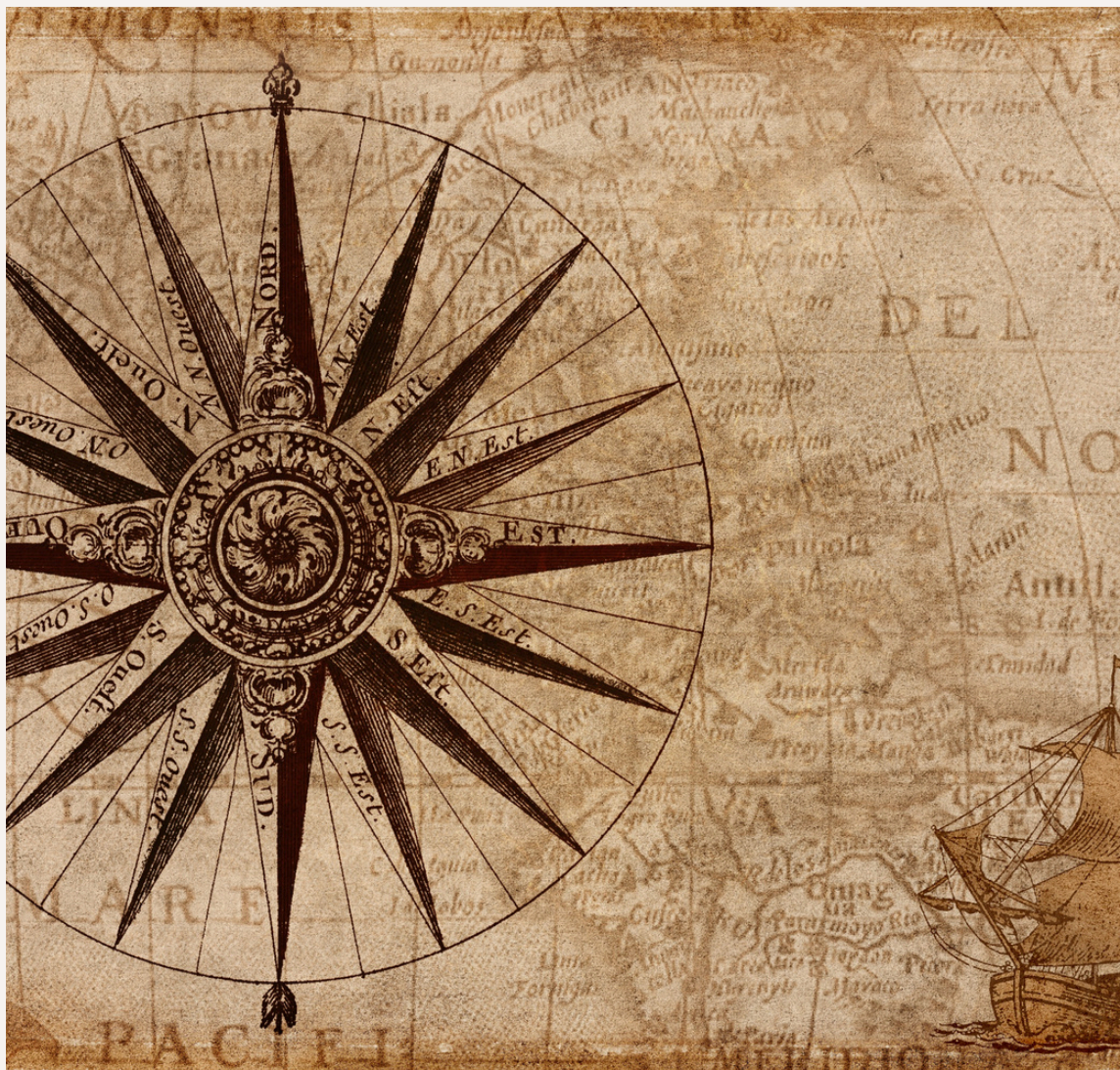




DIE LANDKARTE DER MÖGLICHKEITEN

INFOBOOK

Die Landkarte der Möglichkeiten

VON JULIA MANDEL

WILLKOMMEN

Hi Lichtkrieger.

