WE MUST
HAVE MET
*LIFETIMES
AGO...
@DREAMY.MOONS

RAKASTELLA
PAAR-TRAINING

nach Raidho Healing Horses

EINFÜHRUNG

„Wie soll es weitergehen?“

„Vielleicht sollten wir es mal mit einer Paartherapie probieren?“

„Weiss nicht...kennst Du wen?“

„Ne...kannst Du mal googeln?“

„Die sehen alle irgendwie komisch aus....wie soll man da jemanden vertrauenswürdigen finden?“

Eines war klar, nachdem, was ich bisher in meinem Leben gemacht und gelernt hatte, konnte mein:e Paartherapeut:in nicht nur eine einfache Psychologin oder Ähnliches sein. An eine reine Verstandesanalyse war nicht im geringsten zu denken. Dazu habe ich schon zu viel mit dem Unbewussten, den Emotionen, meinen Wünschen, Zielen und deren Bewußtwerdung gearbeitet. Das erschwerte die Suche nach einem Therapeuten natürlich noch viel mehr.

Bei meiner Suche stieß ich auch auf so allerlei, aber keine Person entsprach meinen Vorstellungen. Ich hatte ständig einen komischen, trostlosen Beigeschmack (im italienischen gibt es da ein passendes Wort:„squallido“).

Also hab ich nochmal meine ganze Energie aufgebracht, um meine Beziehung alleine zu retten und dabei kam mir die Idee einfach selbst als Paartherapeutin aktiv zu werden. Gemeinsam mit den Pferden nach den Lehren von Raidho Healing Horses.

Ich bin eine Paar-Trainerin, die nicht analysiert, die Liebende (in Krise) nicht zu ewigen Gesprächen auffordert. Kein Seelenstriptease, kein wühlen im Dreck. Denn nur weil diese sich zu einer Paartherapie aufraffen konnten, bedeutet das nicht, dass beide den Mut aufbringen können, brisante Thematiken an- bzw. auszusprechen.

Nein. Es soll eine Paartherapie der SelbstERKENNTNIS sein!

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

REVOLUTION – AUF VIER BEINEN

Familienaufstellungen nach Hellinger sind heute fast jedem bekannt. Werden die Menschen mit den Pferden ersetzt, kann ein vollkommen neues, revolutionäres Level erreicht werden.

Pferde sind perfekte Analogien zu vielem, was im Menschen lebt. Dabei möchte ich Rudolf C. Bindings weise Worte hier zitieren:

„Dein Pferd ist dein Spiegel. Es schmeichelt dir nie. Es spiegelt dein Temperament. Es spiegelt auch deine Schwankungen. Ärgere dich nie über dein Pferd; du könntest dich genauso gut über dein Spiegelbild ärgern."

Pferde spiegeln den Menschen absolut NEUTRAL. Sie bringen keine subjektiven Verhaltensmuster, Gedanken, Ratschläge mit. Sie SIND einfach nur. Präsent. Sie wollen nicht missionieren und handeln nicht über den Verstand. Genau deshalb sind sie die weltbesten Therapeuten!

GELEBTES WISSEN IST BELEBTES WISSEN

Alexandra Rieger, die Pferde und Raidho Healing Horses lernte ich durch meine Arbeit als Redakteurin kennen. Im Workshop zum fünften Chakra, dem Halschakra, unserem Zentrum für Kommunikation, durfte ich persönlich die Erfahrung der Aufstellung mit Pferden erleben.

BEEINDRUCKEND!

Sobald die auserwählten Pferde im Pikadero standen und ihnen die entsprechenden Rollen zugeteilt wurden, ging es rund! Z. B. stellte eine Frau ihre Familiensituation auf, u. a. ihren Sohn, der mit seinen 8 Jahren sich immer noch ständig in die Hosen pinkelte. Auch das Pferd, das diesen Sohn repräsentieren sollte, fing an, ohne Unterbrechung den Reitplatz zu bewässern.

Sogar Organe können aufgestellt werden ! ! !

Dem Menschen werden durch die Dynamiken, die sich vor seinen Augen abspielen, Rollen und Verhaltensmuster bewusst, die er ohne die Aufstellungsarbeit wohl nur sehr schwer erkennen hätte können.

Wenn diese Aufstellungen für berufliche und private Situationen funktionieren, wieso nicht auch für Paare?

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

7 MAGISCHE SCHRITTE FÜR LEICHTIGKEIT IN DER LIEBE

Sieben Schritte wollen wir gemeinsam gehen, um FREUDE – FREIHEIT - LEICHTIGKEIT in der Beziehung zu leben.

1ERDUNG/RAUM WAHREN

(Er)Kennst Du Deinen intimen Raum? Nur dann kannst Du diesen nämlich auch schützen. Denn deinen Raum soll niemand ohne Deine Erlaubnis besetzen.

