

# SEIN

Bewusstsein intelligent leben

Special  
Tattva  
Viveka



kostenlos

sein.de

## Selbst ist der Coach


Meridianklopfen: schnell, sanft und effektiv

Glaubenssätze auflösen: Mit „The Work“ in die Freiheit

Die SOURCE-Methode: Die Lösung ist nur einen Steinwurf entfernt



05  
2016  
NO. 249



# Die Lösung ist nur einen Steinwurf entfernt

*Mit der SOURCE-Methode neue Lösungsimpulse entdecken und festgefahrene Prozesse wieder ins Rollen bringen.*

von  
Kira Klenke

**H**aben Sie sich in letzter Zeit geärgert im Beruf, über Ihren Chef vielleicht oder über einen Kollegen, über eine blöde neue Aufgabe oder den gerade anstehenden Veränderungsprozess? Oder haben Sie sich Sorgen gemacht um Ihr Kind oder in der Familie? Oder vielleicht ist Ihr Leben gerade auf irgendeine Art und Weise im Umbruch und Sie sind dabei, sich neu zu orientieren? Wenn Sie auf irgendeine dieser Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, könnte Ihnen die SOURCE-Methode helfen, ein Selbsthilfetool, das sehr schnell zu erlernen ist und mit dessen Hilfe jedermann innerhalb kürzester Zeit Lösungsimpulse für jedes nur erdenkliche Problem entwickeln kann. Die SOURCE-Methode macht Sie ein Stück weit unabhängig von externen Ratgebern, Autoritäten, Coaches oder teuren Seminaren. Mit diesem Werkzeug bringen Sie – ganz aus sich selbst heraus bzw. mithilfe Ihrer inneren intuitiven Führung – Lösungsprozesse in Gang.<sup>1</sup>

Die meisten Menschen haben schon einmal erlebt, dass sie sich in einer Problem-Situation befanden, die sie einfach nicht verändern konnten, obwohl sie die einzelnen Aspekte immer wieder

in sich hin- und herbewegt hatten. Die Folge: Ratlosigkeit, das Gefühl von Ausweglosigkeit bis hin zur Verzweiflung. Der Grund liegt darin, dass es in der Regel nicht ausreicht, rein intellektuell zu überlegen, was man tun und verändern könnte. Das ist zwar ein erster und unbedingt erforderlicher Schritt, aber dann sind unsere automatisierten Verhaltensweisen und Denkmuster, unser eingefahrenen Angewohnheiten, die oft aus Angst vor dem Unbekannten Neues kategorisch blockieren, einfach stärker. Tatsächlich reagieren wir viel öfter rein automatisch, als uns das bewusst ist. Das ist einerseits gut so, denn es hilft uns die unzähligen, sich im Alltag ständig wiederholenden Handlungen fix zu erledigen. Aber gerade wenn es um Veränderungen geht, die wir anstreben, werden die fest installierten Programme im Kopf – bzw. im Hinterkopf, denn das Meiste läuft automatisch und unbewusst ab – zum Stolperstein. Unser Grübeln und die alten Konditionierungen führen uns dann quasi an der Nase herum und halten uns in den alten Mustern fest – auch wenn sie sich überlebt haben und uns nicht mehr dienlich sind. Dann sind andere Werkzeuge erforderlich.

Ein solches Werkzeug ist die intuitive SOURCE-Methode, die sich gerade in vertrackten Situationen prima nutzen lässt, um neue konstruktive, kraftvolle Lösungsimpulse zu finden und diese dann auch wirklich umzusetzen.

**Vergessen Sie, was Sie bisher über Ihre Probleme geglaubt haben: Es gibt immer eine Lösung**

Hier kommt eine (verkürzte) Schritt-für-Schritt-Anleitung der SOURCE-Methode: Sie benötigen dazu eine Handvoll kleinerer (Halbedel-)Steine, die sich optisch voneinander unterscheiden, und eine größere, freie Fläche auf dem Tisch oder dem Boden, ebenso etwas zum Schreiben. Und schon können Sie loslegen.

**1** Stimmen Sie sich ein: Schalten Sie ab, schalten Sie um vom rational-logischen Alltagsdenken und Funktionieren zu einem inneren Fühlen. Spüren Sie dazu bewusst Ihren Atem und Ihren Körper, achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, werden Sie innerlich ruhig(er), entspannt(er).

