

# „WILLST DU ES, DANN KANNST DU ES“

Ria Stallinger



Um Näheres über die Autorin und ihr Buch zu erfahren, führte das Redaktionsteam folgendes Interview:

**Frau Stallinger, Sie sind Mentorin, Trainerin und Buchautorin. Wie kam es dazu?**

Ich arbeitete viele Jahre in der Wirtschaft und als Trainerin. Persönlichkeitsbildung und Entwicklung gehörten da einfach dazu. Durch unseren Sohn, der 2004 zur Welt kam, stellte ich schnell fest, wie wichtig es ist als Mutter gefestigt und stark zu sein. Ich absolvierte die Ausbildung zur Intuitions- und Bewusstseins-Trainerin und zur Mentorin für WOP®. Aus diesen wertvollen Inhalten, den Erfahrungen meiner Arbeit und als Mutter, verfasste ich das Kinderbuch „Lena und Lorenz - Das Abenteuer, sich selbst zu entdecken“. Ein Buch mit wertvollen Tipps für die gesamte Familie.

**Was möchten Sie mit den Inhalten des Buches speziell bei Kindern im Vorschul- bzw. Volksschulalter erreichen?**

Kinder sollen erfahren dürfen welche Schätze, Fähigkeiten, Stärke, wie viel Kraft und Mut in ihnen steckt. In den Geschichten werden ihnen Wege aufgezeigt wie sie diese entdecken können. Die Kinder lernen sich besser wahrzunehmen, anzunehmen, sich abzugrenzen. In so jungen Jahren denkt man noch nicht so viel nach, hat noch den natürlichen Zugang zur Intuition und man kann leichter Selbstvertrauen und Freude für das Leben gewinnen. Es begeistert mich sehr, dass auch das Unterrichtsprogramm **EIGENSTÄNDIG WERDEN** das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt und diese vielseitig unterstützt um Orientierung im Leben zu finden.

**Familie und Schule haben sich in den letzten Jahren sehr verändert. Welche Veränderungen haben ihrer Meinung nach die stärksten Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder?**

Das ist ein sehr komplexes Szenario. Generell meine ich, dass die Freude zu kurz kommt. Die Kinder sind mehr gefordert. Der Druck in der Schule ist stärker geworden. Trennungen der Eltern nehmen zu. Die Medien ersetzen das persönliche Gespräch. Das Gefühl und Mitgefühl für den Mitmenschen geht dabei oft verloren. Es wird vieles und über so viele schlecht geredet. Negativmeldungen bestimmen die Nachrichten. Wie kann man sich bei so viel Leid über das Leben freuen? Wichtig ist

es deshalb, dem Kind Halt zu geben.

**Gilt das nicht auch für die Erwachsenen? Hier dominieren doch mehr denn je Themen wie „Mangelndes Selbstvertrauen“, „Fehlender Selbstwert“ oder „Orientierungslosigkeit“.**

Das sind auch meine Erfahrungen aus der Praxis. Bei vielen Menschen ist das Wissen über ihre Großartigkeit verloren gegangen. Zweifel und Ängste sind sehr präsent. Zudem fordert das Bewältigen des Alltags mehr und mehr Energie. Sich selbst mal Fragen zu stellen: „Wie bin ich geworden? Wer bin ich geworden? Wie könnte ich sein?“ finde ich deshalb sehr wichtig.

**Es wäre also auch sehr wichtig, dass nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen gestärkt werden. Können auch die Eltern und PädagogInnen von ihrem Buch und den Inhalten der WOP profitieren?**

Elternarbeit beginnt bei sich selbst und der Verantwortung seinem Leben gegenüber. Ja, denn wir haben in uns so viel Potenzial, so viele Kräfte. Wir sind stärker und größer, als wir denken. Wir wissen es oft nur nicht, oder wie Nelson Mandela sagt: „Unsere tiefste Angst ist nicht, ungenügend zu sein, sondern dass wir über alle Maßen kraftvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am meisten fürchten!“ Die WOP® ist die ideale Möglichkeit zu erkennen. „Wer bin ich in Wirklichkeit?“. Sie betrachtet den ganzen Menschen, als Körper, Geist und Seele.

Alle PädagogInnen haben durch ihre Arbeit mit Kindern eine verantwortungsvolle Aufgabe. LehrerInnen legen die Weichen für die Zukunft der Kinder, sind Begleiter. Das ist anstrengend und macht nicht immer Freude. Deshalb ist es in diesem Beruf besonders wichtig Möglichkeiten zu erfahren, wie man auch zum eigenen Leben klar und mit Freude JA sagen kann.

Mit dem Unterrichtsprogramm **EIGENSTÄNDIG WERDEN** erhalten PädagogInnen außerdem Unterstützung bei wichtigen Bereichen ihrer Arbeit: Wie unterstütze ich Kinder in ihrer Entwicklung? Wie ermutige ich sie ihren Stärken zu vertrauen? Wie können Kinder ihre wahre Größe entdecken? Welche Grenzen hindern? Wohin mit meiner Wut? Welche Kraft haben die Gedanken? Wie kann ich am besten entspannen? Vertraue ich meiner Intuition?



