



Liebesfrust statt -lust,
dauernd Pech im Job
– wenn bestimmte
Themen immer wieder
schwierig sind, stecken
oft Glaubenssätze
und Verhaltensmuster
dahinter, die wir ganz
unbewusst von anderen
übernommen haben

Birgit Jankovic-Steiner
unterstützt in ihrer Wiener
Praxis als Psychosoziale
Beraterin und Lebenshilfe-
coach ihre Klienten seit Jahren
dabei, Krisen zu meistern und ein
zufriedeneres Leben zu führen. Ihr
Schlüssel dazu heißt „Feeling-Code“.
Was verbirgt sich dahinter, und wie
kann er bei alltäglichen Entschei-
dungen helfen? Darüber haben wir
mit der Expertin gesprochen.

Was genau ist der Feeling-Code?

Beim Feeling-Code gehen wir davon
aus, dass alle Erfahrungen, die wir
im Laufe unseres Lebens machen,
im Körper gespeichert werden, unser
Denken und Handeln beeinflussen.
Dabei können Verletzungen – selbst
unbewusste – wie Blockaden wirken
und uns daran hindern, unser Po-
tenzial zu entfalten. Die Vergangen-
heit bestimmt unsere Gegenwart.

Können Sie das erläutern?

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Eine
Klientin, eine starke, erfolgreiche
Frau, war verzweifelt, weil sie
immer an untreue Männer geriet.
Sie hat sich so sehr danach gesehnt,
einfach mal glücklich und für einen
Mann die absolute Nr. 1 zu sein.

und die Klienten lernen, in sich
hineinzuhören. Dabei ploppen
Bilder auf, vielleicht sehen sie
Personen, Gefühle kommen hoch,
Geräusche, Gerüche. So wird das
Unsichtbare sichtbar. Es kommen
Dinge an die Oberfläche, die
schon seit langer Zeit im Unterbe-
wusstsein liegen. Es mag nur wie ein
kleiner Schritt aussehen, doch der
Versöhnung mit dem eigenen Leben
kommt man so ein Stück näher.

Wie war es bei Ihrer Klientin?

Sie roch Feuer, fand sich in einem
dunklen Wald wieder und sah
ihre Mutter. Durch jahrelange Erfah-
rung und aus den Aufzeichnungen
meiner Mentorin weiß ich, dass
Feuer und Wald für Wut und
Aggression stehen. So wusste ich,
dass ihr Männerproblem auch
etwas mit ihrer Mutter zu tun hatte.
Dann trat auch noch ein Bär ins Bild,
ein Symbol für die Sehnsucht nach
Schutz und Sicherheit. Als sie dann
allmählich wieder aus der Tiefen-
entspannung auftauchte, bespra-
chen wir alles, und ich fragte sie,
ob sie mir in Bezug auf ihre Mutter
etwas noch nicht erzählt hatte, was
sie verneinte. Ein paar Tage später
allerdings rief sie mich dann an.

War ihr noch etwas eingefallen?

Sie erzählte, dass sie mit ihrer
Mutter gesprochen und die ihr ein
Geheimnis anvertraut hätte: Als
sie damals schwanger gewesen sei,
hätte sie nicht nur meine Klientin
erwartet, sondern Zwillinge.
Doch der Junge war im Mutterleib
verstorben. In der Medizin nennt
man das Phänomen „Vanishing-
Twin-Syndrom“. Für den überle-
benden Zwilling ist der Verlust des
Geschwisterkindes eine trauma-
tische Erfahrung und hat Konse-
quenzen für das spätere Bindungs-

Was ist dann passiert?

Ich habe mit ihr eine Feeling-Code-Sitzung gemacht. Dabei liegt die Klientin entspannt auf einer Liege, und ich reise mit ihr durch deren Körper, stelle Fragen auch in schriftlicher Form. Die kleinen Zettel verteile ich auf dem Körper,

verhalten. Meine Klientin hatte sich unbewusst schuldig gefühlt und meinte, es nicht zu verdienen, im Leben eines Mannes die Nr. 1 zu sein. So suchte sie sich intuitiv immer wieder Kandidaten aus, die dieses Gefühl bestätigten. Inzwischen hat sie einen Mann, der sie vergöttert.



Nicht nur Ereignisse schaffen Blockaden, auch Glaubenssätze.

Deshalb ist es so wichtig, sich bewusst zu machen, welche Sätze man mit sich herumträgt und woher sie stammen. Hat jemand etwa ständig Geldsorgen, rate ich, die negativen Glaubenssätze zu dem Thema aufzuschreiben. Wer hat in Ihrer Kindheit immer wieder gesagt, dass Geld den Charakter verdirbt? Vielleicht der Vater oder die Großmutter? Schaffen Sie sich dann eigene, positive Glaubenssätze, und

COACH UND AUTORIN

Über den „Feeling-Code“ hat Birgit Jankovic-Steiner gerade ein Buch geschrieben (Knauer, 18 Euro).

Mehr Infos:
sinnsucher.de

mutter? Schaffen Sie sich dann eigene, positive Glaubenssätze, und Ihr Leben wird sich verbessern.

In Ihrem Buch sprechen Sie vom kleinen und großen Feeling-Code.

Den großen habe ich gerade beschrieben, da geht es um Heilung. Der kleine dient der Klärung, hilft bei alltäglichen Entscheidungen, und jeder kann ihn überall anwenden. Wichtig ist dabei, den Verstand auszuschalten und auf seine Intuition zu hören. Habe ich etwa die Wahl zwischen zwei Optionen, hilft es, jede der beiden auf einem Zettel zu notieren. Die dann falten und mischen, sodass Sie nicht mehr wissen, was auf welchem Zettel steht. Einen nehmen Sie in die rechte, einen in die linke Hand, schließen die Augen. Welche Hand fühlt sich angenehmer an, dem Körper zugehöriger? Darin liegt die für den Moment richtige Antwort.

INTERVIEW **INKEN BARTELS**