Meditieren Sie dafür einige Minuten, hören Sie eine schöne, erhebende Musik oder beobachten Sie einfach eine Weile die Wolken am Himmel.

**2** Notieren Sie Ihr Thema, Ihr Problem in ein bis zwei Sätzen.

<sup>1</sup> Sollten Sie an einer körperlichen oder psychischen Krankheit leiden, wenden Sie bitte die Methode nur in Verbindung mit professioneller medizinischer oder therapeutischer Hilfe an.

3 Erstellen Sie nun eine Liste aller dabei beteiligten Personen und Einflusskräfte. Das könnten ein paar Kilos zu viel genau sein wie Ihr streitbarer Nachbar oder Ihr Kind, Ihre Angst vor etwas Bestimmtem oder die Unordnung im Keller. Anschließend wählen Sie davon die fünf bis sieben wichtigsten Aspekte aus.

4 Wählen Sie nun für jede dieser Einflusskräfte einen Stein aus, der diese später repräsentieren wird. Notieren Sie diese Zuordnung.

5 Nehmen Sie die fünf bis sieben Steine sanft zwischen beide Hände. Bitten Sie innerlich um intuitive Führung und darum, heute Dinge zu erkennen und Zusammenhänge zu sehen, die Ihnen bis-

Aha-Gefühl oder Erleichterung verschafft.

8 Aus der inhaltlichen Bedeutung der Steine ergibt sich unter Berücksichtigung ihrer neuen Lage und Stellung zueinander eine Ziel-Botschaft. Wie etwa: „Meine Gefühle stehen jetzt im Mittelpunkt“. Formulieren Sie diese Botschaft in einem Satz, der Sie stärkt.

Probieren Sie es aus. Eine Leserin mailte kürzlich: „Meine erste SOURCE ging mir sehr leicht von der Hand und das Ergebnis war erstaunlich einfach, plötzlich war eine verworrene Situation ganz klar. Ein sehr befreiendes Gefühl! Ich werde weitermachen und das moderne Orakel

was mir spontan durch den Kopf schießt.

Zweitens besuche ich seit Jahrzehnten Kraftorte überall auf der Welt und habe dabei allmählich eine Sensibilität entwickelt, mich von deren speziellen Schwingungen berühren zu lassen. Ich bin sicher, Sie kennen das auf ähnliche Weise: Wie sich die Art Ihrer Gedanken und die Stimmung verändern, wenn Sie raus in die Natur gehen, in den Wald oder ans Meer. Oder vielleicht haben Sie Ähnliches auch schon gespürt, als Sie in einer alten Kathedrale oder in einer Kapelle gesessen haben?

Übrigens kann uns schon allein die Erinnerung an so einen Ort entspannen oder beflügeln. Kürzlich wurde statistisch nachgewiesen, dass die Konzentration von Studierenden ansteigt, wenn sie in einem Raum lernen, in dem ein Wald-Bild groß an die Wand projiziert wird und ein Vogelgezwitscher-Audio läuft.

Ein weiterer Punkt, warum die Methode mich „gefunden“ hat, ist wohl, dass ich zertifizierte NLP-Lehrtrainerin bin, mich also mit Coaching-Methoden auskenne und mich auch schon mit Aufstellungsarbeit befasst hatte.

Trotzdem waren viele Facetten des Buchtextes für mich genauso neu wie für jeden Leser. Etwa die im Anschluss an die SOURCE-Sessions verwandte Mini-Meditation mit zwei Fotos der „Steinaufstellung“, um die Information der SOURCE-Session im Unterbewusstsein zu speichern und weiter zu aktivieren. Besonders eindrucksvoll war für mich auch, als mir der Name der Methode SOURCE mit den passenden Abkürzungen für alle Buchstaben „diktiert“ wurde: SOURCE ist die Abkürzung für „Sedona Stone Oracle Unity-Recreating Constellation Experience“, was auf Deutsch so viel heißt wie „Sedona-Stein-Orakel und eine die ursprüngliche Einheit wiederherstellende Aufstellungs-Erfahrung“. Zugleich ist ‚source‘ das englische Wort für Quelle. Ich wünsche Ihnen mit der SOURCE-Methode viel Erfolg und befreiende Aha!-Momente. ☺

**Buchtipps:** Kira Klenke: Das Sedona-Stein-Orakel – Die Lösung ist nur einen Steinwurf entfernt. Ryvellus Verlag 2015

**Online-Lesung:**  
<https://youtu.be/v2VP4qyALOk>  
 Seminare und kostenlose Webinare:  
<http://source-methode.de/lesungen-seminare>  
 Weitere Infos auf [www.SOURCE-methode.de](http://www.SOURCE-methode.de)



her entgangen sind. Dann werfen Sie sanft, aber beherzt Ihre Steine auf die freie Fläche.

Bitten Sie vorher innerlich auch darum, dass der Zu-Fall bzw. das dabei entstehende Stein-Muster den derzeitigen Stand Ihres Themas klar verdeutlicht – so, dass dabei auch deutlich wird, was einer Lösung derzeit noch im Wege steht.

6 Welche Auffälligkeiten und Muster sehen Sie in dieser Konstellation? Diese lassen sich mit Hilfe der Liste aus 4 in inhaltliche Zusammenhänge „übersetzen“. Wie beispielsweise: „Meine Unsicherheit“ beengt die „Anfrage nach Gehaltserhöhung“.

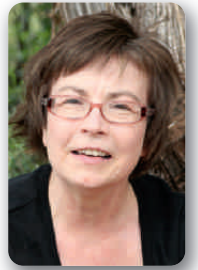
7erspüren Sie, welche Steine nun wie verschoben werden müssten, um die Situation zu harmonisieren, damit sie erträglicher, stimmiger, friedlicher wird oder was auch immer konkret zu Ihrem Thema passt. Gehen Sie intuitiv und mit Bedacht vor. Spüren Sie nach. Jede einzelne Stein-Verschiebung verändert sofort auch die (Energie-)Beziehung aller anderen Steine zueinander.

Sie könnten jetzt auch einen neuen Stein (und damit Einflussfaktor) hinzufügen, zum Beispiel „Selbstvertrauen“ oder „die Kraft, nein zu sagen“. Ihr Ziel ist dann erreicht, wenn der Anblick, daserspüren der Konstellation, eine Art

in mein Leben einfügen. DANKE!“ Im Original ist die Methode etwas umfangreicher. Sie ist in ein ans Medizinrad angelehntes Rahmen-Ritual eingebunden. Und es gibt einen der Swish-Methode aus dem NLP ähnlichen Teil, um das Endergebnis fest im Unterbewusstsein zu verankern (alle Details im Buch „Das Sedona-Steinorakel“).

### Die Kraft der Intuition und inneren Führung

Wie stark die Kraft der Intuition und inneren Führung sein kann, verdeutlicht auch die Entstehungsgeschichte der SOURCE-Methode: Das Buch ist an einem alten indianischen Kraftort in Sedona (Arizona) von allein zu mir gekommen. Ohne mein bewusstes Zutun ist es innerhalb weniger Tage in mein Tagebuch geflossen. So, als würde es mir diktiert. Wie so etwas möglich sein kann, wurde ich schon gefragt. Ich denke, dabei haben mehrere Faktoren eine Rolle gespielt: Erstens meditiere ich seit Jahrzehnten, und genauso lang ist auch das sogenannte Kreative Schreiben mein Hobby und Meditationswerkzeug: In einem meditativen Zustand schreibe ich, so schnell es mir gelingt und ohne zwischendurch zu lesen oder gar zu korrigieren, unzensiert alles aufs Papier,



Kira Klenke ist Mathematikerin und war über zwanzig Jahre Professorin für Statistik. Sie ist dafür bekannt, dass bei ihr auch Menschen Statistik gelernt haben (erfolgreich und sogar mit Freude), die das vorher für völlig unmöglich gehalten hatten. So entwickelte sie sich aus ihrer Lehrtätigkeit an der Hochschule eine zweite Berufung als Coach. Ihr Anliegen ist es heute, Menschen dabei zu helfen, alte, überholte Lebensmuster abzulagern und ihr volles Potenzial zu entfalten. Eine Zertifizierung als NLP-Lehrtrainerin und Ausbildungen im spirituellen Bereich ermöglichen es ihr, dabei ganzheitlich zu arbeiten. Schon als Kind suchte sie nach dem tieferen Sinn des Lebens. Seit 1984 beschäftigt sie sich mit Kreativem Schreiben, Energiearbeit und Schamanismus. Sie hat Kraftplätze überall auf der Welt besucht und ist dort Kräften begegnet, die zum Kern aller Dinge, zur Quelle führen.

