



Sound Living  
by Emily Hess

# Urvertrauen leben!

## Basic Trust Soul-Experience

by Emily Hess

Zeit für dich im Soul-Experience neu entdecken!

Neue Methoden erfahren für einen entspannten, kraftvollen, gesunden  
Alltag und als Inspiration für deine Arbeit mit Menschen –  
gemütlich in deinem Zuhause, deinem Kokon.

Cocooning klangvoll leben!



## IMPRESSUM

Herausgeber: Soundliving by Emily Hess  
An der Wietlake 1  
D-27333 Schweringen  
[soundzentrum@gmail.com](mailto:soundzentrum@gmail.com)  
+49(0)1713468855  
[www.emilyhess.eu](http://www.emilyhess.eu)

Texte: Emily Hess

Erscheinungsjahr: 2020  
Lektorat: Ulrich Krause  
Fotos: Emily Hess

Verwendung: Dieses Essay ist ausschließlich zur Verwendung durch den Teilnehmer an der Basic Trust Soul-Experience gedacht. Für seine Selbsterfahrung und seine Anwendung in seiner Gruppe.



## Neue Tore verändern mich



Ich möchte dazu einladen dich damit zu beschäftigen wie es wäre wenn jeder von uns eine innere Führungskraft in sich selber und für sich selber entwickeln würde. Wie es wäre wenn wir uns kennen lernen würden, so als wären wir in einem Raum voller Unbekannter, vielleicht auf einer Party. Einer Party auf der wir manchmal nicht so gern sein mögen. Ein Raum voller Unbekannter – in mir selber. Geht das? Gibt es

so etwas? So etwas wie Einzelteile, verschiedene Anteile, Reaktionen aus verschiedenen „Einzelteilen“ in mir? Wenn es so etwas in uns gäbe, könnte es ja sehr spannend sein wenn wir uns damit beschäftigen würden unsere Einzelteile zu einem Ganzen zusammenzufügen – einen inneren Dialog zu führen aus der Sicht als Führungskraft, unsere innere König\*in ( siehe auch die Basic Trust Imagination „Ich bin die Königin meines Lebens).

Wenn wir dann noch unsere Basis – unser Grundsein dazu fügen könnten – ja das wäre vollkommene, sichere innere Führung!

Wenn es so eine Entwicklung in uns selber nicht gäbe, dann könnte ich nicht sagen wer da durch Tibet gereist ist. Wenn es in mir keine weiteren Persönlichkeitsanteile geben würde, die ich dort in der Fremde entwickelt und kennen gelernt hätte, wer wäre dann durch Tibet gereist?

Innere Führung könnte dafür stehen die eigene innere Stärke zu erkennen und daraus eine bewusste Handlung zu kreieren. Wenn ich das schaffen würde, wäre ich in der Lage meine Körperenergie bewusst zu steuern, dann könnte ich mich dafür entscheiden meine eigene Lebendigkeit intensiv zu spüren und zu nähren. Wie wunderbar! Bewusst kann uns das Vorhandensein unserer verschiedenen Anteile werden wenn wir merken, dass wir regelmäßig in einem inneren Dialog mit uns selber stehen. Selbstgespräche nennen wir das gern. In einer etwas bildhafteren Sprache könnte man sagen: Das Gehirn hört zu! Das sagt Marcus Hornig, Focus in „Wie Selbstgespräche unsere Leistung verbessern.“ (focus.de)

Wenn wir uns dann überlegen das „Urvertrauen“ ein sehr gesunder und erfahrener Anteil in uns ist, wäre es doch wunderbar bei Entscheidungen gut zu zuhören. Und vielleicht gibt es ja in jedem von uns jemanden der uns noch ganz unbekannt ist:

