



Foto ©: privat

## Mit Selbstfürsorge inneren Halt und Orientierung auch in turbulenten Zeiten finden

**Je komplexer, digitaler und virtueller unsere Welt wird, desto größer wird auch unsere Sehnsucht nach Sicherheit, Schutz und Stabilität. Doch gerade wenn das Leben uns durchschüttelt und uns im Außen nichts wirklich Halt gibt, können wir in uns selbst neue Kraftquellen entdecken. Jede schwierige Situation hält eine Botschaft für uns bereit, und wir können über uns hinauswachsen, wenn wir lernen, alles, was geschieht, mit Liebe zu umarmen. Christiana Mandakini Jacobsen zeigt, wie jede schwierige Situation eine Botschaft für uns bereithält und wir über uns hinauswachsen können, wenn wir lernen, alles, was geschieht, mit Liebe zu umarmen. Aus ihrer jahrzehntelangen Seminar- und Coaching-Praxis hat die Autorin eine Schatzkiste hilfreicher Selbstfürsorge-Tools entwickelt, die uns sicher durch die Stürme des Lebens lotsen.**

*Das folgende Interview mit Christiana Mandakini Jacobsen führte Corinna Schindler.*

### **Wie können unsere inneren Ressourcen zu Wegweisern werden?**

Unser Körper reagiert gleich, egal ob wir von einem Sonnenaufgang träumen oder ihn live am Strand erleben. Das ist ein großes Geschenk. Jede schöne Erfahrung ist als Ressource im Zellsystem gespeichert. Wenn wir uns ressourcenorientiert durchs Leben bewegen und mehr und mehr durch diese Brille die Welt wahrnehmen, gelingt die Aufarbeitung alter Verletzungen und trauriger Erfahrungen viel leichter. In unserem 'Körpergedächtnis' liegen alle schönen Schätze bereit, um mit aktuellen Engpässen oder Schmerzen besser umgehen zu lernen.

### **Auf welche Weise ist innerer Halt erfahrbar?**

So wie wir in der Liebe verschiedene Sprachen sprechen, so haben wir auch verschiedene Ausdrucksformen, was unseren inneren Halt betrifft. Wir können ihn dadurch erleben, dass uns jemand liebevolle Aufmerksamkeit schenkt, uns in die Arme nimmt und Mut zuspricht. Andere spüren den inneren Halt am besten, wenn sie zur Ruhe kommen, sich in der Natur der Stille und dem Inneren Körper zuwenden. Aber er kann auch durch ein liebevolles Essen entstehen, das uns erwärmt, oder durch ein heilendes Bad und eine wohltuende Massage.

### **Was sind die fünf heilenden Schlüssel für eine stabile Mitte?**

Die **Selbstannahme**: Mich mit meinen Stärken und scheinbaren Schwächen, mit meinen Talenten und Kräften zu akzeptieren. Die **Selbstliebe**: Wer wir sind und was wir erleben, auch Störgefühle, dienen zur Selbsterkenntnis. Die **Selbstfürsorge**: Nur wenn wir uns achtsam uns selbst zuwenden, entsteht ein Raum überfließender Liebe, den wir dann gerne mit anderen teilen. **Selbstverantwortung**: Sie stärkt uns in unserer Mitte, und wir können frei unsere Talente und Aufgaben in der Welt leben. Die **Selbstermächtigung**: Wenn wir uns an unser höheres Selbst anbinden, erleben wir uns selbst als ein Teil eines großen Ganzen, aus dem alle Weisheit, Liebe und Gnade fließen.

