

# Veränderungen **leben** **leben** mit Veränderungen



AT-095-09-00003  
Veränderung W100909



2 CDs

W. Döring, I. Döring, B. Kronowetter

produziert von **EPTAPHON**<sup>®</sup>



# Veränderungen leben - leben mit Veränderungen

Im Laufe unseres Lebens ergeben sich permanent Veränderungen, wie zum Beispiel während unserer Tagesabläufe, sowohl im leiblichen Sinne, als auch im Rahmen unseres aktuellen Gefühlslebens, unserer Bedürfnisse und unseres Willens. Aber auch unsere Gedanken, unsere Fragen im Leben, unsere Bezugspersonen und unsere Tätigkeiten und Hobbies befinden sich in stetigem Wandel. Manche Veränderung geschieht unbemerkt, manche sehr rasch und manches verändert sich nur in größeren Zeitabschnitten. Bestimmte Veränderungen quälen uns ob deren Wirkung auf uns, oder weil wir damit nicht einverstanden oder glücklich sind.

**Veränderungen werden einerseits von außen an uns herangetragen, andererseits entstehen sie in unserem Inneren und wollen sich entfalten und entwickeln.**

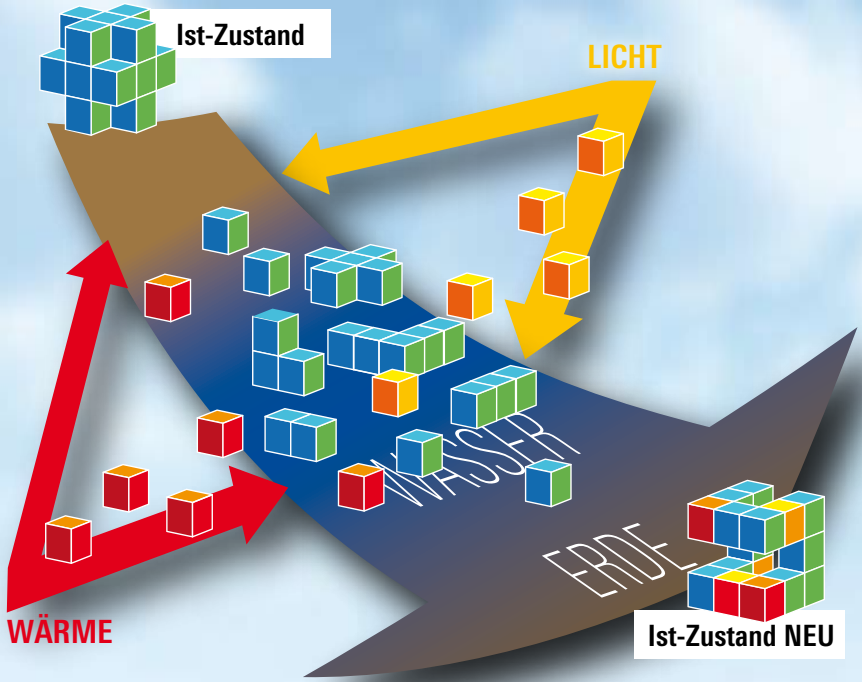
Können wir selbst bestimmen, ob und was sich verändert, so kommen wir zur Gestaltung unseres Lebens, unserer Umwelt und setzen Initiativen und Schritte der Veränderung. Werden Veränderungen von außen an uns herangetragen, so sprechen wir von Glück oder Unglück, von Schicksal oder von Absichten bestimmter Menschen.

Sich mit veränderten äußeren Bedingungen auseinanderzusetzen, entsprechende Antworten für sich zu entwickeln und zu finden, ist genauso wichtig für eine nachhaltige Gesundheit von Körper, Seele und Geist, wie Veränderungen aus dem eigenen Inneren heraus zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen.



