



Voice Dialog

Autor/in: [Therapeuten für Integrative Tiefenatmung und Heilpraktiker für Psychotherapie Mechthild & Alexander Haardt](#)



Bewusstheit über sich zu erlangen, heißt als erstes einmal sich wertfrei wahrnehmen zu lernen. Um dies zu tun ist es wichtig, die Perspektive des Gewährseins (engl. Awareness) einzunehmen. Diese Fähigkeit in uns ist oft sehr unbekannt und neu. Es geht darum wach, aufmerksam und - was das wichtigste ist, nicht urteilend zu sein. Dieser "Awareness" liegt die Einstellung zu Grunde: Alles ist wert wahrgenommen zu werden. - Und es gibt soviel zu entdecken.

Im Laufe der Entwicklung des Menschen, seines Erfahrungsweges auf der Erde, treten bestimmte Seiten der Persönlichkeit stärker hervor, andere sind in den Untergrund des Unbewussten verdrängt, einige Seiten sind gut ausgeprägt, während andere kaum hilfreich und unentwickelt sind.

Voice Dialogue, von Hal und Sidra Stone entwickelt ist eine wunderschöne Methode, diese inneren Stimmen kennenzulernen und ihnen einen angemessenen Platz zu geben. Da gibt es die sogenannten Schwergewichte. Dies sind die Selbst, die unsere Persönlichkeit dominieren und oft den Zugang zu feineren Schichten verwehren. Das sind oft gerade der Beschützer und Aufpasser in uns, der dafür sorgt, dass alles sicher ist und bleibt und damit oft leider einer Entfaltung unseres ganzen Wesens entgegen wirkt. Beispiele sind auch der innere Kritiker, der Urteiler und auch der Antreiber, der uns ständig in Stress hält.

Wirklich spannend wird es, wenn sich die Vielfalt, die unter dieser Oberfläche verborgen ist, mehr zeigen darf. Dort warten das verletzte Kind, welches im Leben so oft nicht willkommen war und unsere intuitiven und kreativen Selbst. Diese inneren Stimmen und Persönlichkeiten zeigen sich bei wachsendem Vertrauen in ihrer tiefen und ganzen Kraft.

Einige Selbst sind als menschliche Archetypen wahrnehmbar, die dem von C.G. Jung so genannten kollektiven Unbewussten entstammen. Dies sind starke Kräfte in uns, die uns mit uns selbst und mit unserer Umgebung verbinden können. Einer solchen mächtigen inneren Stimme zu begegnen bringt uns mit wesentlichen, in uns wohnenden Kräften in Kontakt und gibt dem Leben zutiefst neue Impulse. Es kann wie ein Erwachen sein, diese Stimmen wieder zu entdecken, sie zu fühlen und zu verstehen. Beispiele hierfür sind: Der innere Held im Mann, der Krieger und der Weise und in der Frau die Aphrodite, die Amazone und die Urmutter.

Grundlage der therapeutischen Arbeit ist die Entwicklung des inneren Beobachters, aus dem heraus ein Aufblühen all unserer Facetten passieren kann. Es kann sehr viel Kraft und Energie frei werden, wenn man einst ungeliebte Seiten an sich selbst nicht mehr mit viel Kraftaufwand unterdrücken muss, sondern sie beobachten und verstehen lernt. Unsere inneren Selbst sind in ständigem Austausch mit unserer Umwelt, und so macht sich die innere Bewusstwerdung sehr schnell in einer immer bewussteren Lebensgestaltung, vor allem in unseren Beziehungen bemerkbar.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten