

Dagmar Truxa

**Energie – Präsenz – Charisma
in 52 Wochen!**

Mit altem Wissen in eine neue Zeit

2021

Dagmar Truxa

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Cover-Bild Vorderseite: „Energie“ / Acryl auf Leinwand / von
Dagmar Truxa

Cover-Foto Rückseite: Manfred Baumann

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99129-230-2 (Paperback)

978-3-99129-229-6 (Hardcover)

978-3-99129-246-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Zum Kennenlernen

Info zum Beginn

1	Was ist Energie?	11
2	Bestandaufnahme	13
3	Körpersprache	16
4	Die 5 Sinne / 1 – Sehen und Hören	20
5	Die 5 Sinne / 2 – Schmecken und Riechen	24
6	Die 5 Sinne / 3 – Fühlen (Objekte)	27
7	Die 5 Sinne / 4 – Fühlen (Sich selbst)	30
8	Die 5 Sinne / 5 – Fühlen (Raumgefühl)	33
9	Energie-Übungen / 1	36
10	Die Chakren / 1	39
11	Die Chakren / 2	42
12	Stress / 1	45
13	Stress / 2 – Physischer Stress	48
14	Stress / 3 – Emotionaler Stress	51
15	Stress / 4 – Mentaler Stress	54
16	Stress / 5 – Spiritueller Stress	56
17	Sich selbst Heilen / 1	59
18	Sich selbst Heilen / 2	62
19	Energie-Übungen / 2	64

20	Die Stimme / 1	67
21	Die Stimme / 2 – Stimmsitz	70
22	Die Stimme / 3 – Vokale	73
23	Die Stimme / 4 – Ausdruck und Betonung	75
24	Die Stimme / 5 – Konsonanten und Artikulation	77
25	Die Stimme / 6 – Emotion	79
26	Die Stimme / 7 – Lautstärke	81
27	Die Stimme / 8 – Zusammenfassung	85
28	Kommunikation / 1	87
29	Kommunikation / 2 – Sich schützen	89
30	Kommunikation / 3 – Die Aura	92
31	Kommunikation / 4 – Energieräuber	95
32	Kommunikation / 5 – Lügen	97
33	Der Punkt der Konzentration	101
34	Die Macht der Gedanken	103
35	Kristalle, Aufladen, Reinigen, Räuchern	105
36	Tagträumen – Der innere Garten	109
37	Emotionen / 1 – Erinnern und Auflösen	111
38	Emotionen / 2 – Erzeugen und Lenken	113
39	Anspannung – Entspannung	117
40	Alphazustand	121
41	Positives Programmieren	124
42	Sich seiner selbst bewusst sein	127
43	Welche Botschaft schicke ich? / 1	129
44	Welche Botschaft schicke ich? / 2	133

45	Wünschen und Träumen / 1	135
46	Wünschen und Träumen / 2	138
47	Einen Raum verändern	140
48	Einen Raum betreten / 1	142
49	Einen Raum betreten / 2	145
50	Präsenz erzeugen	147
51	Charisma	150
52	Ihr Auftritt bitte!	153
Anhang	Die 7 Energie-Regeln	156
	Buchempfehlungen	160

Vorwort

In 52 Wochen zu einem neuen Lebensgefühl!

Wie sehen Sie sich? Wie werden Sie von Anderen gesehen?

Wissen Sie, wer Sie sind? Können Sie sich selbst richtig einschätzen?

Sind Sie zufrieden? Wollen Sie etwas verändern?

Die Verbindung von modernen Schauspieltechniken und überliefertem Wissen aus dem Schamanismus ermöglicht einen völlig neuen, raschen, effizienten und direkten Zugang zu sich selbst.

Gewohnte Sichtweisen, bisherige Wertigkeiten, verstaubte Denkmuster werden in Frage gestellt. Das bringt Veränderungen mit sich.

Wer in Kontakt mit seiner ureigenen Energie kommt und lernt, diese bewusst einzusetzen, der entdeckt hier Schritt für Schritt, welche Möglichkeiten in ihm schlummern und wie man diese nützen kann.