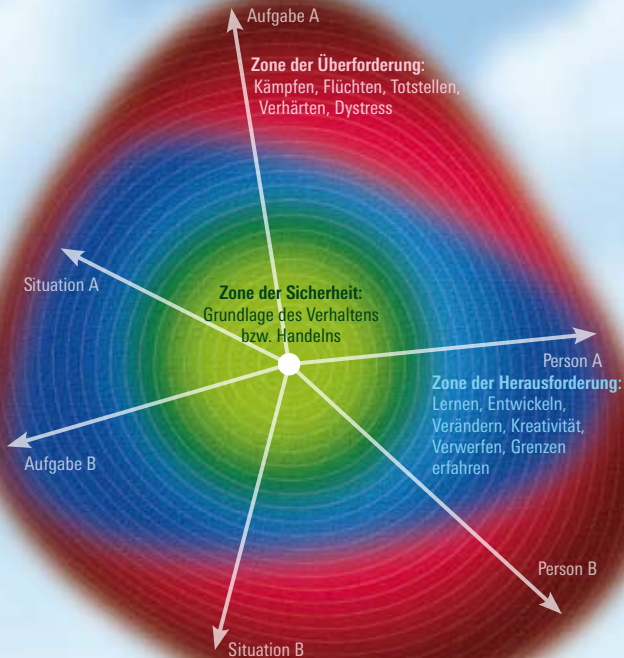
**Unsere Absicht ist es, Menschen in ihrer positiven, freien und aktiven Gestaltung ihrer Lebensveränderungen und im positiven Umgang mit Veränderungen zu unterstützen und zu begleiten.**

# Veränderungsprozess – das Modell von Kurt Lewin und die 4 Qualitäten der Veränderung





# Das Modell der 3 Zonen





# Hinweise:

## Zur Musik auf der CD1

„Ich bin nur eine einfache Melodie, unscheinbar vielleicht, aber einzigartig. Ich kann fröhlich sein, tänzelnd und leicht, kann schweben, laufen, wieder in eine langsame Schwere fallen. Manchmal kenne ich mich selbst fast nicht mehr, dann wieder bin ich ganz im Einklang, ganz stimmig mit mir. Wie auch immer ich mich verändere und mich entwickle durch das, was mich umgibt und mich prägt – Rhythmus, Tempo, Harmonie oder Dissonanz – mehr und mehr genieße ich all diese Farben, die ich Schritt für Schritt an mir entdecken darf. Sie machen mich mutiger und zuversichtlich. Denn letztlich bin ich doch immer die selbe Melodie. Aber nur scheinbar unscheinbar. Weil einzigartig.“

## Anmerkung zur CD1:

Das Konzept der AudioWorkbooks basiert primär auf der Wahrnehmung und Verarbeitung des Hörens. Um dem Charakter von Vorträgen und Workshops nahe zu kommen, sind die Texte auf der CD1 zur inhaltlichen Darstellung auf allen drei bisher erschienenen AudioWorkbooks frei gesprochen.

## EPTAPHON®

Wir haben uns das Ziel gesetzt, unter dem 2007 gegründeten Label EPTAPHON eine Serie von Audio-Workbooks und Musik-CDs herauszubringen, die sich mit dem Menschen und seinen Lebens- und Entwicklungsfragen beschäftigen. Unser Konzept besteht aus einer Verbindung von Wissensvermittlung zum jeweiligen Thema und der persönlichen mentalen Unterstützung zur Themenverarbeitung mittels Autosuggestionen und „Geleiteten Phantasien“. Speziell für mentale Begleitung komponierte Musik und Klänge bilden den dritten wesentlichen Anteil im Gesamtkonzept.



# Ich verändere – und es verändert mich...

...es ist, als würde ich in einem Gebirgsbach, der für den bewegten Fluss des Lebens stehen könnte, während die Steine, die auf seinem Grund liegen, die vielfältigen Themen des Lebens symbolisieren, einen dieser Steine aufheben, um mich ihm bewusst zuzuwenden und ihn etwas näher zu betrachten.