Die Abenteurerin, die ganz anders ist als diejenige von der wir denken das wir sie sind. Kompliziert? Nein ganz einfach. Durch die äußeren Gegebenheiten in unserem Leben, die Erziehung, die Familie, der Beruf

gibt es so etwas wie einen Rahmen, wir sind salopp ausgedrückt „gerahmt“ in unserem Leben. Wir stehen morgens auf und handeln ohne uns zu überlegen, ob wir anders handeln könnten. Jeder Tag geschieht in dem gleichen Rahmen unseres Lebens. Wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht, wir dazu aufgefordert werden etwas anders zu machen, entdecken wir neue Ressourcen in uns, die eigentlich nicht wirklich neu sind. Sie waren immer schon da. Im meinen Seminaren im Rahmen des Basic Trust Coaching, der Klangpädagogik\*Klangtherapie und Klangyoga gehen wir sehr darauf ein einen Klangraum zu schaffen der uns ermöglicht Kontakt aufzunehmen zu den Anteilen in uns die uns vielleicht noch etwas unbekannt sind. So kann es sein, das wir das Bild von uns haben kein Urvertrauen zu haben. Das Leben vielleicht etwas unsicher zu Leben. Und plötzlich entdecken wir in uns diesen bisher fremden, noch nicht gelebten Teil und entscheiden uns dafür. Wir entscheiden uns jetzt die Selbstführung – unsere innere Führungskraft zu leben und verändern so alles!

## Neue Tore verändern mich



Ich möchte dazu einladen dich damit zu beschäftigen wie es wäre wenn jeder von uns eine innere Führungskraft in sich selber und für sich selber entwickeln würde. Wie es wäre wenn wir uns kennen lernen würden, so als wären wir in einem Raum voller Unbekannter, vielleicht auf einer Party. Einer Party auf der wir manchmal nicht so gern sein mögen. Ein Raum voller Unbekannter – in mir selber. Geht das? Gibt es

so etwas? So etwas wie Einzelteile, verschiedene Anteile, Reaktionen aus verschiedenen „Einzelteilen“ in mir? Wenn es so etwas in uns gäbe, könnte es ja sehr spannend sein wenn wir uns damit beschäftigen würden unsere Einzelteile zu einem Ganzen zusammenzufügen – einen inneren Dialog zu führen aus der Sicht als Führungskraft, unsere innere König\*in ( siehe auch die Basic Trust Imagination „Ich bin die Königin meines Lebens).

Wenn wir dann noch unsere Basis – unser Grundsein dazu fügen könnten – ja das wäre vollkommene, sichere innere Führung!

Wenn es so eine Entwicklung in uns selber nicht gäbe, dann könnte ich nicht sagen wer da durch Tibet gereist ist. Wenn es in mir keine weiteren Persönlichkeitsanteile geben würde, die ich dort in der Fremde entwickelt und kennen gelernt hätte, wer wäre dann durch Tibet gereist?

Innere Führung könnte dafür stehen die eigene innere Stärke zu erkennen und daraus eine bewusste Handlung zu kreieren. Wenn ich das schaffen würde, wäre ich in der Lage meine Körperenergie bewusst zu steuern, dann könnte ich mich dafür entscheiden meine eigene Lebendigkeit intensiv zu spüren und zu nähren. Wie wunderbar! Bewusst kann uns das Vorhandensein unserer verschiedenen Anteile werden wenn wir merken, dass wir regelmäßig in einem inneren Dialog mit uns selber stehen. Selbstgespräche nennen wir das gern. In einer etwas bildhafteren Sprache könnte man sagen: Das Gehirn hört zu! Das sagt Marcus Hornig, Focus in „Wie Selbstgespräche unsere Leistung verbessern.“ (focus.de)

Wenn wir uns dann überlegen das „Urvertrauen“ ein sehr gesunder und erfahrener Anteil in uns ist, wäre es doch wunderbar bei Entscheidungen gut zu zuhören. Und vielleicht gibt es ja in jedem von uns jemanden der uns noch ganz unbekannt ist:

Die Abenteurerin, die ganz anders ist als diejenige von der wir denken das wir sie sind. Kompliziert? Nein ganz einfach. Durch die äußeren Gegebenheiten in unserem Leben, die Erziehung, die Familie, der Beruf

gibt es so etwas wie einen Rahmen, wir sind salopp ausgedrückt „gerahmt“ in unserem Leben. Wir stehen morgens auf und handeln ohne uns zu überlegen, ob wir anders handeln könnten. Jeder Tag geschieht in dem gleichen Rahmen unseres Lebens. Wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht, wir dazu aufgefordert werden etwas anders zu machen, entdecken wir neue Ressourcen in uns, die eigentlich nicht wirklich neu sind. Sie waren immer schon da. Im meinen Seminaren im Rahmen des Basic Trust Coaching, der Klangpädagogik\*Klangtherapie und Klangyoga gehen wir sehr darauf ein einen Klangraum zu schaffen der uns ermöglicht Kontakt aufzunehmen zu den Anteilen in uns die uns vielleicht noch etwas unbekannt sind. So kann es sein, das wir das Bild von uns haben kein Urvertrauen zu haben. Das Leben vielleicht etwas unsicher zu Leben. Und plötzlich entdecken wir in uns diesen bisher fremden, noch nicht gelebten Teil und entscheiden uns dafür. Wir entscheiden uns jetzt die Selbstführung – unsere innere Führungskraft zu leben und verändern so alles!