Wer sich des persönlichen Potenzials bewusst ist, gewinnt an Selbstbewusstsein, an Ausstrahlung und entwickelt Charisma!

Wer die „Basics“ aus der Schauspielausbildung kennenlernt, den bringt so leicht nichts mehr aus der Fassung!

Wer sich 52 Wochen lang mit Energie auf den Weg zu Präsenz und Charisma begibt, der wird nach diesem Jahr zufrieden feststellen, dass sein Lebensgefühl sich grundlegend verändert und er seine Performance optimiert hat!

Lernen Sie Ihr eigenes Potenzial kennen und nützen Sie es!

Alles Wahre ist immer ganz einfach!

Seien Sie authentisch!

Zum Kennenlernen

Mein Name ist Dagmar Truxa. Ich bin SchauspielerIn, und zwar seit mittlerweile 52 Jahren – also ganz schön lange – und seit den 1980ern unterrichte ich auch.

Ich bin ein sehr neugieriger Mensch – im Sternzeichen Zwilling geboren – das heißt, ich bin recht anstrengend für andere, aber auch für mich selber, und habe mich schon immer für sehr viele unterschiedliche Dinge interessiert.

Zur Zeit meiner Schauspiel-Ausbildung hatte man halbwegs hübsch zu sein, man lernte gerade zu stehen, elegant zu gehen und wie man sich auf der Bühne zu verhalten hatte – es gibt ja für alles Regeln – vor allem eine schöne Sprache war wichtig (heute ist das leider nicht mehr der Fall), und wenn man das alles beherrschte, galt man als reif für den Beruf. Das war ein gutes technisches Fundament und den Rest lernte man dann in der Praxis auf der Theaterbühne. Oder auch nicht ...

Ich war etwa 39 Jahre alt und hatte schon reichlich Praxis und Erfahrungen gesammelt, als ich einen Kollegen kennenlernte, der Kanadier war und seine Ausbildung in Amerika erhalten hatte. Diese Ausbildung war eine grundlegend andere als bei uns. Er machte mich mit Energie-Arbeit vertraut. Ich weiß noch, wie ich fragte: „Wo ist denn die Energie?“ Und er antwortete: „Überall!“

Die Sache war faszinierend und vor allem: Es funktionierte!

Mein Spürsinn war geweckt, und so machte ich in Folge Bekanntschaft mit vielen unterschiedlichen Techniken, Übungen, Lehrthesen, Ausbildungen ...

Meine stets vorhandene Neugier beschränkte sich aber nicht nur auf das Theater – das wäre mir zu einseitig gewesen – ich kam im Lauf der Zeit mit vielen Wissensgebieten in Kontakt, interessierte mich für Religionen, Philosophie, Anthropologie, und irgendwann war da das Thema Schamanismus.

Ich besuchte Seminare, lernte Schamanen unterschiedlicher Richtungen kennen und entdeckte voll Erstaunen, dass es hier eine Menge Übungen gibt, die mir aus der Schauspiel-Energie-Ausbildung in bester Erinnerung waren. Und außerdem gab es da noch weitere Gedankenansätze, die ich faszinierend fand.

Schamanismus ist weder eine Religion noch eine Philosophie.

Was mir besonders gefällt: Hier gibt es niemanden, der dir sagt, was Du zu tun hast, hier gibt es keinen Guru. Du selbst bist zuständig für Dein Wohlergehen.

Schamanismus versteht sich als eine Anleitung zum Leben.

Und vieles davon ist uns ohnedies seit Urzeiten vertraut. Wir haben es nur vergessen ...

Wir leben heute in einer recht kopflastigen Welt – es ist höchste Zeit sich wieder auf das Bauchgefühl zu besinnen, seiner Intuition zu vertrauen.

Dieses Wissen ist verlorengegangen.

Und wir leben in einer Zeit, in der sich gerade alles verändert, kein Stein auf dem anderen bleibt.

Deshalb müssen auch wir uns verändern, müssen flexibel sein. Nur dann haben wir eine Chance.

