

Geistesblitze passieren nicht zufällig

Gerade wussten Sie noch, was Sie sagen wollten, plötzlich reißt der Gedankenfaden. Doch Sekunden später ist er wieder da. Mit diesem Phänomen und dem umfangreichen Wissen unseres Körpers setzt sich die Focusing-Expertin Eveline Moor Züllig in ihrem Buch „Körperweisheit – Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen“ auseinander.

Wissen taucht wie aus dem Nichts auf

Geistesblitze passieren uns in vielen verschiedenen Lebenssituationen: Sie gehen aus dem Haus und haben ein komisches Gefühl. Irgendetwas stimmt nicht. Plötzlich trifft es Sie wie ein Blitz – Sie haben vergessen, die Katze zu füttern! Spürbare Erleichterung macht sich breit. Sie wissen, was zu tun ist. „Solche Momente gibt es in unwichtigen Alltagssituationen ebenso wie bei hochkomplexen Lebensfragen“, erklärt Eveline Moor Züllig. Die Methode des Focusing, die derartige innere Prozesse erklärt, stammt ursprünglich vom US-amerikanischen Philosophen, Psychotherapeuten und Psychologen Eugene Gendlin aus den Sechzigerjahren. In unserer von Hektik überlagerten Zeit erlebt sie nun ein Revival und ist heute zeitgemäß wie nie zuvor.

Körperwissen ist mehr als ein Barometer der Seele

„Sich seines eigenen Körpers als Sensor und Mentor zu bedienen, ist so großartig wie einfach: Denn er steht ständig zur Verfügung“, ist sich die Focusing-Trainerin sicher. „Wir können unsere Aufmerksamkeit auf Gefühlses, aber noch nicht Gewusstes richten. Wir tragen diesen Felt Sense, die gefühlte Bedeutung dessen, was sich in uns abspielt, in uns.“ Zu Fühlen hat eine transformierende Kraft. Wer auf seinen Körper hört, erfährt momentanes, augenblickliches Erleben und begreift Wahrheiten, die sonst auf der Seele liegen bleiben würden. „Wir erkennen, warum wir fühlen, was wir fühlen. Diese Momente der Erkenntnis können richtig magisch erlebt werden“, weiß Moor Züllig.

Auf die innere Weisheit vertrauen

Was bis vor Kurzem vorwiegend in esoterischen Kreisen diskutiert wurde, findet heute durch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema eine breite gesellschaftliche Akzeptanz. „Als junge Frau hörte ich meine innere Stimme zwar, konnte sie aber nicht deuten“, erzählt die Autorin. Sie verspürte Herzklopfen, Bauchschmerzen, Ahnungen oder Druck in der Brust. Als sie Focusing kennenlernte, änderte sich das schlagartig: Das diffuse Unwohl-Gefühl verschwand. Jeder kann Focusing lernen, ist sie überzeugt; sieben Schritte bringen jeden mit sich selbst in Kontakt. „Focusing ist ein innerer Pfad der Persönlichkeitsbildung, den jeder beschreiten kann. Es lohnt sich, die Weisheit unseres Körpers ernst zu nehmen.“

Körperweisheit Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen

Eveline Moor
Hardcover, 220 S.
19,95 Euro

ISBN 978-3-99060-008-5
ISBN E-Book 978-3-99060-009-2

Erschienen im April 2017



Fotocredit Hans-Peter Siffert



Eveline Moor Züllig erforscht ihr Schwerpunktthema Körperweisheit seit 25 Jahren national wie international. Die Autorin absolvierte ein Masterstudium in Prävention & Gesundheitsförderung an der Hochschule Luzern. Sie ist Focusing-Trainerin, Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York und Ausbildungsleiterin einer Focusing-Schule im Tessin und in Zürich.

www.focusingausbildung.ch

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Buchpräsentation

Pressematerial zum Download

<http://www.goldegg-verlag.com/book/koerperweisheit/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Maria Schlager-Krüger
Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4 | A-1040 Wien
Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin
Tel. +43 1 505 43-46 Fax -20
Mobil +43 699 1440 4446
maria.schlager@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com