

## **Ropana-Seminar in Burghausen Fr. 29. April – 01. Mai 2011**

Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit

Für mich war das Seminar ein meditatives, sehr lehrreiches und praxisorientierendes sowie an die Seele gehendes Wochenende. Positives verinnerlichen! Alles was ich sage, meine negativen wie positiven Gedanken, manifestieren sich in meinem Gehirn, dadurch wird mein Denken und Handeln nicht nur bewusst, sondern auch unbewusst gesteuert und beeinflusst. Ropana hat mir Mut gemacht, einen neuen Weg einzuschlagen.

Mein alter Pfad sieht so aus, dass ich oft an mich nicht geglaubt habe. Ich fühlte mich als Versagerin und baute so negativen Stress auf, weil ich so verärgert über mein Stottern war und mich somit in die Opferrolle begab. Wie oft bin ich an dieser Stelle schon verzweifelt. Ich will mein Sprechverhalten durch Verständnis und Geduld, durch positive Gedanken, die mich motivieren werden, durch Glauben an mich selbst sowie durch Überzeugung und Leidenschaft ändern. Ich möchte mich nicht mehr selbst blockieren, liegen Steine auf dem Weg kann ich sie beiseite räumen. Ich muss nur weitergehen.

Ob ich das Ziel meiner Reise erreiche hängt nicht von der Geschwindigkeit ab, sondern davon, ob die Richtung stimmt. Jeder noch so kleine Schritt wird mich vorwärts bringen und ich werde bestimmt hin und wieder rückwärts gehen. Aber jeder Schritt, der mich nach vorne bringt, wird mich nicht mehr ganz so weit zurückwerfen.

Ich will lernen meinen antrainierten Perfektionismus loszuwerden. Ich darf mir Zeit beim Sprechen lassen. Ich will vorher überlegen, was oder wie ich es formuliere. Um der Ohnmacht zu entgehen, stelle ich mir ein

gelungenes und nicht ein versagungsreiches Sprechen vor. Und vor allem muss ich nicht wie aus der Pistole heraus sprechen, ich darf mir auch 2 Sekunden Zeit lassen und bilde dann einen vollständigen Satz und sage nicht nur das Wort. Mein Hirn benötigt klare Reflektion, um klare Strukturen bilden zu können, so dass sich auch eine positive Veränderung herbeiführen lässt. Ich möchte häufig und regelmäßig eine Pause einlegen üben, dass ich aus dem alten Anspannungszustand herauskomme. Wenn ich mich in einer Anspannung befinde und ich löse diese bewusst, beginnt das Gehirn zu vergleichen, wie war bisher mein Befinden nach einer Anspannung. Meine Angst hat dann nicht mehr die Berechtigung, weil ich weiß, wie ich aus der Anspannung herauskomme.

Freudige Erwartungshaltung soll meinen Lernprozess ständig begleiten und Erfolgserlebnisse mein gewinnendes neues Sprechverhalten begünstigen.

Iris Stegmaier, Sigmaringen