Wir wollen erfahren, was der eigene Raum ist, welche Ausdehnung er hat und wieso es so wichtig ist Grenzen zu setzen. Dafür braucht es auch die nötige Energie - die wir nicht immer automatisch zur Verfügung haben und somit generieren müssen.

Wo überschreitet dein:e Partner:in deinen Raum: physisch, mental, emotional und geistig?

Übung mit/ohne PFERD: Raum wahren

2EMOTIONEN

Wut, Eifersucht, Aufmerksamkeitsdefizit. Die Streitentfacher schlechthin. Meistens ausgelöst durch Emotionen. Wir wollen diese Emotionen nicht ungebremst auf den anderen losfeuern, sondern wir wollen erst ihre Botschaft für uns erkennen. Denn meistens hat der Partner gar keine Schuld. Wir wollen also die Emotionen, die sich während unserer gesamten Lebenslaufbahn in uns entwickelt haben, bewusst aus dem Unterbewusstsein holen, um ihre Nachricht zu erhalten und sie anschließend erlösen zu können.

Wo funktioniert es in deiner/eurer Beziehung nicht? Welche Emotionen kommen hoch?

Übung mit/ohne dem PFERD: Nicht funktionieren

3PERSONAL POWER & FOKUS

Wir erarbeiten das Ziel eurer Partnerschaft, indem ihr eure Wünsche erkennt. Ein gemeinsames Ziel ist wichtig bzw. unterschiedliche Ziele der Partner verlangen nach Unterstützung von Seiten des anderen.

Ist der Fokus eurer Beziehung auf ein gemeinsames Ziel gerichtet? Was wollt ihr als Paar auf energetischer Ebene sein, denn das was im Innen ist spiegelt sich im Außen.

Übung mit dem PFERD: Fokus setzen, Pferd losschicken und zum Ziel bringen!

Übung ohne PFERD: Mit geschlossenen Augen auf das Ziel zugehen, der Partner ist für die Sicherheit verantwortlich. Welche Analogien gibt es?

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

4VERGEBUNG

Menschen können tiefe Wunden hinterlassen. Wunden, die nicht zuheilen wollen. Wir wollen uns aus dem Herzen miteinander verbinden und dem anderen seine Fehler verzeihen. Verzeihen/vergeben bedeutet Heilung und dadurch kann die Beziehung auf ein neues Level gehoben werden, die Herzen können sich vereinen. Wir lernen nicht zu re - agieren sondern zu agieren – Aktion anstelle von Re - aktion.

Übung mit dem PFERD: Führen aus der Mutterstutenposition mit dem Pferd, das dich an deinen Partner erinnert

Übung ohne PFERD: Führen des Partners an seiner Seite und Dynamik beobachten.

5KOMMUNIKATION & ZUHÖREN

Kannst du mit deinem Partner sprechen und ihm zuhören? Welche Botschaft wollt ihr teilen?
Wir haben verschieden Kommunikationsschienen, verbal und non verbal sowie drei Stimmen: die authentische, die konditionierte und die verbale Stimme. Nur wenn wir diese richtig einsetzen, kann kohärente Kommunikation erfolgen.
Das Zuhören, hinhören, hineinhören ist eine weitere wichtige Kommunikationsschiene. Wir wollen uns die Fähigkeit erarbeiten, alle inneren Stimmen zum Schweigen zu bringen, so dass ich als Zuhörer ganz leer bin und dem Anderen in SEINEN Anliegen volles Gehör widmen kann. Völlig frei von Verurteilungen, Beurteilungen und Vergleichen von subjektiven Inhalten.

Übung mit dem PFERD: Aufstellungsarbeit

Übung ohne PFERD: Die Partner erzählen über die gleiche Situation. Der andere hört zu und erzählt die Geschichte noch einmal. Welche Rollen kristallisieren sich?

6INTUITION (DIE WEISHEIT BZW. KLARHEIT)

Aus der Weisheit entsteht also Klarheit, die wiederum Licht bringt. Licht dort, wo Dunkelheit oder Unklarheit herrscht. Dieses Licht beziehen wir aus der Intuition, aus der Weisheit die in uns erwächst. Wir unterscheiden hier zwischen Weisheit und Wissen.
Wissen können wir über äußere Maßnahmen erringen: das Studieren, Lesen, Aufnehmen, Zuhören. Die Weisheit dürfen wir uns über einen inneren Weg erwerben. Weisheit ist geistiges Licht. Es wird Licht in uns. Damit können wir immer mehr das erkennen, das sehen, was unsere physischen Augen nicht sehen. Es ist die Intuition – welcher wir Gehör/Aufmerksamkeit schenken sollen. Denn mit dem Verstand können wir die Realität „schön reden“ – die Intuition, die Weisheit zeigt uns die richtige Richtung.