Ohne es zu bemerken, verändere ich in dem Moment, in dem ich jenen Stein ins Sonnenlicht halte, um meine Aufmerksamkeit auf seine Form und Beschaffenheit zu lenken, bereits den Lauf des Wassers.

Lege ich ihn dann zurück ins Bachbett, bin ich zum einen um eine Erfahrung und um einen Eindruck reicher, zum anderen hat sich schon dadurch der Bach in seinem Lauf ein Stück verändert. Denn der Stein hat einen neuen Platz, eine neue Position auf dem Grund des Baches bekommen.





## Das Kernteam



### **Mag. Wolf(gang) Döring**

1950 in Wien geboren, lebt seit 1998 im Waldviertel/Niederösterreich. Arbeitet als Unternehmensberater, Coach und Wirtschaftsmediator im Rahmen der Trigon Entwicklungsberatung Graz ([www.trigon.at](http://www.trigon.at)) sowie als Psychotherapeut und Supervisor.



### **Ilse Döring**

1953 in Wien geboren, lebt seit 1998 im Waldviertel/Niederösterreich. Psychodramapsychotherapeutin, Hypnotherapeutin nach Milton H. Erickson in freier Praxis. Arbeitet mit Menschen im Bereich der psychischen Krankenbehandlung, in der Begleitung bei Lebenskrisen sowie in deren Entwicklungsfragen.



### **Bernd Kronowetter**

Studium Sologesang und Oper am Konservatorium der Stadt Wien, danach als Sänger u.a. bei den Salzburger Festspielen, Seefestspielen Mörbisch, Neuen Oper Wien engagiert, sowie als Komponist und Autor im Bereich Musikkabaret/Musical tätig. Etlliche Produktionen als Vokalarrangeur, u.a. für Spirituals und Gospels. 2000 - 2008 Mitglied der Acappella-Formation MAINSTREET. 2009 – Jahr der Veränderung: Umstieg von der Bühne zu Studioproduktionen (u.a. Herztöne, Werner Vogelauer); Lehrtätigkeit: „Gesangsunterricht im Tonstudio“, sowie Workshops (VocalEASEy-Records); freischaffender Komponist und Autor.

**Weitere Teammitglieder:** Christian Pörner ([www.poerner.net](http://www.poerner.net) – Tonstudio, Musik), Ing. Thomas Farkasch ([www.blue-unic.at](http://www.blue-unic.at) – website, shop & edv), Oliver Stadlbauer (Grafik und Design)



# Hinweise für die Verwendung der CD 2

**Bitte hören Sie die CD NICHT während Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit – wie z.B. Autofahren – erfordern.** Wählen Sie eine störungsfreie und möglichst bequeme Position. Die Verwendung von Kopfhörern erhöht die Tiefenwirkung. Die CD enthält keinerlei direkte Aufforderungen oder Suggestionen, die Sie zu irgendetwas zwingen. Die Anwendung der CD erfolgt eigenverantwortlich.

**„Trance-Erfahrene“ wissen bereits, dass ...**

... es nicht notwendig ist, jedes einzelne Wort bewusst aufzunehmen.

... es gut ist, sich einfach fallen zu lassen – auch wenn Sie sich die angebotenen Bilder nicht vorstellen können oder eigenen Gedanken nachgehen.

... wenn Sie sich am Ende der CD gar nicht an das Gehörte erinnern oder vielleicht auch eingeschlafen sind, Sie genau dann den idealen Entspannungszustand erreicht haben.

Sowohl für „Neueinsteiger“ als auch für „Trance-Erfahrene“ haben sich für die Anwendung der CD der Nachmittag oder der Abend als günstigste Entspannungszeiten bewährt.



Auf der Homepage [www.eptaphon.at](http://www.eptaphon.at) finden Sie unsere aktuellen Produkte (AudioWorkbooks und Musik-CDs), Downloads und weiterführende Informationen