

© Diemer/Sebastian Krüger



Ossi Hejlek im Gespräch mit
Birgit Jankovic-Steiner

Der Feeling-Code ist eine Methode – ein Lifestyle – zum Aufspüren und Beheben von Blockaden.

wird es, wenn ich manchmal einem Firmenchef erklären darf, wer eigentlich seinen Betrieb führt.

Wie verbringen Sie Ihren Arbeitsalltag?

Jankovic-Steiner: Mein Leben spielt sich zu einem Großteil mit Beratungen an Menschen ab. Die restliche Zeit bilde ich Feeling-Code-Beraterinnen aus. Die Menschen, mit denen ich arbeite, sind mir persönlich extrem wichtig. Ich möchte in ihnen ein Licht entfachen.

Sie bieten auch Wirtschafts-Trainings an. Wie kann man sich das vorstellen?

Jankovic-Steiner: Ich arbeite in diesem Segment stark zu den Themen Teamwork und Kommunikation. Dabei kommt oft auch der Feeling-Code zum Einsatz. In gar nicht so seltenen Fällen werde ich gebucht, wenn in Unternehmen die Hierarchie nicht klar ist. Ohne dass ich die Menschen im Betrieb kenne, versuche ich dann mittels der Anwendung des Feeling-Codes herauszufinden, wer tatsächlich im Arbeitsalltag Chef, Sekretärin etc. ist. Wer führt das Unternehmen? Spannend

Könnten Sie uns kurz den Feeling-Code erklären?

Jankovic-Steiner: Der Feeling-Code ist eine revolutionäre Therapieform. Durch die Arbeit mit dem Feeling-Code erhält man Antworten, die im Körper gespeichert sind, ohne dabei seinen Verstand zu benutzen. Im Wesentlichen werden bei der Entschlüsselung drei Methoden benutzt: Hypnosetechniken, die Arbeit mit inneren Bildern und die EFT-Klopftechnik von innen. Der Körper speichert Gefühle, Gedanken, gute und schlechte Erlebnisse – alles, was man erlebt, was einem widerfährt. An das Meiste kann man sich selbst bewusst gar nicht mehr erinnern – trotzdem ist es im Körper gespeichert. Dort liegen die Wurzeln für viele Probleme. Hier setzt der Feeling-Code an – an der Wurzel. So können körperliche und seelische Blockaden nicht nur aufgespürt, sondern auch aufgelöst werden. Die Vergangenheit hört auf, die Gegenwart und die Zukunft

zu beeinflussen, wodurch wir leichter all das erreichen können, was wir uns wünschen. Das Ziel ist ein glücklicheres, erfülltes Leben. Der Behandlungseffekt ist weitläufig mit der Funktion von Neuroplastizität vergleichbar – der Veränderungsfähigkeit von Synapsen bzw. ganzer Bereiche im Gehirn, zum Zwecke der Optimierung.

Wer ist die Zielgruppe für Ihr Buch?

Jankovic-Steiner: In der Regel sind es Frauen, die ich berate und ausbilde. Frauen um die 40 plus sind meine Zielgruppe.

Die Herangehensweise ist auch für Kopfmenschen besonders geeignet?

Jankovic-Steiner: Ja, weil diese beim Feeling-Code ihre Gedanken – ihren sonst massiv im Mittelpunkt stehenden Verstand – ausschalten lernen ... und können.

Der Feeling-Code basiert auf vielen Säulen. Welche sind das?

Jankovic-Steiner: Einer der wichtigsten Grundsätze ist: „Bewerte nicht!“. Die Menschen dürfen lernen, jeden in ihrem Umfeld so sein zu lassen, wie er ist. Das

hört sich einerseits sehr banal an, ist aber aufgrund gespeicherter Erlebnisse oft nur schwer möglich. Nicht zu bewerten gilt aber auch umgekehrt – nämlich selbst so sein zu dürfen, wie man ist.

Wie lernt man den richtigen Umgang mit seinen Grundgefühlen – zu differenzieren, worauf sich Gefühle beziehen?

Jankovic-Steiner: Im Zuge der Feeling-Code-Reise ins Innere des Körpers lernt der Mensch zu orten, wo er an seinem Körper bestimmte Gefühle wahrnimmt. Entsprechend der Körperstelle kann man definieren, worauf sich die Gefühle beziehen. Beispielsweise stehen die Füße und Beine für die Vergangenheit, die Gegenwart lokalisiert sich zwischen Intimbereich und Kopf, der Kopf selbst steht für Zukünftiges.

Können somit nicht physisch bedingte, Kopfschmerzen ein Anzeichen für Zukunftsangst sein?

