

**»in einer Krise zeigt sich,
ob Du die Beherztheit hast,
sie als Möglichkeit zur Veränderung
zu nutzen!«**



Liebe Freunde und Interessierte des Spiegelprinzips,

Wie oft sind wir in einer Krise verzweifelt und denken ans Aufgeben?
Wir gehen dann gleich ins Extreme, fühlen eine "Weltuntergangsstimmung" und wollen aufgeben, beenden, schlussmachen – ohne uns, der Situation oder dem Gegenüber eine Chance zu geben.

Wir sehen nur "schwarz-weiß" und verwechseln das Situative mit dem Grundsätzlichen.
Alles was wir im Hier und Jetzt erleben, gehört in die Gegenwart – und hat mit der Vergangenheit nichts zu tun. Selbst wenn wir manches schon einmal in ähnlicher Form erlebt haben, ist das Jetzt mit dem Gestern nicht vergleichbar.

Das Gleiche ist nicht Dasselbe. Wenn wir dies berücksichtigen, können wir in der Gegenwart bleiben, uns Zeit zum Fühlen und Denken lassen, um so die momentane Krisen-Situation besser einschätzen zu können. "Nicht gleich ein Beil nehmen, um die Fliege auf der Stirn zu vertreiben" – heißt es in einem chinesischen Sprichwort.

So sollten wir jede Krise auch als eine Möglichkeit sehen, an uns selbst zu arbeiten. Manchmal ist es sinnvoll, ein paar Atemzüge verstreichen zu lassen, bevor wir auf die Gegebenheit reagieren – das reduziert unseren inneren Stresspegel erheblich.

Zu betrachten, was wir selbst zu diesem Zustand beigetragen haben und welche Lösung für die Situation und alle Beteiligten die Beste ist. Wenn wir berücksichtigen, dass das Leben nicht schwarz-weiß, sondern bunt ist, können wir mit Abstand betrachten und aus jeder Lebenslage zu einer wunderbaren Veränderung für das Wohl aller beitragen.

Wenn wir uns die Chance geben und die Beherztheit haben, mit Abstand, Geduld, Gelassenheit und Ruhe die Situation, die zur Krise geführt hat, noch einmal nachzufühlen und zu überdenken, handeln wir im Sinne der Liebe zu uns selbst und unserer Umwelt!

Aktuelle Seminare, Workshops, Gesprächsabende und Vorträge:

Mi, 21. November 2018 – Gesprächsabend »Loslassen – Gehenlassen«

18.00 - 20.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,–

Wieso halten wir an Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Menschen, die längst nicht mehr zu unserer Entwicklung passen (Lebenspartner, Freunde und Bekannte), fest?

Wieso lassen wir oft auch unsere Kinder so ungern los?

Wieso fällt es uns so schwer, kranke und sterbende Menschen loszulassen und verlängern damit ihren Leidensweg?

Was wir nicht loslassen, bleibt und erzeugt inneren Druck und führt zu seelischen und körperlichen Konflikten. Wer nicht loslässt, kommt in die Bedrängnis - was akute und chronische Krankheiten zur Folge haben kann. "Nur wer loslassen kann, ist wirklich frei!"

Fr-Sa, 23.-24. November 2018 – Seminar

»das Traumseminar – wie ich lerne, mit meinen Träumen umzugehen«

Freitag 18.00 – 22.00, Samstag 9.00 - 18.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 180,–

In diesem 2-tägigen Seminar vermittele ich das von mir entwickelte System, wie Sie ihre eigenen Träume – ohne fremde Hilfe – verstehen lernen, die Lösungen umsetzen und den "Inneren Ratgeber" zu einem ständigen Begleiter erwählen können.

Mit einigen kleinen Übungen und viel Platz für die Beantwortung eigener Fragen wird es eine spannende Reise zum eigenen Ich.

Ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen
lieb gewonnenen Gesprächspartner wiedersehen werde
und Menschen kennenlernen darf, denen ich bisher
noch nicht begegnet bin.

Mögen uns unsere Engel zueinander führen!

Euer Max Segeth

Weitere inhaltliche Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf meiner Homepage »<http://www.max-segeth.de>«, »Seminarunterlagen«. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl – maximal 14 Personen – bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

☎ 0664 – 890 1342 (0043 664 890 1342)
Anton-Fuchs-Weg 6, 9020 Klagenfurt
(Anfahrt über Josef-Sablatnig-Str., gelbes Haus)

Soweit nicht anders angegeben,
finden die Veranstaltungen dort statt.
Auffrischer-Rabatte für Seminare auf Anfrage.
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Eine letzte Frage, mit der das Heute ausklingen könnte:

**»Ist es mir heute einmal gelungen, eine Missstimmung oder Irritation stehenzulassen und abzuwarten, bevor ich reagiert habe?
Wie ist es mir dabei ergangen?«**