

Daniel Wilk

Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten:
Gefühle wahrnehmen
und akzeptieren

Dritte Auflage, 2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: Daniel Wilk
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2017
ISBN 978-3-89670-825-0
© 2012, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung	9
Gefühle und Körper sind untrennbar	11
Gefühle werden erst ab einer gewissen Intensität bewusst erlebt	12
Die Auswirkungen der Gefühle auf unseren Körper und auf unser Erleben und Verhalten können beeinflusst werden ...	13
Hinwendung zum Körper als Perspektivenwechsel	14
Achtsamkeit oder Bewusstheit als Weg zur Veränderung	16
Der Aufbau der Geschichten	18
Inhalte der Geschichten	22
Die Zielsetzungen	22
Grundannahmen	23
Die Anwendung	24
1. Erweiterbar strukturierte Geschichten	27
Das Schloss der Gefühle	27
Gelassenheit besuchen	30
Gelassenheit und Ärger	33
Traurigkeit	35
Farbige Gefühle	37
2. »Positive« Gefühle bringen Energie	40
Weg in die Ruhe	40
Hoffnung und Zuversicht	41
Frühlingshauch	42
Ein Blatt erwacht	44
Ein See schwemmt schwere Gefühle aus	46
Die leichte Schwere eines Vogels	48
Sonnenuntergang	50
Straßenpfosten	52
Das Puzzle des Lebens	54
Traumkisten	56

Die Gestalt der Wärme	58
Gefühlseindrücke des Tages	60
Löwenzahn	63
Bilder aufhellen	65
Entwicklung	67
Aus der Tiefe	68
Maulwürfe und der Frühling	70
Gedankenfreier Raum	72
Ideenhalle	74
Ideenkind	76
Die Seele der Kieselsteine	79
Wachstum aus Unordnung	81
Ein Punkt ist ein Punkt	82
Auf die Blumen einlassen	84
Die Brille	86
Verwandlung	88
Sich mögen	91
Samenkorn	92
Frucht der Akzeptanz	94
Unkraut	96
Eine Kirsche entsteht	98
Freude	100
Blumengruß mit dem Atem	101
Das Orchester im Bauch	103
Frühlingsanfang	105
Schüssel voller Freude	106
Sonnenstein	108
Gute Stimmungen sammeln	110
In Freude baden	112
Duft des Flieders	114
Gelassenheit	116
Die Melodie der Ruhe	116
Mit dem Ausatmen loslassen	119
Aufrichten lassen	120
Wolkenzimmer	122
Sich vom Körper lösen	124
Zwei Flüsse	126

Liebe	127
Geschenk	128
Gutes schicken	130
Geben und Nehmen	132
Quelle der Geborgenheit	134
Die Wohnung der Gefühle	135
Vertrauen	137
Wolkenbett	137
Der erste Atemhauch	139
Das Boot des Lebens	142
Vogelausflug	144
Erfolgsgefühl	146
Zufriedenheit	148
Entscheidungen entstehen lassen	149
Regenbogenbrücken	151
Ruheplatz am See	153
Zufriedenheit erleben	154
3. »Negative« Gefühle nehmen Energie	158
Ärger	158
Gespräch zwischen Stille und Licht	158
Windhauch	160
Worte	162
Depression und Traurigkeit	164
Kraft aus der Tiefe	165
Schwere abgeben und Helles aufnehmen	168
Bad im Popcorn	169
Helle Stimmung	171
Spiegelung	173
Aus sich selbst heraus wertvoll	175
Abduschen	177
Schweres Ausatmen – helles Einatmen	180
Der Dünger für gute Gefühle	181
Der Schmetterling in der Morgendämmerung	184
Angst	186
Unbekannter Wald	186

St. Martin	187
Heißluftballon.....	190
Fesselballon	192
Innere Sonne.....	194

4. Konstruktive Veränderung der eigenen Gefühle..... 198

Gefühle zulassen..... 198

Keller	198
Unkrautblumenwiese	201
Das Haus der Gefühle.....	203

Integration und Reinigung 206

Kraft des Unbewussten.....	206
Den Ohren eine Freude machen	208
Gute Schwingungen	210
Pflanze düngen.....	212
Sternenbadesee.....	215
Strömungen.....	218
Windiger Tag	219
Vergängliche Straßen	222
Wasserbecken	224
Spiegelsee.....	226

Verständigung 229

Atem im Wind.....	229
Der kleine Wind des Atems	231
Spiegel.....	232
Ausreichend tief.....	234
Sonne im Wassertropfen	236
Wellen des Meeres und des Atems	238

Wach werden 240

Frische und Gelassenheit.....	241
Die Erinnerungen der Haut.....	242
Reorientierung	242

Literatur..... 244

Über den Autor 245