Jankovic-Steiner: Genau. Es kommt auch darauf an, auf welcher Seite des Körpers die Gefühle wahrgenommen werden. Die linke Seite steht für Privates, für die Liebe – es ist die Mutter-Seite, das Weibliche. Hingegen steht die rechte Körperhälfte für Berufliches – sie ist die männliche Seite, die Vater- und Bruder-Hälfte. Der Körper der Klienten zeigt selbst, worum es sich handelt. Sitzt das Gefühl beispielsweise an der linken Seite des Oberkörpers, ist es wahrscheinlich, dass es sich um ein privates Thema aus der Gegenwart handelt – mit weiblicher Beteiligung. Komplette theoretisch kann man es nicht darstellen, da natürlich alles von Mensch zu Mensch, von Lebensgeschichte zu Lebensgeschichte differiert. So kann ein Gefühl im rechten Bein auf ein Vaterthema aus der Vergangenheit hindeuten – sich aber auch auf eine berufliche Komponente beziehen.

Im Buch unterscheiden Sie zwischen kleinem und großem Feeling-Code. Was ist der Unterschied?

Jankovic-Steiner: Den kleinen Feeling-Code kann man anwenden, um Entscheidungen zu treffen, bei denen das Bauchgefühl im Vordergrund steht – die innere Stimme. Der kleine Feeling-Code dient der Erklärung, der Entscheidungsfindung – der großen Feeling-Code der ganzheitlichen Heilung. Im Buch erhält man auch Aufschluss über die Deutung von Symbolen und Farben.

Was ist der Gedanken-Dimmer?

Jankovic-Steiner: Man lernt dabei, seine Gefühle situationsentsprechend in ihrer Dimension zu regulieren. Man kann das Außen leiser drehen, aber auch sich selbst ruhiger. Diese Technik wird auch im NLP angewendet. Hier kommen innere Bilder zum Einsatz. Durch deren Veränderung wird aus Gespeichertem die Spannung rausgenommen – somit Druck abgebaut.

Sie arbeiten mit dem Kleinen Ich?

Jankovic-Steiner: Im Gegensatz zum Inneren Kind, das sich – wie der Name schon sagt – auf das Kind in einem bezieht, arbeite ich mit dem Kleinen Ich. Das Kleine Ich ist der Mensch aus der Gegenwart – mit all seinem Wissen und seiner Stärke – der sich in kleiner Form auf die Reise macht. Dadurch begegnet man auf seiner Reise Lebensmomenten aus der Vergangenheit mit einer anderen Stärke als derjenigen, die man beispielsweise als Kind in einer Situation hatte. Es entsteht dadurch eine distanzierte Position zu Problemsituationen, auf die man trifft. Man ist somit nicht mit der kompletten Emotion des Betroffenen in den Bildern, in den Geschehnissen. Während das Kleine Ich auf Reise geht, bleibt man selbst in der Beobachter-Position. Man kann daher – auch wenn man den Feeling-Code alleine zu Hause anwendet – aus allen Situationen wieder heil aussteigen.

Man kann also den Feeling-Code mittels des Buches selbst anwenden?

Jankovic-Steiner: Ja. Beim kleinen Feeling-Code sehr rasch. Beim großen

Feeling-Code empfehle ich eine Einstiegsstunde mit einem Berater – vor allem wenn es um große emotionale Themen geht. Danach kann man sehr gut selbst arbeiten.

Sie sprechen neben dem Bodyhearing auch von der Arbeit mit den heilenden Feeling-Code-Karten. Was ist das?

Jankovic-Steiner: Beim Bodyhearing geht es um die Wahrnehmung von Gefühlen – ohne zu bewerten. Dadurch findet bereits ein Integrieren statt. Danach geht es mit den Karten weiter, die mit ihren Entwürfen dabei helfen, selbst Lösungen zu finden. Mir ist es wichtig, dass die Menschen selbst mit sich arbeiten können – es sollen keine potenziell langfristigen Abhängigkeiten zu Therapeuten entstehen.

Sie haben gute Journalisten-Kontakte?

Jankovic-Steiner: Sobald das Buch fertig ist, wird die PR-Trommel ordentlich gerührt, bin auch schon für diverse Auftritte gebucht. Ich freue mich darauf!

Danke für das Gespräch!



lieferbar ab
2. September

Birgit Jankovic-Steiner
Der Feeling-Code. Wie wir jedes Problem fühlen, verstehen und loslassen können
256 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag,
ISBN 978-3-426-67579-3, € 18,50
Knaur Menssana, ET: 2. September

www.knaur-balance.de