Willkommen zu meinem Embodied-Soulwork - **Embodied Archetypischen Heilen und Coaching.**

Hier stelle ich Dir eine wertvolle Landkarte vor. Sie ist sehr effektiv, kraftvoll und klar. Auf unserer Reise der Bewusstseinsarbeit und Transformation braucht es gute Landkarten.

Die Landkarte der Möglichkeiten.

Mit dieser Karte haben wir unser X-auf unserer inneren Landkarte. Wir wissen wo wir stehen und können Unterscheidungen und Entscheidungen treffen. So haben wir Klarheit und wissen wohin wir navigieren. Wir sehen welche Auswirkungen unsere Entscheidungen und unsere unbewussten Verhaltensmuster haben. Wir haben die Wahl. 1 2 3 SHIFT GO!

Ein neues ICH führt zu einer neuen Wirklichkeit. Dr. Joe Dispenza

Viel Experimentierfreude, Klarheit und Kraft

Julia Mandel

ABOUT ME

Mein Name ist Julia Mandel und ich brenne für die Bewusstseinsarbeit. Ich brenne dafür Menschen aus ihrer Gefangenschaft, aus ihren Mustern und Süchten zu hohlen, so dass sie für sich und den Wandel in der Gesellschaft einen Unterschied machen und glücklich und gesund ihre Bestimmung leben.



EINFÜHRUNG

Diese Landkarte habe ich von Clinton Callahan aus dem Possibility Management übernommen und erweitert.

Ursprünglich stammt diese Landkarte aus der Transaktionsanalyse von Eric Berne. Er war ein kanadisch-US-amerikanischer Psychiater und der Gründer der Transaktionsanalyse. Sie ist ein auf der Psychoanalyse basierendes Modell der Persönlichkeit und der Interaktionen. Die Transaktionsanalyse (TA) hilft dabei, Kommunikation besser zu verstehen und das Verständnis für sich selbst und andere zu erweitern. Eric Berne hat herausgefunden, dass alle menschlichen Interaktionen in diesem Drama-Dreieck stattfinden.

Die Landkarte der Möglichkeiten ist universell und steht absolut in keinem Widerspruch zu anderen psychologischen Theorien oder irgendeiner spirituellen Lehre beziehungsweise einem spirituellen Weg. Für mich ist sie eine wunderbare Landkarte menschlicher Interaktionen und Handlungen.

Ich habe für dieses Workbook die Grundprinzipien meiner Arbeit mit der „Landkarte der Möglichkeiten“ als Einführung gewählt: die Arbeit mit unserem **Emotionalkörper**, den Gefühlen, den Emotionen und den inneren Zuständen, sowie mit dem **Mentalkörper**, seinen Gedanken und Gewohnheiten und dem **archetypischen Körper**, die ich hier näher beschrieben habe.

Den spirituellen Körper und **den physischen Körper** habe ich hier nicht erwähnt. Dennoch möchte ich betonen, dass diese Arbeit ganzheitlich ist.

“Durch eine klare Intention, die mit einer höheren Emotion-innerem Zustand verbunden ist, werden Körper und Gehirn auf eine neue Zukunft konditioniert.”
Dr. Joe Dispenza

Wir erreichen das mit den Methoden aus dem archetypischen Heilen und Coaching, wovon die **Landkarte der Möglichkeiten** eine **Basis Landkarte ist**.

Embodied Archetypal Healing and Coaching ist verkörperte Heilarbeit.

ARCHETYPEN

Archetypische Kräfte sind Seelenkräfte, die uns allen zur Verfügung stehen.



Archetypen sind universelle Kräfte und Symbole, die tief im kollektiven Unbewussten aller Menschen verankert sind. Der Begriff wurde von dem schweizerischen Psychiater Carl Gustav Jung eingeführt und ist ein zentraler Bestandteil seiner analytischen Psychologie.

