

Liebe Freunde, Klienten und Kinesiologie Interessierte,

im Vorfeld für diesen Newsletter suchte ich nach Inspiration und dachte, was kann ich den mir verbundenen Menschen mitgeben oder schreiben in diesen Zeiten. Durchhalten, Aushalten, Loslassen kam irgendwie nicht in Frage. Angehörige werden krank, kommen ins Krankenhaus und sterben ohne unseren Beistand. Kinder und Mütter sind völlig überfordert den Alltag zu gestalten. Menschen, die alleine leben, vereinsamen ohne andere Körper spüren zu können.....

Alte Werkzeuge mit den Dingen umzugehen erscheinen angesichts der Situation wirkungslos. Hilfslosigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit lassen uns oft innerlich aufgeben.

### **Was könnte helfen, wieder in unsere Kraft zu kommen und uns daran erinnern, woher die Kraft kommt?**

Ich "stolperte" über **die Worte von Neale Donald Walsh - fünf Schritte zum Frieden:**

1. Anerkennen, dass alte Vorstellungen über Gott und das Leben nicht mehr funktionieren.
2. Anerkennen, dass es über Gott und das Leben etwas gibt, dass wir nicht verstehen.
3. Die Bereitschaft Gott und das Leben neu zu verstehen.
4. Mut und Tapferkeit das neue Verständnis zu untersuchen und das alte Glaubenssystem zu verändern.
5. Entscheidung, das Leben als neue Demonstration Deiner neuen Glaubenssysteme zu leben und ein lebendiges Beispiel dafür zu geben.



Beim Einsinken in diese Worte konnte ich schon mehr Ruhe fühlen. Das ist es ja auch genau, was wir mit innerer Arbeit erreichen können. Mich beschäftigte jedoch weiter die Frage, was können wir täglich tun, um in an unserere innere Kraft zu kommen bzw. darin zu bleiben? Uns verbinden, ja klar? Aber wie in diesen Zeiten - auch mit Angehörigen, die wir zur Zeit nicht sehen können und auch anderweitig kein Kontakt möglich ist.

**Da sendete mir der Himmel einen link - virtuelles Kaffeetrinken !!!!**

Und ich dachte "what"? Wie soll das gehen?

Nimm ein Bild - auch in der Vorstellung möglich - des Menschen mit dem Du in Kontakt sein möchtest, setz Dich täglich 15 min mit einer Tasse Kaffee/Tee davor und fang an zu erzählen, wie es Dir geht!!!

"Aha", dachte ich und probierte es aus, danach ging es mir viel viel besser und ohh wunder die Person, mit der ich sozusagen virtuell sprach, meldete sich noch am gleichen Tag bei mir und wir hatten einen wunderschönen Austausch.

Ich teilte die Übung mit meiner friday friends gruppe und die Rückmeldungen sind so "tief beeindruckend", dass ich sie heute hier als ein mögliches Werkzeug zum Ausprobieren vorstellen möchte - bitte gerne weiter teilen!!!

**So wünsche ich uns allen, das wir gut durch diese herausfordernde Zeit kommen**  
**Blessings**  
**Anke**

**Hier meine Angebote, für die nächste Zeit:**

**Einzelarbeit Online – sicher und bequem von Zuhause**

Im Rahmen der lock downs konnten sich viele meiner Klienten davon überzeugen, wie es ist, die Einzelarbeit auch online durchzuführen - die Rückmeldungen dazu sind, die Sitzungen sind fokussierter, konzentrierter, die Anfahrt wird gespart und die Herzenergie fließt genauso. In der Einzelarbeit sprechen wir von „Balancen“. Wir konzentrieren uns auf ein bestimmtes Thema und erarbeiten gemeinsam Wege, das gewünschte Ziel zu erreichen. In Begleitung ist es möglich, in einen **inneren Dialog mit Körper, Geist und Seele zu treten**. Die Selbstwahrnehmung erhöht sich. Für uns Selbst und die anstehende Herausforderung / Situation bekommen wir Unterstützung, die uns den nächsten Schritt möglich macht.

**Termine für Einzelarbeit Online nach Vereinbarung.**

Die Kosten pro Sitzung können je nach Zeitaufwand variieren. Normalerweise umfasste eine Balance ca. 1 Stunde.

Ich bin ausgebildet in den Methoden von Touch for Health®, Brain Gym®, Optimale Gehirnorganisation®, Edu-K®, Matrix Energetics®, Thin body444®, Psychologie of Vision®, Russischem Energiewissen uvm.

Meine Arbeit versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag unter Nutzung der Körperweisheit seelische, emotionale, mentale, physische Botschaften zu entschlüsseln und bei Bedarf zu verändern.

Der Ansatz ist ganzheitlich und erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Auch Online arbeite ich mit Muskeltest und Noticing im begleitenden Modell.

### **Buseck-Online – monatliches Webinar**

Einmal im Monat „Seelenhygiene“ hat es eine mir in Liebe verbundene Frau genannt. Einmal im Monat das „Ventil des Dampfkessels“ öffnen und das was sich „angestaut“ hat „entweichen lassen“ dürfen.

Einmal im Monat Energie tanken mit Gleichgesinnten – was für ein Geschenk...

Im Rahmen der Kontaktbeschränkungen wurden wir „inspiriert, die Gruppenarbeit auch online durchzuführen – wir konnten uns verbinden, Austausch war möglich und wir stellten fest, die Arbeit funktioniert auch mit diesem Weg.