Übung mit/ohne Pferd: Aufstellung der 4 Wesensglieder – DENKEN, WOLLEN, FÜHLEN, HANDELN: Wie sehen diese auf Paarebenen aus?

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

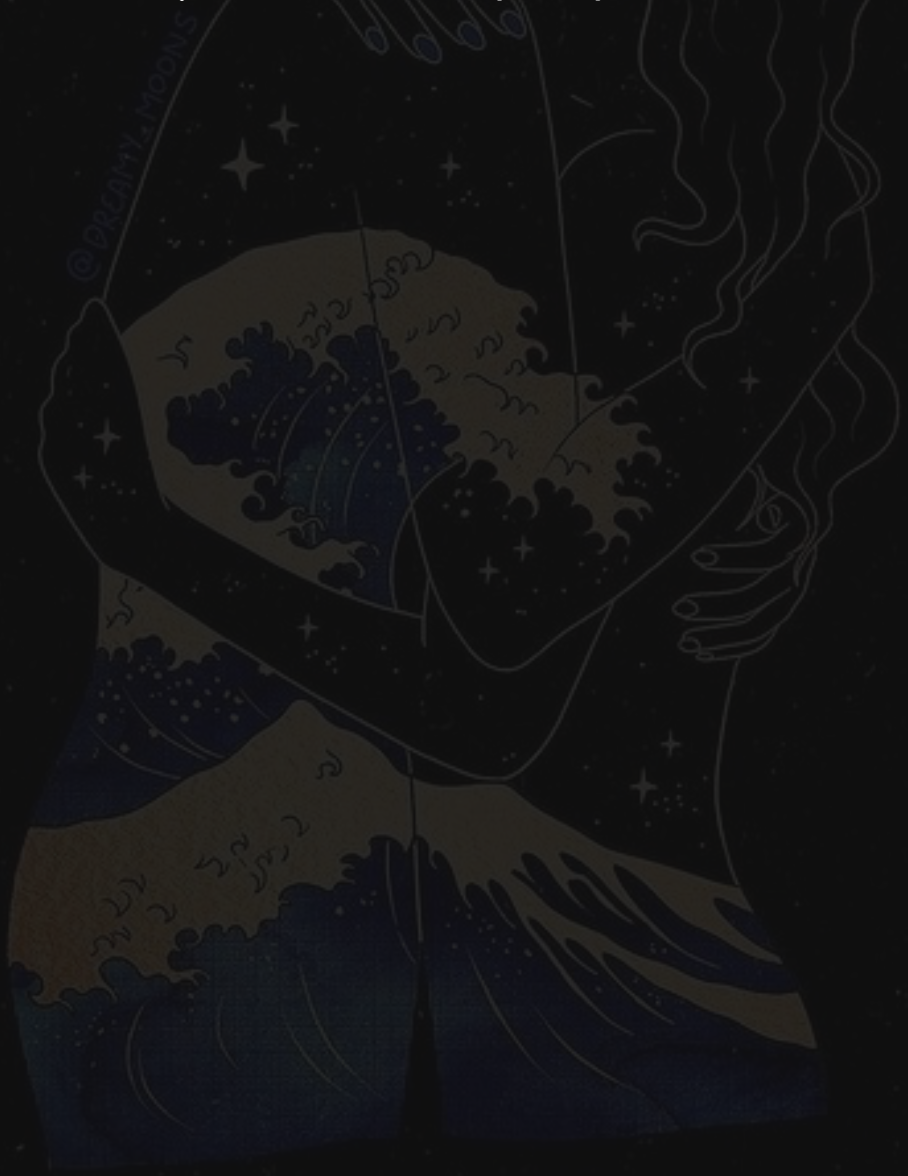
7HIER & JETZT

Im siebten Schritt geht es um die höchste Qualität, es geht um die Liebe. Nun wollen wir uns mit unserem Partner verbinden, ins Hier & Jetzt eintreten. Die Partnerschaft soll durch eine hohe Gegenwärtigkeit charakterisiert sein, dank welcher wir aus dem Verstand heraustreten - der Verstand dient uns und hat nicht die Oberhand.

Zum richtigen Zeitpunkt führen wir die Aufstellung mit den Pferden durch, um die unterschwelligen Dynamiken im Paar-Alltag zu erkennen.

Übung mit dem PFERD: Pferd nachahmen

Übung ohne PFERD: Synchron laufen im Zeitlupentempo. Eintritt in das HIER und JETZT.



COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

Nach der Aufstellung sagte Beate zu mir: Ich dachte, in der Aufstellung würde richtig der PUNK abgehen.

Genau das Gegenteil war der Fall!