### **Lassen sich vergangene negative Erlebnisse neu und positiv aufladen?**

Ja, man kann ein Drehbuch für das eigene Leben neu schreiben. Beispielsweise bei einer schwierigen Trennung der Eltern. In der Fantasiefassung werden die Eltern mit viel Liebe und neuen Fähigkeiten ausgestattet. Dieses Neuschreiben einer alten Geschichte regt uns an, andere kreative Lösungen zu fühlen, Kraftquellen im Inneren zu aktivieren, und es öffnet den



**EIN NEUER BERUF IN EINER NEUEN ZEIT**

**Energiearbeit & Rechtssicherheit  
in einer Ausbildung!**

**Schwerpunkt ist die LemBa-Methode:**

- Organe & Emotionen
- Meridiane & Chakras
- Wirbelsäulen-Balance
- Arbeit mit Klangschalen & Edelsteinen
- Säure-Basen-Haushalt & Entschlackung

**sowie Berufsrecht & Existenzgründung**



Raum für eine neue Sichtweise auf die alte Situation. So wird aus manchem Drama-Film des Lebens eine Komödie oder oft auch ein ganz neuer Film über Liebe und Verbundenheit in unserem Leben.

**Können wir Auslöser für traurige oder negative Gedanken und Gefühle entschärfen?**

Auslöser, wie das Hören einer für uns unangenehmen Stimme, erinnern uns an eine alte Situation. Zum Beispiel an eine Lehrerin, die uns unliebsam behandelt hat. Ist uns diese alte Situation bewusst, können wir sie entschärfen. Beispielsweise durch ein warmes Bad, bewusste Atmung, angenehmer Musik lauschen oder Waldspaziergänge. Verbunden mit Selbst-Reflexion und die Übernahme von Eigenverantwortung kann ein heilender Prozess in Gang gesetzt werden. Wenn wir die traurigen Gefühle innerlich umarmen, ohne dabei in die alten Geschichten zu gehen, können wir bewusst zur Stabilität zurückfinden.

**Warum sorgen wir auch für andere, wenn wir für uns sorgen?**

Für uns Menschen ist es ein hoher Wert, etwas für sich selbst zu tun. Mit der eigenen Selbsterfahrung und vor allem auch der Selbstfürsorge, durch die wir mehr und mehr Balance in uns gewinnen, tun wir dadurch auch etwas für unsere Kinder, Mitarbeiter, Kollegen und Nachbarn. Je mehr wir uns selbst kennen und lieben gelernt haben, fällt uns der Umgang auch mit anderen leichter. Wir kommen nicht aus der Bedürftigkeit, sondern aus der Kraft und Liebe ins Miteinander, in die Begegnung.

**Christiana Mandakini Jacobsen** ist seit über 30 Jahren erfolgreiche NLP-Lehrtrainerin und anerkannte Systemaufstellerin der DGFS sowie Paarcoach der neuen Zeit in eigener Praxis am Bodensee und Raum Bonn.

Als Referentin wird sie auf zahlreiche Kongresse im In- und Ausland eingeladen. In ihren Seminaren, Coachings, Büchern und Erlebnisvorträgen versteht sie es, erlösende Leichtigkeit zu vermitteln.

**Internet:** [www.mandakini-seminare.com](http://www.mandakini-seminare.com)



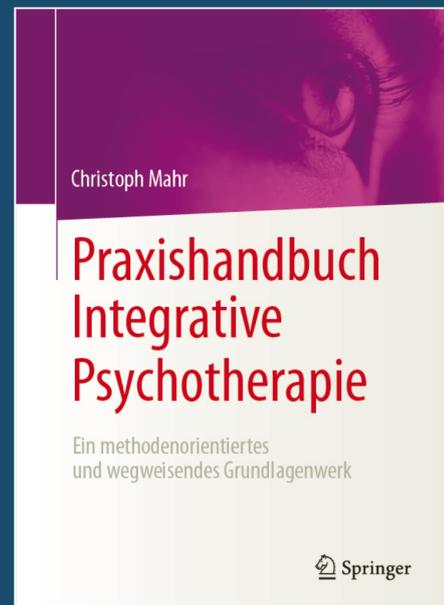
**Buchtipp:**

**Die Liebe umarmt alles**

Christiana Mandakini Jacobsen  
Trinity Verlag

[www.heilberater-niederrhein.de](http://www.heilberater-niederrhein.de)

**Ein Buch, das jeder Therapeut, Coach  
oder Berater gelesen haben sollte.**



*Hardcover 513 Seiten oder als E-Book*

Lesen Sie die Einleitung zum Buch auf  
[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)