**Wir sehen uns einmal monatlich Dienstags – 12.01. /09.02./09.03. /13.04./11.05./ und 08.06. – jeweils 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr**

**Für dieses Angebot ist es möglich, pro Termin teilzunehmen. Oder die ganze Reihe jeweils halbjährlich zu buchen – pro webinar entstehen Kosten in Höhe von 30 €**

Integrative (auch online möglich) Aufstellungen, bewusstes Fühlen und Visualisierungen in Verbundenheit zu Meditationen werden hierbei genutzt.

### **friday friends – monatliche Gruppenarbeit - zur Zeit auch online**

Aus dem „steps to leadership“ Programm der Psychologie of Vision® hat sich eine feste Gruppe gebildet. Wir kommen seit 2015 einmal im Monat zusammen um Miteinander zu arbeiten, uns auszutauschen und Miteinander zu Sein...

Über die Bereitschaft der Gruppe gemeinsam Tiefseelen zu tauchen, erlauben wir dem Leben sich für uns zu entfalten und werden zum Gestalter unserer eigenen Zukunft.

Die Arbeit in den Gruppen folgt grundsätzlich keinem Script, sondern den Themen, die die Teilnehmer aus ihrem Leben mitbringen. In der Erkenntnis, dass sich die Dinge, die wir uns im Außen wünschen, nur aus uns selbst heraus verändern können, gehen wir den Pfad nach innen zu den Gefühlen, die sich uns zeigen. Sie sind Wegweiser zu dem was wir uns wirklich wünschen. In dem wir uns mit ihnen annehmen, zeigen sich unsere Geschenke als Gaben, die wir auf Seelenebene mitbringen um unser Außen neu zu gestalten.

**Die Reihe findet einmal monatlich freitags statt – und kann ausschließlich im Paket gebucht werden.**

**Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit gut im „Joining“ zu sein - bewusst im Fühlen negativer Emotionen zu bleiben, sie „durchzufühlen“ bis sie sich auflösen...**

**Gruppentermine für das erste Halbjahr 2021 sind:**

**29.01. / 26.02. /25.03./ 23.04./ 28.05. und 25.06. jeweils von 17:00 – 20:00 Uhr,**

**Gesamtkosten: 180 €**

**P.S.: Fragen, Anregungen, Anmeldungen, wie immer bei mir.  
Bitte auch um Info, falls jemand den Newsletter nicht mehr mag.**

*Und hier noch der Büffel:*

***Nach dem chinesischen Mondkalender endet das Jahr der "glückbringenden" Ratte am 11. Februar 2021 und das Jahr des stoischen Büffels begleitet uns bis zum 31.01.2022.***

*Der Büffel ist das zweite Mondzeichen nach dem chinesischen Kalender\**

*Chinesischer Name des Büffels: Nyu*

*Vom Büffel regierte Stunden: 01:00-03:00 Uhr*

*Himmelsrichtung: Nordnordost*

*Jahreszeit und Hauptmonat: Winter/Januar*

*Parallele im westlichen Tierkreis: Steinbock*

*Festes Element: Wasser*

*Stamm: Positiv*

### *Das Jahr des Büffels*

*In diesem Jahr wird das Joch der Verantwortung schwer auf uns lasten. Ohne gewissenhafte Anstrengungen lässt sich kein Erfolg erzielen. Last und Plagen, die das Jahr des Büffels bringt, wirken sich vorwiegend innerhalb der eigenen vier Wände aus - eine gute Zeit, häusliche Angelegenheiten zu regeln und allgemein Ordnung zu schaffen.*

*Exotische Methoden, abstrakte Kunst und neumodische Idden entlocken dem phlegmatischen Büffel kaum mehr als ein leidenschaftsloses Starren; Politik und Diplomatie sind ihm ganz einfach nur gleichgültig. Man bleibe besser beim althergebrachten Trott und setze sich für konservative Politik ein. Frivolitäten sind out!*

*Dieses Jahr wird zweifellos Früchte bringen, aber das Motto lautet: "Nix Arbeit, nix Geld"! Die Zeit bleibt nicht stehen; wer zum Säen zu faul ist, braucht sich nicht zu beklagen, wenn es später nichts zu ernten gibt. Wir werden uns um viele Dinge kümmern müssen, die Liste wird uns endlos vorkommen. Der spartanische Einfluss des Büffels wird wie ein steter Peitschenknall über unseren Häuptern dräuen. Man mache sich besser emsig an die Arbeit und lasse sich nicht auf zeitverschwendende Streitigkeiten mit Behörden ein, gegen die man ohnehin den Kürzeren ziehen wird, denn das Jahr des Büffels begünstigt Disziplin.*

*Konflikte in diesem Jahr ergeben sich vorwiegend aus mangelnder Kommunikation und kleinlichem Beharren auf Formalitäten. Geben Sie jedoch nicht auf, bewahren Sie Geduld. Alles wird sich wieder einrenken, und wir werden für unsere Anstrengungen belohnt - solange wir nicht vergessen, auf die herkömmliche Weise vorzugehen. Dies ist keine Zeit für trickreiche Abkürzungen. Rebellen sei gesagt, dass der stoische Büffel, wenngleich leise, einen großen Knüppel trägt. Und dies ist sein Jahr.*

*\*Theodora Lau: Das große Buch der chinesischen Astrologie*