Viele Menschen spüren das instinktiv und sind auf der Suche, wissen aber nicht, wo sie ansetzen sollen.

Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, dann ist das hier eine gute Gelegenheit. Sie bekommen für jede Woche des Jahres Anregungen und Tipps, um Neues in ihr Leben zu integrieren.

In 52 Wochen erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Ausstrahlung und Ihr Potenzial optimieren können.

Seien Sie neugierig! Seien Sie mutig! Seien Sie frei!

Info zum Beginn:

Bitte besorgen Sie sich ein hübsches kleines Büchlein, in das Sie jeweils eintragen, was Ihnen wichtig erscheint.

Auf die erste Seite schreiben Sie Ihren Namen.

Die nächste Seite teilen Sie mit einem Längsstrich in 2 Hälften.

In der linken Hälfte notieren Sie bitte alles, was Sie an sich mögen, was Sie geschafft haben, was Sie gut an sich finden. Sozusagen Ihre „Schokoladenseite“ – und bitte keine falsche Bescheidenheit!

In der rechten Hälfte notieren Sie Ihre „Schattenseiten“ – also das, was Sie nicht an sich mögen. Dinge, die Sie ändern möchten, Unangenehmes, Ungeliebtes.

Lassen Sie sich Zeit mit der Bestandaufnahme – notfalls die ganze Woche lang.

Dann lesen Sie sich Ihre Notizen noch einmal durch. Möglicherweise bemerken Sie ja, dass die Schattenseiten gar keine solchen sind, oder dass Ihre Selbsteinschätzung zu streng oder zu locker war. Jedenfalls sollte der Vorgang nach dieser 1. Woche abgeschlossen sein und zeigen, wie Sie sich zur Zeit sehen.

Die nächsten Seiten versehen Sie mit dem entsprechenden Datum, bzw. der fortlaufenden Nummer der Lektionen. Hier können Sie eintragen, was Sie sich merken wollen, welche Tipps Sie interessant finden, welche Übungen jeweils anstehen.

Falls Fragen auftauchen, können Sie mich gerne kontaktieren (mail@dagmartruxa.at) und ich werde versuchen, Ihnen persönlich zu antworten

Was ist Energie?

Alles ist Energie. Wir sind von Energie umgeben und wir sind Energie.

Und „**Energie folgt der Aufmerksamkeit!**“ – das heißt so viel wie:

Worauf Sie ihre Aufmerksamkeit richten – dort entsteht etwas!

Übung:

Nehmen Sie jetzt Ihre Hände und reiben Sie die Handflächen tüchtig aneinander – so – und jetzt überprüfen Sie, ob zwischen Ihren Handflächen etwas zu spüren ist. Notfalls wiederholen Sie diesen Vorgang.

Wenn Sie etwas spüren, dann vergrößern Sie die Distanz zwischen ihren Handflächen und schieben Sie das Gefühlte zusammen, vergrößern Sie den Abstand – wieder zusammenschieben - es entsteht ein Gefühl, als hätten Sie einen Ball in Händen, den Sie mit Ihrem Willen verdichten und vergrößern können.

Gratulation, Sie haben eben Energie erzeugt!

Sehr gut Energie spüren kann man, wenn man z.B. in ein Shoppingcenter oder ein Fußballstadion geht. Viele Menschen, viel Energie. Das wirkt ansteckend. Energie liebt Energie! Das heißt, Ihre Energie wird durch die Energie der anderen verstärkt - und umgekehrt. Denn alles ist miteinander verknüpft.

Sie brauchen gar nichts zu tun, nur bewusst wahrnehmen.

Das kann sich angenehm oder auch unangenehm anfühlen – je nach Art der Energie.

Wenn Sie genug davon haben, dann schalten Sie ihre Wahrnehmung ab, damit schalten Sie auch die Wirkung aus, die diese Energie auf Sie hat!

Das ist ein sehr wichtiger Schutzmechanismus! Sie bestimmen was geschieht!

