

Entdecke deinen inneren Helfer



Birgitt Jendrosch

# Entdecke deinen inneren Helfer

Wie du mit Leichtigkeit  
in deine ganze Kraft kommst

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9269-8

Erste Auflage 2016

Copyright © 2016 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Sprecherin CD: Birgitt Jendrosch

Aufnahme und Produktion CD: Thomas Peschel

Einbandgestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Covermotiv: © Istock / Thinkstock

Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro bei Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

# Inhalt

<b>1 Zum guten Beginn:</b>	
<b>Der Schatz in uns, unser innerer Helfer. . . . .</b>	<b>7</b>
Was ist unser innerer Helfer? Wie und wo finden wir ihn? . . . . .	9
Was ist eine Bewusstseinsreise? . . . . .	14
Oft gestellte Fragen zu Bewusstseinsreisen . . . . .	17
<b>2 Wie der innere Helfer in tiefe Gelassenheit führt. . .</b>	<b>21</b>
Blockaden lösen – alten Ballast abwerfen . . . . .	22
Besser schlafen – wie in Morpheus' Armen . . . . .	29
Zur Ruhe kommen – ich genüge mir . . . . .	35
Tiefenentspannung – wie im Garten Eden . . . . .	40
Bei Schmerzen – einfach weggepustet . . . . .	46
<b>3 Wie man mit dem inneren Helfer seine Ziele in Schule und Beruf erreicht . . . . .</b>	<b>53</b>
Superlearning – leicht, schnell und dauerhaft. . . . .	55
Steigerung der Gedächtnisleistung – alles drin und abrufbar . . . . .	61
Meine Berufung – das will ich . . . . .	67
Lampenfieber – nichts ist wichtig außer mir . . . . .	73

<b>4</b>	<b>Wie man mit dem inneren Helfer seine Ziele im Sport erreicht . . . . .</b>	<b>81</b>
	Im Wettkampf – mental gut drauf, und schon läuft's . . . . .	82
	Muskelaufbau – Training im Geiste . . . . .	86
	Optimale Leistung – ohne Anstrengung . . . . .	90
<b>5</b>	<b>Wie der innere Helfer Träume Wirklichkeit werden lässt . . . . .</b>	<b>95</b>
	Ich kann das – und werde es zeigen . . . . .	97
	Ich bin richtig, so wie ich bin – schaut mich an . . . . .	103
	Charisma – in meinem Bann . . . . .	110
	Selbstbewusstsein – ich bin ich . . . . .	117
	Zugang zur Intuition – mein siebter Sinn . . . . .	124
<b>6</b>	<b>Mit dem inneren Helfer in eine bessere Welt . . . . .</b>	<b>131</b>
	Leben – nicht ohne meine Wünsche . . . . .	133
	Empathie – ihr seid mir wichtig . . . . .	139
	Einssein – ich und du und die Welt . . . . .	145
<b>7</b>	<b>Zum guten Schluss: Unser innerer Helfer und die Verantwortung für unser Leben . . . . .</b>	<b>153</b>
	Zum Weiterlesen . . . . .	157
	Über die Autorin . . . . .	159

# 1

## Zum guten Beginn: der Schatz in uns, unser innerer Helfer

»Der Glaube versetzt Berge«, sagte meine Großmutter immer zu mir. »Du musst nur fest an dich und deine Fähigkeiten glauben, dann kannst du jede Herausforderung annehmen.«

Als Kind war mir nicht ganz klar, dass dieser Glaube nichts mit Religion, sondern mit mir selbst zu tun hatte. Sich selbst etwas zutrauen, sich selber vertrauen, an sich selbst glauben, das sind die Fähigkeiten, die meine Großmutter meinte.

Die Grundlagen zu diesem Glauben sind in uns allen angelegt. Erziehung kann diese Grundlage stärken, aber auch – wie die Erlebnisse im Laufe unseres Lebens – unser Selbstvertrauen schwächen oder sogar verschütten. Dann verlieren wir den Glauben an uns selbst.

