

Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten: Gefühle wahrnehmen und akzeptieren

von
Daniel Wilk

nicht bereinigt

Carl Auer Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de
ISBN 978 3 89670 825 0

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Carl-Auer



Daniel Wilk

Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten:
Gefühle wahrnehmen
und akzeptieren

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

- Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)
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 (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedeber Kröger (Heidelberg/
Schwäbisch Hall)
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 Rothaus (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 (Witten/Herdecke)
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 u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-825-0

© 2012 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,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 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