Grundlagen des archetypischen Heilens:

1. Archetypen: Diese sind grundlegende, universelle Symbole, Figuren und Kräfte, die in Mythen, Träumen, Religionen und Kunst auf der ganzen Welt auftauchen. Beispiele sind der Krieger, der König, Weise Alte, der Held, die Mutter, der Trickster, der Zauberer und viele mehr.
2. Sie sind Seelenkräfte, die uns zur Verfügung stehen.
3. Kollektives Unbewusstes: Es gibt einen Teil unseres Unbewussten, der allen Menschen gemeinsam ist und tiefere Schichten unserer Psyche und unserer spirituellen Seele enthält. Hier sind die Archetypen verankert. Helle und Dunkle.
4. Psychische Integration: Archetypisches Heilen zielt darauf ab, das bewusste Selbst mit diesen tiefen archetypischen Kräften zu integrieren. Dies unterstützt kraftvoll innere Konflikte zu lösen und ein tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit und Lebenserfahrungen zu gewinnen.

Archetypisches Heilen ist eine tiefgehende innere Arbeit, die darauf abzielt, den Einzelnen mit den universellen, archetypischen Aspekten der menschlichen Erfahrung und Kraft in Verbindung zu bringen.

ARCHETYPEN

Der Prozess, einen Archetyp zu aktivieren, ist wie der Prozess, einen Planeten, der mehr Energie aufnimmt als er abgibt, in einen Stern zu verwandeln, der mehr Energie abgibt als er aufnimmt.

Das ist der Grund, warum wir den Prozess "Ersternen" nennen oder auch „Moderne Initiation“ in die Archetypen. Im **Embodied Archetypischen Heilen und Coaching** arbeiten wir hauptsächlich mit den 4 Grundarchetypen. Das ist die wichtige Basis. Der Prozess ist intensiv und erfordert Commitment!

Es gibt weitaus mehr Archetypen und teilweise kommen andere Archetypen hervor, die wichtig sind und auch integriert werden. In der "Schamanischen Ausbildung" (Das Deep Shamanic Wisdom Training) von Stefan Mandel und den Heilerausbildungen von Julia Mandel gehen wir auf weitere Archetypen ein, genauso natürlich bei der Ausbildung zum Embodied Archetypischen Coach und Heiler.

HELLE WELT; SCHATTENWELT

Wir können zwischen der Hellen Welt und der Schattenwelt keine Unterscheidung treffen, bevor wir nicht die Anteile unserer eigenen Hellen Welt und der Schattenwelt in Besitz genommen haben. Um die Anteile unserer Hellen Welt und der Schattenwelt in Besitz zu nehmen, müssen wir sie erkennen und wie das Dienen ihrer unterschiedlichen Zwecke unser Leben bestimmt.

BESTIMMUNG:

Wir sind dazu geboren, einer Reihe von Hellen-Lichten Prinzipien zu dienen. Wir nennen sie unser Schicksal oder unsere wahre Bestimmung. Die Bestimmungsprinzipien entpuppen sich auch als das, was uns wirklich am Herzen liegt. Wenn wir von Außen auf das schauen, was uns wirklich wichtig ist, dann ist das, auf das wir schauen, unsere Bestimmung. **Im Lichtkriegertraining und im archetypischen Coaching kommen wir in unserer Bestimmung an,** trainieren sie und werden felsenfest SICHER mit unseren Bestimmungsprinzipien.

Archetypische Kräfte sind Seelenkräfte, die uns allen zur Verfügung stehen. Diese Seelenkräfte anzupapfen und als innere Ressourcen zu nutzen ist enorm effektiv bei der INNEREN ARBEIT - bei der Bewusstseinsarbeit.

GEFÜHLE

Gefühle sind gegenwärtig, werden erfahren und ausgedrückt, und verschwinden restlos in wenigen Augenblicken.



Was ist ein Gefühl?

Reine klare Gefühle. Ein Gefühl entsteht, wird ausgedrückt und geht wieder. Das passiert innerhalb von Sekunden bis zu max. 3 Minuten. Als reine Gefühle bezeichnen wir die 4 Urkräfte - die archetypischen Kräfte in unserem System. Die 4 Grundgefühle Wut, Angst, Trauer und Freude. Diese reinen Gefühle sind Kräfte, die wir brauchen um mit der Umwelt und unseren Mitmenschen in Beziehung zu treten. Wir können Lernen diese Grundkräfte, diese Grundgefühle bewusst in uns zu erzeugen um ihre Kräfte zu nutzen.