Wir müssen den Schatz in uns erst wieder entdecken. Gehen wir gemeinsam auf die Suche nach diesem Schatz in uns, unserem inneren Helfer. Diese Kraft, die unbewusst in uns schlummert, können wir in unterschiedlichen täglichen Situationen auf unterschiedliche Weise erwecken und für uns arbeiten lassen.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Methoden wie Hypnose, Fantasiereisen, Meditation das Gehirn verändern können. Unser Gehirn verfügt über die Fähigkeit, Verbindungen der Nervenzellen neu aufzubauen, aber auch abzubauen. Deutliche Veränderungen in der Hirnstruktur lassen sich nachweisen: weniger Stress und Angst durch weniger Dichte der grauen Substanz an der Amygdala, die für die Verarbeitung von Stress und Angst wichtig ist, und mehr Selbstwahrnehmung und Mitgefühl durch mehr Dichte im Hippocampus und Regionen, die für diese Empfindungen zuständig sind. Die Bewusstseinsreisen in diesem Buch sind angelehnt an alle drei Methoden, gekoppelt mit gezielter Aktivierung von Gehirnwellen und notwendigen Gehirnarealen.

Lassen wir die Kraft des Unbewussten in uns wirken.

Für dieses Buch habe ich Bewusstseinsreisen ausgesucht, die

- unsere Gesundheit und unser Immunsystem stärken – durch einen festen Schlaf, Ruhe, Gelassenheit und möglichst wenig Schmerzen,
- unsere Persönlichkeit festigen – durch selbstbewussten Auftritt, charismatische Ausstrahlung und möglichst wenig Ängste,
- unseren Weg in Schule, Studium und Beruf und unsere Motivation im Sport anschieben und Empathie und Intuition schulen.

Sie zeigen, wie verbunden wir mit allem sind, und vermitteln Einssein mit der gesamten Welt. So sorgen sie dafür, dass diese Welt ein bisschen besser wird.



## Was ist unser innerer Helfer? Wie und wo finden wir ihn?

Unser Körper besteht aus ca. 100 Billionen Zellen, die miteinander kommunizieren und kooperieren, gesteuert durch eine innere Weisheit – unseren ganz persönlichen und weisen inneren Helfer. Er kennt uns seit unserer Zeugung, kennt die Fähigkeiten, die wir von Mutter und Vater geerbt haben, begleitet uns von unserer Geburt an, weiß von unseren Höhen und Tiefen, kennt unsere Stärken und Schwächen. Er kennt unsere Gefühle und spürt sofort, wenn wir in Panik geraten, uns unsicher fühlen, Hilfe brauchen. Er ist immer bereit, uns zu helfen, uns einen Rat zu geben, uns den Weg zu zeigen. Er hat tatsächlich den dringenden Wunsch, uns zu helfen. Er weiß, wie weit unser Verstehen reicht, und wird uns nur das auftragen, was wir auch bewältigen können. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn wir dazu bereit sind, wird er uns weiter führen. Alles so, wie wir es verstehen und umsetzen können.

Der innere Helfer ist manchmal wie ein scheues Reh, das wir erst hinter dem Busch hervorlocken müssen. Manchmal ist er wie ein Zappelphilipp, der erst mal zur Ruhe kommen muss. Manchmal ein Besserwisser, der uns einfach nur nervt. Vor lauter Opposition wollen wir unserem inneren Helfer manchmal nicht folgen. Gelegentlich wirkt er ganz im Verborgenen. Dann haben wir auf einmal eine »Eingebung«.

Doch dürfen wir unserer Eingebung trauen? Wir wissen ja gar nicht, woher das kommt. Wir können lernen, unserer Intuition zu vertrauen, weil wir unseren inneren Helfer mithilfe der geführten Bewusstseinsreise und Übungen immer besser kennenlernen. Dann wird unser innerer Helfer zu unserem besten Freund, der

bei allen Gelegenheiten hinter, neben oder vor uns steht. Er nimmt uns in Schutz und hilft uns über manche Klippe hinweg. Er hält uns von Zeit zu Zeit den Spiegel vor, damit wir wieder erkennen, was für ein toller Mensch wir sind. Er zeigt uns unsere Stärken, verschweigt uns aber unsere Schwächen nicht und zeigt, wie wir aus Schwächen Stärken machen können. Er begleitet uns sanft in den Schlaf und schenkt uns schöne Träume. Und er sorgt dafür, dass unsere Träume nicht Schäume bleiben, sondern zeigt uns Wege, wie sie Wirklichkeit werden können.

Dieses außergewöhnliche Wesen sitzt in uns und wartet nur auf uns: Wir müssen zulassen, dass er uns hilft, neue Wege mutig zu gehen.

