt, an der man achtsam durchs Leben gehen und auch seinem Inneren genügend Platz zur Kommunikation einräumen sollte.

Also bemühte ich mich, meiner inneren Stimme Freiraum zu gewähren, um mit mir zu kommunizieren. Siehe da, ich sammelte erneut Energie und Motivation. Nicht nur auf den Körper bezogen, sondern ich schöpfte auch neue Motivation, Entscheidungen zu treffen. Alles was man dazu braucht ist die Aufmerksamkeit, das Umfeld und sich selbst zu vertrauen.

Ausmisten Innen und Außen

Was will ich im Leben? Was mache ich? Ich habe gar keine Ziele im Leben. Mein Leben ist scheiße. Wozu aufstehen? Wozu arbeiten? Ist der Sinn des Lebens dahin zu vegetieren?

Na toll. Wie soll ich es schaffen mein Leben zu meistern? Lohnt es sich zu leben?

Ich glaube, das reicht, um ein ungefähres Bild meiner Gedanken zu vermitteln. Das diese Gedanken nicht gut sind, ist offensichtlich. Aber mit dem Wissen, das ich mittlerweile erhalten hatte, viel es mir leichter Aufmerksam zu sein und die Ursache dieser Gedanken zu ermitteln: ich wusste einfach nicht, was ich anderes Denken sollte.

Ein Teil des Programms beschäftigt sich damit, seine Gedanken zu kontrollieren. Was hält einen davon ab, keine negativen Gedanken zu haben bzw. diese umzukehren? Ganz einfach: man selbst. Ich gebe zu, es kostet einiges mehr, als man denkt. Man muss es wirklich wollen. Man muss sehr an sich arbeiten.

Die Umgebung kann natürlich auch zu Schwingungen beitragen.



Ich, die anderen und das Innere

Ich gehöre zu den Personen, die sich sehr schnell von negativen Gedanken beeinflussen lassen. Wenn mich jemand anschaut, ohne zu lächeln, denke ich gleich, ich bin komisch oder diese Person mag mich nicht. Aber durch die erlernte Gedankenkontrolle, fällt es mir nun viel leichter, alles unvoreingenommen zu betrachten.

Eins kann ich sagen: Durch Pep habe ich mehrere sehr persönliche Entscheidungen getroffen. Und das nicht mit dem Kopf, sondern aus dem Inneren. Etwas Besseres hätte mir nicht passieren können. Aber der Weg dahin und den Weg selbst zu akzeptieren, war sehr anstrengend und intensiv.

Eine der Entscheidungen führte dazu, dass ich mit einem guten Bauchgefühl gegen das Masterstudium entschied und mich gleich im ersten Semester exmatriculierte.

Einmal war ich kurz davor, das ganze Programm (PeP) hinzuschmeißen: ich hatte das Studium geschmissen, ich hatte keine Ahnung, was ich als nächstes tun sollte und meine Verzweiflung stieg ins Unermessliche. Hatte ich diese Entscheidung nur wegen meiner Seele getroffen?! Existierte sie überhaupt?! Ich war so wütend, dass ich innerlich schrie:

„WO BIST DU, WENN MAN
DICH BRAUCHT??!!!!“



Ohne Erwartung dass sie sich zurück meldete hörte ich den Satz „Ich bin doch da“, in meinem Kopf. Total erschrocken darüber verlor ich die Verbindung sofort wieder. Hatte ich den Satz einfach gedacht, um zu beweisen, dass eine Kommunikation möglich war? Ich versuchte es mir einzureden, dass ich den Satz selber gedacht habe. Aber ich war so voller Wut und Verzweiflung gewesen, dass ich gar nicht darüber nachdachte mir selber etwas vor zu machen.

Nicht dass du denkst, dieses Themengebiet ist nur totaler Ernst. Mit Sandra kann man immer lachen. Ich habe es mir eine Weile so vorgestellt, dass meine Seele eine Art „Mutterfigur“ darstellt und ich der sture Teenager bin, der sich partout nicht öffnen mag, um Ratschläge anzunehmen. Irgendwann fing ich an mich selber mit der Seele zu konfrontieren. Seele? Was ist das überhaupt?

Das „Sein“ der Seele ist viel zu schwierig in einem Erfahrungsbericht zu definieren. Man kann sich die Seele aber als Speicher von vielzähligen Erfahrungen vorstellen.

„Das ist doch gemein, meine Seele hat tausend Leben aber ich habe nur DIESES EINE. Wieso muss ich unangenehme Situationen durchleben, nur damit sie diese Erfahrung abspeichern kann?!“

Eine meiner viiiiiiielen Fragen an Sandra.

Das ganze Programm bestand aus Fragen, wobei keine unbeantwortet blieb. Es gab nie eine 100% vordefinierte Antwort, sondern viel mehr den Spielraum, um sich die Fragen selber zu erarbeiten. Durch Pep, habe ich es tatsächlich geschafft, mich selber aufzupeppen und mir selber einen großen Schritt näher zu kommen.

AN DIESER STELLE MÖCHTE ICH NOCH EINMAL EIN GROßES DANKE AN SANDRA AUSSPRECHEN. PEP WAR ZWAR SEHR INTENSIV UND ANSTRENGEND ABER MINDESTENS GENAUSO WITZIG UND SPANNEND. ICH WÜRD E S JEDERZEIT WIEDER MACHEN! EINE TOLLE ERFAHRUNG, DIE JEDER EINMAL AUSPROBIEREN SOLLTE... PROBIEREN GEHT BEKANNTLICH ÜBER DAS STUDIERN. :)

Personal energizing Program:

energy42

SPÜREN SIE DIE VERSCHIEDENEN ENERGIEN INNERHALB MEINER ENERGIE-BEHANDLUNG. WÄHRENDESSEN FINDET EINE INNERE KOMMUNIKATION MIT SEELE, GEIST UND KÖRPER STATT.

SO WERDEN BLOCKADEN GELÖST UND GANZ INDIVIDUELL BENÖTIGTE ENERGIEN ZUGEFÜHRT.

SIE FÜHLEN SICH FREMDBESTIMMT, UNSICHER ODER LUSTLOS? DANN IST PEP GENAU DAS RICHTIGE FÜR SIE

Bericht von:

Viscovery
since 2015

MEHR BLOGARTIKEL AUF: WWW.VI-DISCOVERY.DE

DU BEKOMMST AUF DIESEM BLOG WERTVOLLE TIPPS, ANREGUNGEN UND ERFAHRUNGEN, UM DEINEN HORIZONT ZU ERWEITERN.

DU HAST AUCH EINE GESCHICHTE ZU ERZÄHLEN? GASTARTIKEL GERNE AN FOLGENDER EMAIL-ADRESSE:

CONTACT@VI-DISCOVERY.DE

Fotografie von:



Vivian Santos
PHOTOGRAPHY

MEHR FOTOS AUF: WWW.VIVIAN SANTOS.DE

MEIN MOTTO: EIN BILD IST EIN MOMENT DER IMMER BLEIBT. IHN FESTZUHALTEN ÜBERNIMMT DIE KAMERA. IHN ERNEUT FÜHLEN, DAS HERZ.

WENN DU FRAGEN HAST, DANN KONTAKTIERE MICH GERNE! ERREICHBAR BIN ICH UNTER FOLGENDER EMAIL-ADRESSE:

CONTACT@VIVIAN SANTOS.DE