Der Esel, den sich Mario für sich aussuchte, und Nevada, die Haflingerstute, die die Frau, Beate repräsentierte, weideten friedlichst inmitten der Olivenhainidylle und ließen sich von nichts aus der Ruhe bringen.

Die Dynamik am Platz ließ Beate erkennen, dass sie immer vorne steht und das Tempo angibt, was in ihr die Emotion des GENERVT SEINS entstehen ließ. Hier leitete ich den ersten Prozess ein, um zu erkennen, welche Rolle von ihr in der Familie gespielt wird. Es war die Rolle des Retters und wer diese Rolle innehat, drängt die anderen in die Rolle des Opfers. Nachdem Beate Bewusstsein über dieses Rollenspiel erlangte, hat sie sich – und somit auch die anderen - aus dieser Rolle durch meine Prozessbegleitung befreit.

Im Anschluss wollte ich von Mario wissen, wie er die Situation wahrnahm. Für ihn war es SCHÖN. Friedvoll. Auch hier habe ich wieder die Zügel in die Hand genommen, um diese positive Emotion zu bekräftigen. Mario und Beate standen einander zugewandt und durften dieses wunderbare Gefühl, dass sie verbindet und aneinander bindet, bekräftigen, wahrnehmen und sich von nun an jedes Mal, wenn es Zoff gibt, daran erinnern, dass dieses Gefühl, dass ihr Zusammensein so SCHÖN ist und sich so gut anfühlt erinnern.

In ihrem FEEDBACK sagte Beate, dass sie beide bereits bei einer Paartherapie waren und Mario dort nicht sprechen wollte. Bei mir und den Pferden in dem Raum, den ich für uns und die beiden entstehen ließ und dank der Unterstützung der Pferde (und des Esels), fühlten sie sich sicher, frei und geschützt. Es war ein absolut WERTFREIER RAUM. Jeder durfte in seinem Tempo erkennen und sprechen und ich habe mich diesem Tempo angepasst und so konnte sich auch Mario öffnen.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit sind der Anfang unserer gemeinsamen Arbeit, die bisher das FUNDAMENT der Beziehung zum Vorschein brachte. Die Erkenntnisse dürfen wirken und sobald das Paar bereit werden wir gemeinsam die 7 Schritte hin zur Leichtigkeit in der Liebe gehen.

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com

MEINE GESCHICHTE

Und plötzlich war alles zu Ende...vier Jahre Beziehung: aus! Wir waren an der Endstation angekommen, basta, finito, bitte aussteigen!

Eine Erleichterung, so dachte ich anfangs. Eine Erleichterung, die genau 24 h anhielt. Die Ruhe vor dem Sturm.

Dann brach der Tsunami über mich herein. Aber wieso? Unsere Beziehung war eh schon so doof. Ich dachte ständig an einen anderen. Durch ihn habe ich die Beziehung beenden können, empfand für ihn, aber ab diesem Moment gar nichts mehr.

Was war das Problem in dieser Beziehung? Viele, wenn ich nachdenke, über den Verstand analysiere. Höre ich auf mein Gefühl, mein Herz, dann ist ein Leben ohne ihn nicht richtig. Wir sind füreinander bestimmt, kriegen es aber nicht hin. Wir waren füreinander gemacht, haben alles zusammen gemacht, wir liebten den Berg, das Meer, das Segeln, das Feiern. Wir hatten keine Sorgen und keine Probleme und dennoch hatten wir so viele und so große, dass wir sie nicht meistern konnten.

Doch das wahre Problem war das aneinander-vorbei-kommunizieren. Die Kommunikation ist der Schlüssel - zu allem - verbal und NON verbal.

ICH WEISS, DASS ICH NICHTS WEISS!

Das sagt die Närrin in mir und es ist gut so.

Wir jagen oft dem Wissen hinterher. Eine Stimme in dir will dir einreden, dass du noch diese und jene Ausbildung brauchst, das eine und das andere machen musst und egal was du auch tust, du bist trotzdem nie bereit, den Sprung in dein Business zu machen.

Wissen anzusammeln ist gut, aber nicht immer der beste Weg. Es sind oft Illusionen. Wissen muss man leben, daraus Erfahrungen machen, um so genau diese Erkenntnis zu haben, mit welcher du die Welt bereichern kannst.

Raidho belebt dich mit Wissen, denn alles, was du hier an Wissen mitnimmst, hast du selbst durchlebt und genau dieses DURCHLEBEN will ich dir/euch anbieten.

Lass dich/lasst euch zur Bewusstwerdung durch emotionale Intelligenz und die Weisheit der Pferde von mir führen.

PEACE & LOVE
COCO & THE HORSES

COSIMA VON KLEBELSBERG
+39 348 0454417 | cosima.klebelsberg@hotmail.com