Wenn wir unserem inneren Helfer gestatten, auf uns zu achten, und wenn wir lernen, ihm unsere Wünsche mitzuteilen, dann können wir uns darauf verlassen, dass er unser seelisches Gleichgewicht, unsere Gesundheit, unsere Weiterentwicklung stützt.

### *Wo finden wir den inneren Helfer?*

Wenn wir uns auf die Suche nach unserem inneren Helfer begeben, werden wir feststellen, dass wir ihn in unterschiedlichen Regionen unseres Körpers erspüren können. Dieses Erspüren ist ganz individuell. So wie Freude manchmal das Herz weit macht oder die Augen erstrahlen lässt, so wie Angst manchmal im Nacken sitzt oder im Magen, so wie Streit manchmal auf die Nieren schlägt oder das Herz versteinert, so wie Anerkennung den Brustkorb weitet oder die Wirbelsäule aufrichtet. Je mehr wir uns darauf einlassen, unserem inneren Helfer zuzuhören, desto schneller werden wir ihn finden.

Wir brauchen aber auch ein wenig Wissen über unseren Körper. Ein paar Kenntnisse über die unterschiedlichen Gehirnareale und deren Aufgaben sowie über die Wellen, die unser Gehirn erzeugt, helfen uns dabei. Wenn wir uns dann noch klarmachen, wie diese Wellen durch unterstützende Übungen erzeugt werden, erleichtert das die Kommunikation mit unserem inneren Helfer enorm. So vorbereitet, wirken dann auch die Bewusstseinsreisen optimal.

Unser Gehirn besteht aus zwei Hälften, der linken und der rechten Hemisphäre. Seine drei großen Teile sind das Großhirn, das Kleinhirn und das Stammhirn. Jede Hemisphäre ist für eine Körperhälfte zuständig, aber in gekreuzter Weise. So steuert die linke Hemisphäre die rechte Körperseite, den rechten Arm und das rechte Bein. Die rechte Gehirnhälfte steuert die linke Körperseite. Beide Hemisphären sind durch ein dickes Nervenbündel miteinander verbunden: den Gehirnbalken (Corpus callosum). So ist es uns möglich, koordiniert zu gehen und zu greifen. Zusätzlich ist jede Hemisphäre auf bestimmte Aufgaben spezialisiert: Links sitzen in der Regel Sprache und Logik, rechts die Kreativität und der Orientierungssinn. Beide Hemisphären arbeiten eng zusammen, man kann sie sich als ergänzende Hälften eines Ganzen vorstellen. Beide Teile verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise und erhöhen durch ihr Zusammenwirken die Leistung des Gehirns.

Informationen über unsere Außenwelt erhalten wir über unsere Augen, unsere Ohren, unsere Zunge, unsere Nase und unsere Haut. Sie fließen von dort in unser Gehirn.

Die Informationen unserer fünf Sinne werden in unterschiedlichen Arealen verarbeitet. Die Seh-Information wird in dem knapp handtellergroßen Bereich des Hinterkopfes hinter und etwas



Birgitt Jendrosch

## **Entdecke deinen inneren Helfer**

Wie du mit Leichtigkeit in deine ganze Kraft kommst. Inklusive Audio-Programm

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 14,0 x 18,7 cm  
20 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-7787-9269-8

Integral

Erscheinungstermin: September 2016

Die Kraft des Unterbewusstseins entfalten und nutzen

»Ich wäre ja gern gelassener, selbstbewusster, mutiger, charismatischer ... nur wie?« Wo Denken und Wollen allein nicht weiterhelfen, kann das Unterbewusste oft wahre Wunder wirken. Frei nach dem Motto »Dein bester Berater bist du selbst« zeigt Birgitt Jendrosch, wie man bei alltäglichen Herausforderungen Kontakt zu seinem inneren Helfer aufnimmt und ihn für sich arbeiten lässt: Aktiviert durch geführte Bewusstseinsreisen, kann sich dessen verborgene Kraft im Leben entfalten.

In diesem Erste-Hilfe-Buch mit Begleit-CD finden sich maßgeschneiderte Anleitungen für Gesundheit, persönliche Entwicklung, berufliche Motivation und inneres Gleichgewicht. Sie wirken sanft im Unterbewusstsein und beheben das jeweilige Problem effektiv und fast wie von selbst.

 [Der Titel im Katalog](#)