Im archetypischen Heilen und Coaching ist das ein wesentlicher Bestandteil der **Archetypenaktivierung** und **Gefühlsarbeit**. Diese Grundkräfte zu aktivieren, zu heilen, zu erzeugen und ihre Kraft und Weißheit zu nutzen.

Vermischte Gefühle:

Wut und Trauer= Lethargie und Trägheit

Wut und Angst= Hysterie

Wut und Freude= Schadenfreude

Angst und Trauer= Isolation

Angst und Freude= Leichtsinn

Trauer und Freude= Sehnsucht

WORKBOOK GEFÜHLE

Zusammenfassung:

Wir treffen Unterscheidungen zwischen Gefühlen und Emotionen. Gefühle unterscheiden sich von Emotionen. Gefühle sind gegenwärtig, werden erfahren und ausgedrückt, und verschwinden restlos in wenigen Augenblicken.

Emotionen sind nicht vollständig gelebte und ausgedrückte Gefühle aus der Vergangenheit. Wenn du etwas fühlst und es geht nicht vorbei, dann ist es eine Emotion.

Die 4 Grundgefühle: Wut---- Angst----Trauer----Freude

Die 4 archetypischen Kräfte mit denen wir hier im "Embodied Archetypical Coaching" arbeiten sind;

Die Kriegerin-- Die Wutkraft

Die Königin--Die Freude

Die Liebende--Die Trauer

Die Magierin--Die Angst

Ich fühle mich traurig (wütent, ängstlich, freudig),
weil.....

Benutze diesen Satz, um die Verbindung mit Deinen Gefühlen wieder herzustellen und um Klarheit zu gewinnen.

EMOTIONEN

Emotionen sind nicht vollständig gelebte Gefühle aus der Vergangenheit. Wenn du etwas fühlst und es geht nicht vorbei, dann ist es eine Emotion.



Was ist eine Emotion?

Als Emotion bezeichnen wir angestaute, **unausgedrückte**, unerlöste, im System feststeckende **Gefühle** und Empfindungen. Sie konnten zu der Zeit als sie eigentlich gefühlt und ausgedrückt werden sollten nicht „angemessen“ an die Situation angepasst gefühlt, ausgedrückt und entladen werden.

Emotionaler Schmerz ist eine aneinandergereihte und angestaute Reihe von Empfindungen und Emotionen.

“Emotionaler Schleim“-Emotionale Verwirrung ist die Vermischung, “Verklebung” und Verkabelung von mehreren verschiedenen Emotionen zu unterschiedlichen Themen.

Je nachdem wie stark die Gefühle in der jeweiligen Situation waren wo wir unsere Gefühle unterdrücken mussten- einfrieren-- verdrängen usw., ist entscheidend für die daraus resultierenden Probleme, Traumata und Persönlichkeitsstörungen.

Unser **Emotionalkörper** besteht somit aus komplexeren psychischen **inneren Zuständen**, Gefühlen, Emotionen die durch die Interaktion von biologischen Trieben und Instinkten mit persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und kognitiven Bewertungen entstehen. Sie sind zentral für die menschliche Erfahrung und beeinflussen maßgeblich unser Verhalten und unsere Entscheidungen.

GEFÜHLE, EMOTIONEN UND INNERE ZUSTÄNDE

Zusammenfassung:

Gefühle und Emotionen sind Teil unseres Emotionalkörpers. Dieser Emotionalkörper ist für viele Menschen ein unzugänglicher Bereich, wie ein Dschungel. Wir haben weder gelernt, dass es sicher ist zu fühlen, noch mit unseren Gefühlen, ihrer Kraft und Weißheit angemessen in Kontakt zu treten und umzugehen. Es gab nie eine Gefühlsschule.

Hier im EMBODIED ARCHETYPICAL HEALING AND COACHING lernst du über deinen Emotionalkörper und wie du die verschiedenen **inneren Zustände, Gefühle und Emotionen** fühlen, erkennen, entladen und transformieren kannst.

