

**Carl-Auer**



Daniel Wilk

# Die Melodie der Ruhe

Trance-Geschichten:  
Gefühle wahrnehmen  
und akzeptieren

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/ Schwäbisch Hall)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Daniel Wilk

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-825-0

© 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 o

Fax o 62 21-64 38 22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
Gefühle und Körper sind untrennbar .....	11
Gefühle werden erst ab einer gewissen Intensität bewusst erlebt .....	12
Die Auswirkungen der Gefühle auf unseren Körper und auf unser Erleben und Verhalten können beeinflusst werden ...	13
Hinwendung zum Körper als Perspektivenwechsel .....	14
Achtsamkeit oder Bewusstheit als Weg zur Veränderung .....	16
<b>Der Aufbau der Geschichten</b> .....	<b>18</b>
<b>Inhalte der Geschichten</b> .....	<b>22</b>
Die Zielsetzungen .....	22
Grundannahmen .....	23
Die Anwendung .....	24
<b>1. Erweiterbar strukturierte Geschichten</b> .....	<b>27</b>
Das Schloss der Gefühle .....	27
Gelassenheit besuchen .....	30
Gelassenheit und Ärger .....	33
Traurigkeit .....	35
Farbige Gefühle .....	37
<b>2. »Positive« Gefühle bringen Energie</b> .....	<b>40</b>
Weg in die Ruhe .....	40
<b>Hoffnung und Zuversicht</b> .....	<b>41</b>
Frühlingshauch .....	42
Ein Blatt erwacht .....	44
Ein See schwemmt schwere Gefühle aus .....	46
Die leichte Schwere eines Vogels .....	48
Sonnenuntergang .....	50
Straßenpfosten .....	52
Das Puzzle des Lebens .....	54
Traumkisten .....	56

Die Gestalt der Wärme .....	58
Gefühlseindrücke des Tages .....	60
Löwenzahn.....	63
Bilder aufhellen.....	65
<b>Entwicklung .....</b>	<b>67</b>
Aus der Tiefe .....	68
Maulwürfe und der Frühling.....	70
Gedankenfreier Raum.....	72
Ideenhalle.....	74
Ideenkind .....	76
Die Seele der Kieselsteine .....	79
Wachstum aus Unordnung .....	81
Ein Punkt ist ein Punkt.....	82
Auf die Blumen einlassen .....	84
Die Brille.....	86
Verwandlung.....	88
<b>Sich mögen.....</b>	<b>91</b>
Samenkorn.....	92
Frucht der Akzeptanz .....	94
Unkraut.....	96
Eine Kirsche entsteht.....	98
<b>Freude .....</b>	<b>100</b>
Blumengruß mit dem Atem .....	101
Das Orchester im Bauch.....	103
Frühlingsanfang .....	105
Schüssel voller Freude.....	106
Sonnenstein.....	108
Gute Stimmungen sammeln.....	110
In Freude baden .....	112
Duft des Flieders.....	114
<b>Gelassenheit.....</b>	<b>116</b>
Die Melodie der Ruhe .....	116
Mit dem Ausatmen loslassen .....	119
Aufrichten lassen .....	120
Wolkenzimmer .....	122
Sich vom Körper lösen .....	124
Zwei Flüsse .....	126

<b>Liebe</b> .....	<b>127</b>
Geschenk .....	128
Gutes schicken .....	130
Geben und Nehmen .....	132
Quelle der Geborgenheit .....	134
Die Wohnung der Gefühle .....	135
<b>Vertrauen</b> .....	<b>137</b>
Wolkenbett .....	137
Der erste Atemhauch .....	139
Das Boot des Lebens .....	142
Vogelausflug .....	144
Erfolgsgefühl .....	146
<b>Zufriedenheit</b> .....	<b>148</b>
Entscheidungen entstehen lassen .....	149
Regenbogenbrücken .....	151
Ruheplatz am See .....	153
Zufriedenheit erleben .....	154
<b>3. »Negative« Gefühle nehmen Energie</b> .....	<b>158</b>
<b>Ärger</b> .....	<b>158</b>
Gespräch zwischen Stille und Licht .....	158
Windhauch .....	160
Worte .....	162
<b>Depression und Traurigkeit</b> .....	<b>164</b>
Kraft aus der Tiefe .....	165
Schwere abgeben und Helles aufnehmen .....	168
Bad im Popcorn .....	169
Helle Stimmung .....	171
Spiegelung .....	173
Aus sich selbst heraus wertvoll .....	175
Abduschen .....	177
Schweres Ausatmen – helles Einatmen .....	180
Der Dünger für gute Gefühle .....	181
Der Schmetterling in der Morgendämmerung .....	184
<b>Angst</b> .....	<b>186</b>
Unbekannter Wald .....	186

St. Martin .....	187
Heißluftballon.....	190
Fesselballon.....	192
Innere Sonne.....	194

#### **4. Konstruktive Veränderung der eigenen Gefühle..... 198**

##### **Gefühle zulassen..... 198**

Keller .....	198
Unkrautblumenwiese .....	201
Das Haus der Gefühle.....	203

##### **Integration und Reinigung .....** 206

Kraft des Unbewussten.....	206
Den Ohren eine Freude machen .....	208
Gute Schwingungen .....	210
Pflanze düngen.....	212
Sternenbadesee.....	215
Strömungen.....	218
Windiger Tag .....	219
Vergängliche Straßen .....	222
Wasserbecken .....	224
Spiegelsee.....	226

##### **Verständigung .....** 229

Atem im Wind.....	229
Der kleine Wind des Atems .....	231
Spiegel.....	232
Ausreichend tief .....	234
Sonne im Wassertropfen .....	236
Wellen des Meeres und des Atems .....	238

##### **Wach werden .....** 240

Frische und Gelassenheit.....	241
Die Erinnerungen der Haut.....	242
Reorientierung .....	242

##### **Literatur.....** 244

##### **Über den Autor .....** 245