# Tore des Lebens



Hast du es dir schon ganz bequem gemacht? Nehme dir die Zeit zu fühlen ob dein Körper wirklich angenehm auf deiner Unterlage liegt.....

So kannst du nun auch den Klängen und meiner Stimme lauschen...Es ist möglich deine Gedanken zu beobachten, die kommen und gehen und alles dies bedeutet du kannst mehr und mehr eine tiefe Entspannung spüren.

Und ganz einfach tiefer sinken, .....tiefer sinken.....träumen .....schweben.....

.....

Vielleicht hast du schon einmal gesehen wie eine alte Frau an einem orangerot leuchtenden, Wärme verströmenden Feuer sitzt. Es ist ein Bild das Ruhe ausstrahlt.....Ruhe und Geborgenheit .....

Sie könnte sogar auf ihrem Schoß ein sehr altes, reich verziertes Kästchen stehen haben. Ob sie das wohl öffnen würde... für dich...allein nur für dich....

Ganz langsam öffnet sie das Kästchen und holt eine blausamtene Blüte heraus. Du hörst ihre alte, weise Stimme die dir von dieser wunderschönen, seltsam leuchtenden Blüte erzählt.

„Diese Blüte ist aus Feenglas und nur in der Nacht unter den glitzernden Sternen und nur für Menschen die durch Tore gehen möchten öffnet sie ihren Kelch um ihren magischen Duft zu verströmen.“ .....

Allmählich verschwimmen alle Bilder und du tauchst ein in einen Nebel aus seltsamen, sehnsuchtsvollen Düften, Farben umgeben....verweben.....Nachtblau mischt sich mit Pfauengrün.....Lapislazuli.....Violett.....Farben als hätte jemand für dich den Regenbogen von dem Himmel geholt.....

Als sich dieses seltsame Tor aus Düften und Farben klärt siehst du einen Felsen vor dir mit einem Spalt in seiner Mitte und genau dadurch scheinen die ersten Morgensonnenstrahlen und lassen die Welt warmorange erblühen.....

Den leuchtenden Spalt in dem Felsen sehen, er ist genau groß genug das du hindurchgehen könntest. Einfach hindurchgehen und schauen was es hinter deiner Welt zu sehen gibt, fühlen....hindurchgehen und einfach weitergehen...immer weiter...all das schon Gelebte hinter dir lassen und vorwärts gehen in die neue Welt hinein.....in die neue Welt hinein.....

Schau.....schau... und fühle.....

Gehe hinein in diese neue Welt, .....diese neue Welt aus Gefühlen, ..... Düften, Farben, alles Sehen, alles Wahrnehmen, jede Pore deiner Haut öffnen für diese Erfahrung, für dieses vollkommene SEIN.....

Vielleicht ist deine Welt ja doch aus Träumen gemacht.....aus Träumen die immer klarer werden....je weiter du gehst ... je weiter du gehst...in diese wundersame neue Welt hinein...

je weiter du gehst je klarer werden deine Träume

.....

Allmählich einen Ort finden an dem du dich niederlassen möchtest, einen Ort an dem du glaubst das du die Erde atmen hörst.....Ruhe finden an diesem alten und neuen Ort..... Raum haben.....Weite.....Geborgenheit...und ein tieferes Verstehen und eine tiefe Bewusstheit entsteht für all` die Tore die du in deinem Leben durchschreitest.

.....

.....

Langsam wirst du dir des realen Raumes um dich herum wieder bewusst.  
Atme dreimal ganz tief ein und aus.....

Nun bist du wieder ganz bewusst im Hier und Jetzt, spürst deinen Körper auf der Unterlage, bewegst dich sanft und entspannt.