Innere Zustände: Innere Zustände sind mentale und emotionale Prozesse, die in uns ablaufen und unser Verhalten und somit unser Leben beeinflussen.

Dazu gehören:

1. *Emotionen und Gefühle wie Freude, Traurigkeit und Angst.
2. *Gedanken*: Bewusste und unbewusste kognitive Prozesse.
3. *Wünsche und Bedürfnisse*: Antriebe wie Hunger, Durst und Ehrgeiz.
4. *Überzeugungen und Einstellungen*: Meinungen und Werturteile.
5. *Bewusstseinszustände*: Ebenen wie Wachheit und Träumen.
6. *Stimmung*: Langandauernde emotionale innere Zustände.

Diese inneren Zustände sind nicht direkt sichtbar, beeinflussen aber maßgeblich das Verhalten und Erleben einer Person. Sie haben eine gewisse -- **innere Frequenz**--!

In unserer Arbeit räumen wir den Emotionalkörper auf, klären und transformieren die hinderlichen, stagnierenden, niedrig schwingenden inneren Zustände, hin zu erfüllenden höheren Emotionen und inneren Zuständen.

Daher nutzen wir die Landkarte der Möglichkeiten, um zu erkennen wo wir sind auf unserer inneren Landkarte und welche Möglichkeiten wir haben.

WORKBOOK GEDANKEN

Gedanken ziehen Gefühle nach sich!

60.000 - 70.000 GEDANKEN PRO TAG

95% UNSERES ICHS MIT 35 BESTEHT AUS UNTERBEWUSSTEN PROGRAMMIERUNGEN.

GLEICHE VERHALTENSWEISEN FÜHREN ZU GLEICHEN ERFAHRUNGEN, DARAUS WERDEN MUSTER IN UNSEREM GEHIRN, WIR NEHMEN ES ALS VERTRAUTES GEFÜHL WAHR.

GEDANKEN = SPRACHE DES GEHIRNS

GEFÜHLE = SPRACHE DES KÖRPERS

Ertappst du dich immer wieder in genau diesen Gedanken, von denen du dir vorgenommen hast, sie dir nicht mehr unbewusst durchgehen zu lassen?

Shift Go. Wir shiften nicht nur in andere Gedanken sondern auch in eine andere Haltung und damit in einen Archtypen. Somit kriern wir " Ein neues Ich".

Was sind deine hinderlichen Gedanken gerade?

Schreibe sie auf und erkenne sie an!

Was sind deine förderlichen Gedanken gerade?

Nutze sie und integriere die Gedanken und Gefühle in Dein System. In welchen Archetypen shiftest du?