„Willst du es, dann kannst du es!“, fordern Sie im Buch auf ...

... weil das Wollen die Voraussetzung für das Tun und das Gelingen ist.

Viele Menschen wissen jedoch gar nicht, was sie wollen, wohl aber, was sie nicht wollen.

Deshalb wiederhole ich mich wieder und sage wie wichtig es ist, Zugang zu sich selbst, zu seiner Intuition, zum inneren Wissen zu bekommen. Dort kann ich erkennen, wer ich wirklich bin und was ich wirklich will.

Das hört sich in der Theorie gut an, aber wie übersetzt man das wirksam in die Praxis?

„Manchmal muss man die Augen schließen, um klar sehen zu können“, sagt ein arabisches Sprichwort. Nur in der Stille kann ich die Sprache meiner Seele hören. Es gibt z.B. die Möglichkeit, sich mit professioneller Unterstützung ausgebildeter WOP® -MentorInnen, bei Imaginationen bzw. Bilderreisen begleiten zu lassen. Es sind bewusste Reisen ins Unbewusste.

Sie sprechen von der Kraft der Gedanken. Meinen Sie damit positives Denken?

Entscheidend ist, seine Gedanken einmal bewusst zu beobachten. Wesentliche Fragen sind in diesem Zusammenhang:

Wie beginne ich den Tag? Welche Einstellung habe ich zu meiner Arbeit? Wie gehe ich mit Partner, Kindern, Mitmenschen um? Wie sieht es aus mit Neid, Eifersucht, Rache? Bin ich nachtragend, und wenn ja, wem trage ich etwas nach? Wir unterschätzen oft, dass Gedanken für Ergebnisse in unseren Leben verantwortlich sind. Eine Pflanze, die ich zum Fenster stelle, wird zum Licht wachsen, und so ist es auch mit meinen positiven Gedanken.

Positives Denken beinhaltet, das Problem oder die Aufgabe ganz zu betrachten und der Lösung die ganze Kraft geben. Es bedeutet, in manchen unverständlichen oder unlösbaren Fällen zu lernen, die Situation anzunehmen und zu erkennen: „Ich bin größer als mein Problem!“

Wie können Eltern ihre Kinder zu glücklichen Menschen erziehen?

„Du kannst dein Kind erziehen wie du magst, es macht sowieso alles nach ...“, sagt der Erziehungs- und Familienberater Jan Uwe Rogge. Das heißt somit: Positives vorleben, Kinder ihre eigene Stärke, ihre Kraft, ihr inneres Wissen, ihre Größe und Einzigartigkeit entdecken und leben lassen. Das heißt auch, die mentale Vorstellungskraft zu stärken und zu verdeutlichen, dass das Leben nicht als selbstverständlich gesehen werden kann. Es heißt auch, dankbar zu sein.

Herzlichen Dank für das Interview!



## Der Kraftbaum für die Energie

„Finde deinen Kraftbaum.  
Werde stark wie er.“



Übung: „Fühlst du dich umhüllt? Hast du das Gefühl, wankelmütig zu sein? Dann entdecke deinen Kraftbaum.“

Schließe deine Augen, atme langsam tief ein und tief wieder aus. Solange, bis du dich richtig entspannt fühlst. Beobachte deinen Atem, beobachte, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt.

Genieße diese Entspannung.

Wenn du bereit bist, gehe in Gedanken auf eine schöne Wiese. Lass dir Zeit und genieße es, hier zu sein.

Kannst du nun einen Baum entdecken? Beschreibe ihn genau. Wie sehen die Wurzeln, der Stamm und die Krone aus? Gefällt er dir oder möchtest du ihn schöner oder vielleicht größer haben?

Du hast nun die Möglichkeit, ihn so zu gestalten, wie er dir gefällt. Ein Baum, der kraftvoll und tief verwurzelt ist. Der Stamm ist so dick, dass kein Sturm ihn umwerfen kann. Seine Blätter und vielleicht auch die Früchte sind der Sonne zugewandt. Sie nehmen die Energie der Sonne auf und lassen sie über den Stamm bis in die Wurzeln fließen.

Umarme den Baum. Fühle, wie Kraft und Energie auch in deinem Körper fließen. Nichts und niemand kann dich nun umwerfen. Du bist so kraftvoll wie dieser Baum. Lass dir Zeit und genieße die Umarmung, solange du möchtest.

Wenn du bereit bist, öffne die Augen und strecke dich. Du bist hellwach und vollkommen fit.

### Für Eltern:

Lassen Sie Ihr Kind diese Übung mit einem kraftvollen, tief verwurzelt und mächtigen Baum abschließen.

Bei den folgenden Imaginationen beginnen Sie immer mit diesem Baum. Lassen Sie Ihr Kind den Baum umarmen und die Energie aufnehmen. Wenn diese Übung öfters durchgeführt wird, werden sie erkennen, wie ihr Kind immer mehr an Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnt.