Jetzt noch ein praktischer Tipp:

Wenn Sie morgens aufstehen: Gehen Sie in den Zehenstand, wippen Sie ein paar Mal auf und ab, lockern Sie Arme und Beine und auch den Kopf und den Kiefer. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie alles abschütteln, was Sie nicht brauchen können, was nicht zu Ihnen gehört.

Spüren Sie jetzt intensiv den Boden unter Ihren Fußsohlen = Erden Sie sich!

Dann klopfen Sie sich mit den Fingerspitzen mehrmals auf die Brust – das regt die Thymusdrüse an und stärkt Ihre Abwehrkräfte.

Ich mache das jeden Tag und habe gute Erfahrungen damit.

So – das war's für Heute!

Ihre Aufgabe bis nächste Woche:

- 1.) Hände reiben und Energie spüren
- 2.) Morgenritual

Ich wünsche Ihnen eine spannende Woche,
viel Freude und neue Erkenntnisse!

Bestandaufnahme

Wir haben vorige Woche über Energie im Allgemeinen gesprochen.

Wie sieht es mit ihrem persönlichen Energielevel aus?

Wenn möglich, stellen Sie sich bitte vor einen Spiegel und betrachten Sie sich:

Was sehen Sie?

Ist Ihre Wirbelsäule gerade? Wenn nicht, dann richten Sie sich bitte auf.

Stehen Ihre Füße gut auf dem Boden? Ist Ihr Gewicht auf beiden Beinen gleich gut verteilt? Spüren Sie mit den Fußflächen den Boden unter sich!

Sind Ihre Knie locker gestreckt? Gut so.

Sind Ihre Schultern hochgezogen? Dann lassen Sie sie bitte fallen, auch Ihre Arme pendeln dann locker neben dem Körper.

Haben Sie den Kopf hochgereckt oder zwischen den Schulterblättern eingezogen? Beides ist nicht ideal. Lassen Sie den Hals dort, wo er hingehört, er soll ja ihren Kopf tragen.

Der Kopf soll gerade auf dem Hals liegen, ihre Augen schauen nach vorn.

Wenn das schwierig ist, dann denken Sie sich eine goldene Kette, die von der Mitte Ihrer Schädeldecke nach oben in den Himmel gespannt ist und Sie aufrecht hält.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Lassen Sie dabei Ihre Schultern unten! Die Luft strömt in den Bauch! Stellen Sie sich vor, dass Sie sich beim Einatmen mit Energie füllen und beim Ausatmen alles abgeben, was nicht zu Ihnen gehört, was Sie nicht brauchen können.

Lächeln Sie! Das hat nichts mit maskenhaftem Grinsen zu tun, sondern mit der inneren Einstellung. Denken Sie an die Buddha-Statuen und an den Punkt zwischen den Augenbrauen. Man nennt das auch das „Innere Lächeln“.

Prägen Sie sich Ihr Bild gut ein!

Wie fühlen Sie sich jetzt? Sind Sie emotional im Gleichgewicht? Fühlen Sie sich sicher?

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr eigenes Energiefeld bewusst wahrnehmen, denn Ihr äußeres Bild ist eng verknüpft mit Ihrem inneren Zustand.

Wann fühlen Sie sich gut und was geschieht dabei?

Tiefes Atmen öffnet den Körper / Energie durchströmt uns genauso wie der Atem!

Im Wechsel von Anspannung und Entspannung sind wir in Balance.

In Balance sein bewirkt, dass wir uns wohlfühlen. Genießen Sie dieses Gefühl!

Ein Wort zum Lächeln:

Wenn Sie lächeln, passiert etwas in Ihrem Körper.

Die Zahl der Stresshormone im Blut – Adrenalin und Cortisol – nimmt ab. Glückshormone, so genannte Endorphine hingegen werden ausgeschüttet, Abwehrstoffe, die Immunglobuline sind vermehrt messbar, der Serotoninspiegel steigt – Entspannung setzt ein.

Und das Tolle daran ist: Ihr Körper reagiert auf den Vorgang des Lachens. Er kann aber nicht unterscheiden, ob Sie nun Grund haben zu Lachen oder nur so tun als ob.