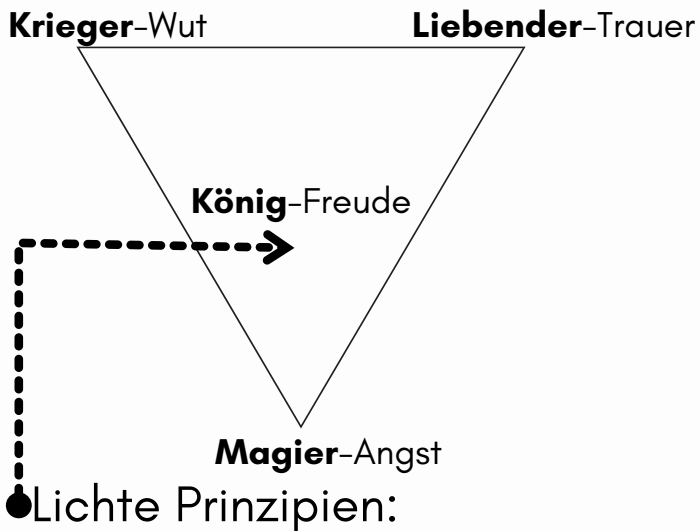
DIE LANDKARTE DER MÖGLICHKEITEN

Wir kreieren immer

High Drama–Hohes

Drama

Bewusst und
Verantwortlich

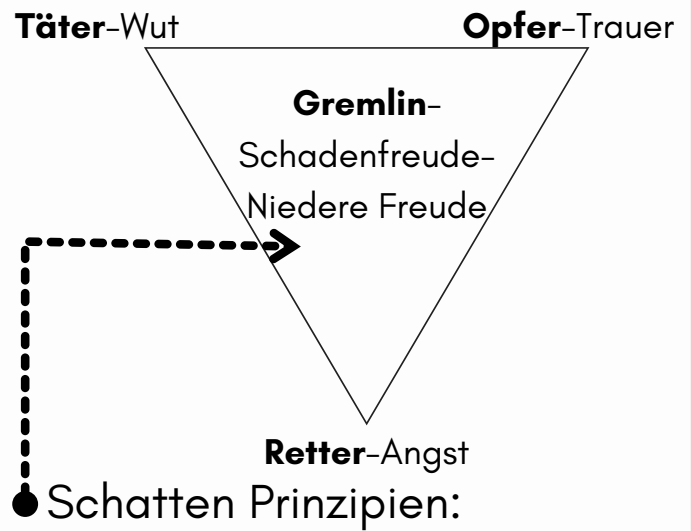


Klarheit
Möglichkeiten
Transformation
Loyalität
Würde
Güte
Dienst
Liebe
Heilung
Dankbarkeit
Verantwortung
Ehrlichkeit
Treue
Respekt

Low Drama–Niederes

Drama

Unbewusst und
Unverantwortlich



Groll
Rache
Lügen, Lastern, Tratschen
Opfer spielen
Verwirrung
Ich weiß es besser–Rechthaberei
Respektlosigkeit, Grenzüberschreitung
Trägheit, Lethargie
Neid
Gier
Verachtung
Missgunst
Kontrolle
Verrat, Trennung, Betrug

DIE LANDKARTE DER MÖGLICHKEITEN

Ergänzungen:

Es ist wie es ist: Das ist die Mittellinie - der Strich auf der Landkarte der Möglichkeiten. Das Ziel liegt in der Neutralität, im Hier und Jetzt und damit in der NICHT-Identifikation zu bleiben. Das ist ein Übungsweg. Wie Buddha sagte; Sei nicht verhaftet mit irgendetwas. Sei frei von Identifikation.

"Alles was passiert ist völlig neutral. Was ist, ist. Wir sind nie "in" einer Situation. So etwas wie ein Problem gibt es nicht. Es ist unmöglich, ein Opfer zu sein. Unverantwortlichkeit ist eine Illusion." Clinton Callahan

Alles was passiert ist völlig neutral.
Wir kreieren immer.
Wir geben der Neutralität eine Bedeutung indem wir Geschichten erfinden.
Wir erfinden die Geschichten jetzt, aber die Geschichten bleiben dann bestehen.
Wir erfinden unsere Geschichten indem wir Interpretationen wählen.
Es gibt immer triftige Gründe, jede Geschichte zu rechtfertigen.

Unsere Geschichte wird zu unserer Realität.
Jede Geschichte dient einem Zweck.
Der Zweck unserer Geschichte ist entweder bewusst oder unbewusst.
Verantwortlich oder Unverantwortlich.

DIE LANDKARTE DER MÖGLICHKEITEN

Ergänzungen:

BEWUSSTER ZWECK---Hohes Drama---HIGH DRAMA----Bewusstes Spiel

Verantwortliches Kreieren (zur Transformation)

Leben – Beziehung – Überschuss

unbekannte/ expandierende Möglichkeiten - zur Selbstentwicklung

wahrer Zweck (Bestimmung aktiv)

den Prinzipien dienen (größer als wir)

expansiver Rahmen – nicht-linear

hohes Drama – Ergebnisse

Prinzipien: Freundlichkeit, Großzügigkeit,
Respekt, Integrität, Möglichkeit, Würde, Klarheit ...

UNBEWUSSTER ZWECK---Niederes Drama---Low Drama

Unverantwortliches Kreieren (zur Verteidigung unserer Geschichten)

Überleben – Wettkampf – Mangel

bekannte Möglichkeiten – um sich abzugrenzen

versteckter Zweck (Psychologie aktiv)

der Position, dem Glauben dienen (uns)

defensiver Rahmen - linear

niederes Drama - Ausreden

Prinzipien: Rache, Kontrolle, Verrat, Gier, Herrschaft, Manipulation, Trennung,
Betrug ...

DIE LANDKARTE DER MÖGLICHKEITEN

Ergänzungen:

GREMLIN FÜHRER:

"Schatten-König/Königin", "mir geht's gut, dir nicht", "ich gewinne, du verlierst!
Ich hab' dich, ha ha! Ich habe Recht, du hast Unrecht!" Sich auf Kosten der
anderen freuen, gerechtfertigt, Verwirrung, Chaos, Zerstörung, selbstbezogen,
Ausbeutung..... KREIERT NACHFOLGER

Erfahrung: Sucht, Abhängigkeit, klein, verzweifelt, rachsüchtig, eifersüchtig,
hasserfüllt, schläfrig, hinterlistig, paranoid, schuldig, festgefahren,
rechthaberisch,

König: Leben Deiner Bestimmung:

"König/Königin", Raumhalter, Kraftquelle, zu Diensten, Vision, Ziele, Stellung
beziehen, Offenheit,
ein "Gewinnen geschieht!" schaffen, Freude über die Freude des anderen,
verantwortliches Kreieren, Inspiration SCHAFFT FÜHRER

Erfahrung: Leidenschaft, aufregend, Spaß, groß, Liebe, alles ist möglich, keine
Grenzen, Dankbarkeit, hohe Energie, Flexibilität, Vertrauen, Dienst, Beziehung,
höhere Emotionen



ERGÄNZUNGEN

Ich weiß, es sind viele Informationen. Step by Step wirst du das hier weitergebene Wissen lernen, verinnerlichen, anwenden und tief integrieren. Es ist es Wert, die inneren Ebenen zu erforschen und dabei wertvolle Landkarten an der Hand zu haben um sicher und kraftvoll durch das außergewöhnliche Leben zu navigieren. Durch das Leben deiner Kraft und Bestimmung.

Weitere hilfreiche Tools von den **13 Emotional Mastery Tools**:

Shift Go: Wir erkennen unseren inneren Zustand, die Gedanken und Gefühle und erkennen, sie sind **NICHT hilfreich oder/und wir sind im LOW DRAMA--** Shift Go! Wir lassen los und wechseln zu einem neuen Ort. Ins **HIGH DRAMA, in unsere inneren Ressourcen, in unser NEUES ICH!** In neue Gedanken und Gefühle. In eine höhere Frequenz!

Zentrum: Es ist 2 Fingerbreit unter unserem Bauchnabel und ist unser energetisches Kraftzentrum in unserem physischen Körper. Unsere Mitte, das Dan Dien, das Hara wird es auch in anderen Kulturen genannt. Wir lernen es zu spüren, es uns zurückzuholen und arbeiten damit. **Wichtig: Wo ist gerade mein Zentrum?**

Haken: Es gibt ständig 100erte von Haken, die von anderen Menschen, ihren Geschichten, ihre Trigger und aus unseren eigenen Gedanken ausgeworfen werden. **Wichtig: Erkenne den Haken und bleibe vom Haken fern!**

Die **13 Emotional Mastery Tools** sind effektive Werkzeuge, die wir in unseren Ausbildungen, Kursen und Trainings lehren und trainieren. Sie sind unendlich wertvoll und geben immense Klarheit und Kraft.

Julia Mandel

TALK TO ME

Wenn Du Fragen oder Anregungen hast spreche mich gerne an. Sei es zum Inhalt dieses Workbooks, zu weiterführender Literatur, zu meinen Programmen, unseren Ausbildungen und Trainings. Ich beantworte gerne Deine Fragen. Schreibe mir eine Mail, per Whats App oder auch Telegramm. Ich bin da für Dich.



WILLST DU MEHR
LERNEN?



Wir bieten Ausbildungen, Trainings, Seminare,
Onlineprogramme, Retreats auf Bali und 1:1 Begleitungen
an.

GIVE ME A CALL

Julia Mandel

Embodied Archetypical Healing and Coaching

Julia und Stefan Mandel LOE Institut Bali