Sie lächeln und Ihr Körper tut, was er in diesem Fall tun muss und das heißt, dass es Ihnen nach einer Weile dann wirklich besser geht, denn der Körper produziert alles, was Sie dazu benötigen.

Das hat nichts zu tun mit „sich selbst belügen“ – Sie drücken quasi auf den richtigen Knopf und die Chemiefabrik Körper erledigt den Rest.

Übrigens brauchen Sie etwa 54 Muskeln, um ein böses Gesicht zu machen, aber nur 43 Muskeln, um zu lächeln. Lächeln ist viel weniger anstrengend!

Die Kontrolle Ihres Spiegelbildes sollten Sie so oft wie möglich vornehmen. Nicht um eitel zu werden, sondern um das Gefühl kennenzulernen, gerade da zu stehen und Ihre Energie fließen zu lassen.

Ihr Training bis nächste Woche:

- 1.) Setzen Sie sich mit der Spiegel-Übung auseinander –
Kontrollieren Sie ihre Körperhaltung
und lassen Sie ihren Atem und ihre Energie fließen!

- 2.) Nehmen Sie beim Morgenritual von Kapitel 1 auch noch das Lächeln
dazu, am besten täglich in der Früh im Badezimmer –
Zähneputzen ist ja auch Routine.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Woche
Und viel Spaß beim Üben!

Körpersprache

Der erste Eindruck, den wir von einem Menschen haben, zeigt sich durch seine Körpersprache.

Wenn wir jemanden kennenlernen, von dem wir vorerst gar nichts wissen, entscheidet sich in Sekundenschnelle, ob wir ihn mögen, oder nicht.

Man nennt das „Nonverbale Kommunikation“.

Es handelt sich um eine automatische Reaktion, die in zwei Phasen abläuft: Unsere fünf Sinne nehmen optische, akustische, olfaktorische, und haptische Signale unmittelbar wahr. Also alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen können.

Im Volksmund heißt es sehr treffend: Den kann ich nicht riechen / den kann ich nicht schmecken.

Wir nehmen die Energie des Anderen wahr.

Dann folgt als nächstes das Erkennen von Mustern.

Wir vergleichen das, was wir vorfinden, mit ähnlichen Mustern, die uns schon begegnet sind und machen uns auf diese Weise ein Bild von unserem Gegenüber.

Das alles geschieht wie gesagt sehr schnell und unbewusst, und birgt natürlich auch die Gefahr von Vorurteilen.

Tatsache ist, dass unsere Lebensumstände, Gedanken und Emotionen, alles was wir erleben, unseren Ausdruck prägt.

Die Art der Körperhaltung zeigt also, wer wir sind.

Wir müssen uns bewusst sein, dass wir ständig – verbal und nonverbal – Botschaften und Signale aussenden, und prinzipiell kann man sagen: Der Körper lügt nicht!

Wir können uns darin üben, die Signale zu erkennen, sie uns bewusst zu machen:

Ein aufrechter Gang steht für eine souveräne Haltung, gekrümmter Rücken, herabfallende Schultern, ständig nach vorne geneigter Kopf dagegen vermittelt den Eindruck, eine schwere Bürde zu tragen.

Umgangssprachlich: „Ihm wird alles zu viel, er kann sich nimmermehr derschleppen“.

Hochgezogene Schultern sind ein Ausdruck der Furcht, ebenso wie ein vorgeschobener zwischen den Schultern eingeklemmter Kopf.

Im Volksmund: „Dem sitzt die Angst im Nacken“.

Das „von einem Fuß auf den anderen treten“ zeigt Unschlüssigkeit, wer hingegen guten Bodenkontakt hat, ist ganz sicher nicht verklemmt, sondern „steht seinen Mann“.

Verkniffene Lippen stehen für Missbilligung, ein vorgeschobenes Kinn für Trotz, weitgeöffnete Augen zeigen Schrecken oder Angst, aber auch Staunen.

Vorgeschobenes Becken, zusammengekniffene Pobacken symbolisieren Furcht und Unterwerfung und erinnern an einen Hund, der den Schwanz einzieht.

Verschränkte Arme zeigen Abgrenzung, Hände hinter dem Rücken verbergen ihre wahren Absichten, ...

Manchmal kann man auch schon an einem ganz kleinen Kontakt erkenne, mit wem man es zu tun hat: Der Händedruck offenbart in Sekundenschnelle, mit wem wir es zu tun haben. Er kann energisch, schlapp, zupackend, kraftlos, schwitzig, vertrauenerweckend und noch viel mehr sein.

Menschen zu beobachten, sollte zu einer fixen Gewohnheit werden. Das ist ein wunderbares Training zur Schärfung des Bewusstseins und zum Erkennen der eigenen Möglichkeiten. Sie werden sich wundern, wie viele Informationen Sie dadurch erhalten.

Vergessen Sie aber niemals, dass alle Beobachtungen nur Teile eines großen Puzzles sind, und dass man nie alle Faktoren erfassen kann. Heißt: Man kann sich irren.

Es gibt keine fixen Regeln, die immer und auf jeden gleich anwendbar sind, es gibt lediglich Anhaltspunkte, und folglich immer auch Ausnahmen!

Und jetzt habe ich ein paar spannende Aufgaben für die nächste Woche:

1.) Beobachten Sie andere Menschen:

Was sehen Sie – was schließen Sie daraus.

Z.B. auf der Straße, bei einer Haltestelle, beim Einkaufen. Schätzen Sie: Alter, körperliche Verfassung, emotionale Verfassung, gesellschaftlicher Stand, vielleicht können Sie sogar den Beruf erraten.

Lassen Sie Ihr logisches Denken arbeiten.

2.) Spüren Sie andere Menschen:

Das heißt, Sie gehen jetzt den umgekehrten Weg:

Sie übernehmen die Körperhaltung des anderen und schlüpfen quasi in ihn hinein. Sie spüren erst und analysieren dann die Gefühle, die in ihnen entstehen. (Kleiner Tipp von mir: lassen Sie sich nicht erwischen)

Das Verblüffende ist, dass beide Wege zum Erfolg führen. Manche tun sich mit Logik leichter, andere mit Emotionen.

Zu guter Letzt beenden Sie die Sache, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit davon abziehen
– am besten Sie schütteln sich ordentlich, atmen dabei aus und beim Einatmen
nehmen Sie Ihre eigene Energie wieder in sich zurück.

Ich denke, Sie haben genug zu tun!

Und bitte vergessen Sie nicht auf das Morgenritual und auf das Lächeln!

Ich wünsche Ihnen wie immer eine spannende Woche,
viel Spaß und neue Erkenntnisse!

Die fünf Sinne / 1 – Sehen und Hören

Ich hoffe, Sie hatten eine interessante Woche mit dem bewussten Beobachten ihrer Mitmenschen.

Konnten Sie gut analysieren? Wie ist es Ihnen ergangen mit dem Hineinschlüpfen in Andere?

Haben Sie daran gedacht, Ihre Aufmerksamkeit danach abzuschalten und ihre Energie wieder zu sich zurückzuholen?

Heute sollten Sie einen Zettel und einen Stift bereitlegen und wenn möglich einen Freund bitten, Ihnen zu helfen.

Das Thema ist: Sehen und Hören.

Das machen wir alles ständig und automatisch, aber jetzt geht es darum, unsere Sinne konzentriert und bewusst einzusetzen und unsere Wahrnehmung zu schärfen, um sie jederzeit abrufen können.

Dafür ist es wichtig, unsere Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.

Bewusst wahrnehmen ist eine gute Sache – bewusstes Erinnern ein spannendes Abenteuer.

*

Beginnen wir mit dem Sehen:

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele verschiedene Arten es gibt zu Sehen?

Wir können einfach etwas anschauen, wir können jemand oder etwas anstarren, beobachten, durch jemanden durchschauen, nach innen schauen, in die Nähe, in die Ferne sehen ... liebevoll oder zornig schauen, Pfeile aus den Augen schießen, jemanden mit Blicken durchbohren, usw.