

GEORG KAFKA

SAMT



Level 1
Der schmerzlose Weg zu dir selbst

Leg dein Gefühl zwischen die Zeilen!



ES GIBT MENSCHEN, DIE MIT IHREM SEIN ETWAS IN DIR
ENTDECKEN UND ZWISCHEN DEINE ZEILEN LEGEN,
DAMIT DU ES SELBST LESEN KANNST

LASS MICH DIESER MENSCH SEIN!

GEORG KAFKA



ICH BIN

GEORG KAFKA S A M T



© GEORG KAFKA

Dieses Workbook und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Autors. Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und veröffentlicht werden.

© 2021 Georg Kafka · Neunkirchen

WWW.GEORGKAFKA.AT





Der schmerzlose Weg zu dir selbst

SAMT ist ein Weg, der dich samt und schmerzlos immer ein Stückchen näher zu dir selbst bringt. Der nicht wie so manch andere Therapiearten oder Heilverfahren in deine ungelösten Traumata sticht und dich permanent mit den leidhaften, schmerzvollen Anteilen in dir konfrontiert. Es geht vielmehr darum, dein wahres Ich, dein wunderschönes, reines Ich in dein Sein zu legen. Dauerhaft und immerzu. Ganz samt, um wirklich glücklich zu werden und es auch zu bleiben.

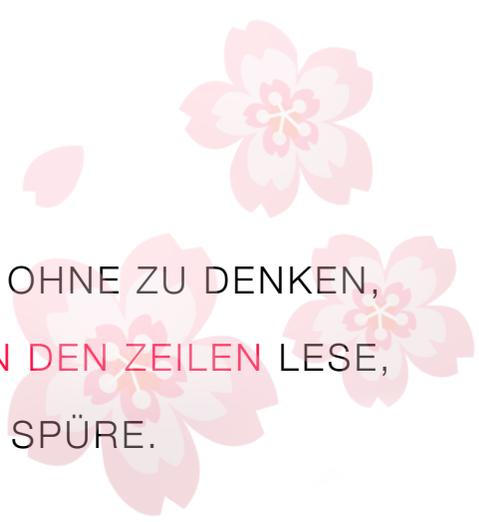
Berührt sein ist - meiner Meinung nach - der Schlüssel zur Glücklichkeit. Wenn du berührt wirst und etwas in dir spürst, das sich in alle Zellen deines Herzens ausbreitet und die Innenwände deines Seins tapeziert.

Also lass uns daran gehen, **dein wahres Ich tief in dir zu berühren**, es zu heben und so intensiv groß zu machen, dass es sich über deine Überlagerungen und jene Seiten in dir legt, die eigentlich gar nicht von dir stammen. Lass uns dein wahres Ich berühren, denn dann entfalten sich Dinge, von denen du selbst gar nicht gewusst hast, dass sie in dir stecken. Lass deiner neuen Kreativität, unbändigen Energie, tiefen Sensibilität, aber vor allem **Liebe zu dir selbst** freien Lauf.

Lass uns diese Grenzen dahin gemeinsam überschreiten und staunen - durch Berührung deines Herzens! Lass uns aufhören zu müssen!



GEO



MANCHMAL SCHREIBE ICH OHNE ZU DENKEN,
DAMIT ICH DANN **ZWISCHEN DEN ZEILEN** LESE,
WAS ICH IN MIR SPÜRE.

GEORG KAFKA

Samt ist dein *individueller Weg* der Berührung. Samt ist kein Weg des Mühsens, des Zwangs und schon gar kein Weg bestimmter Gesetzmäßigkeiten, die ich verinnerlichen muss. Du gehst diesen Weg samt und niemand schreibt dir vor, wie du ihn zu gehen hast oder wie es besser wäre ihn zu gehen. **Niemand hat das Recht und die Weisheit dir zu sagen, was am besten für dich wäre.**

Durch Berührung gelangst du ganz samt in Kontakt mit dir selbst und beginnst zu erkennen, wie du dich anspürst, was alles in dir steckt, wie dein Weg sich anfühlt, was du brauchst und möchtest und kannst und liebst und so viele andere **unerwartete Dinge werden noch ans Licht kommen.**

Kennst du diese Selbstfindungs-Kurse und Bücher, in denen dir vorge-schrieben wird, wie du denken musst, welche Aphorismen du täglich spre-chen musst, welche Worte du aus deinem Leben verbannen musst, wie oft du dich mit deinem inneren Kind verbinden musst, wie du Unbewusstes loslassen musst, verzeihen musst, Erwartungshaltungen aus dir entfernen musst, wie oft du meditieren musst, wie du dich umprogrammieren musst, welche Körperstellen du an dir pressen musst, welche Geister du anrufen musst, welche Energien du durch dich hindurch fließen lassen musst, wel-che Menschen du in deinem Leben loslassen musst und all die anderen Gesetze, die dich glücklich machen sollen?

All diese Ratgeber entstehen aus einer bestimmten Erfahrung, die andere Menschen gemacht haben, nicht du! Niemand hat exakt die gleichen Erfah-rungen im Leben gemacht wie du! Deswegen finde ich es problematisch, wenn du einen Weg gehst, der mit den Gesetzen und Erfahrungen anderer Menschen gepflastert ist.

Was wäre,...

...wenn du dich selbst durch eine simple Berührung so intensiv spürtest, dass du deinen eigenen Weg ganz von allein in dir erfühlen würdest? Du spürst ihn, du gehst ihn. Unbeeinflusst und rein ist dein Weg. Und du würdest intuitiv spüren, wenn etwas in dir oder auch von außen deinen reinen Weg beeinflussen möchte. Aber du sähest alles ganz klar und unverfälscht in deinem Bauchgefühl, in deiner Intuition. Du bräuchtest in diesem Zustand keine äußeren, fremden Gesetze, die dich leiten müssen. Nur dich selbst!

Ich kann dir nicht sagen, wie dein Weg aussehen wird. Wie lange er dauert. Wie holprig er ist. Wen du auf deinem Weg treffen wirst. Was du erleben wirst, aber auch vergessen und loslassen. Welche unvorhergesehenen Dinge dort entstehen. Niemand kann dir das sagen. ***Aber es ist DEIN Weg!***
Hast du den Mut ihn zu gehen?

Ich helfe dir dabei

ganz SAMT





GEORG KAFKA
SAMT

Dein Samt-Erfolg

ICH MÖCHTE WORTE FÜR MEIN »SEIN« FINDEN

ICH VERTRAUE, DASS ICH FINDEN WERDE

ICH SCHREIBE MIT DEM HERZ UND AUS DEM BAUCH HERAUS

ICH FOKUSSIERE UND VERBINDE MICH MIT MIR SELBST

ICH KONZENTRIERE MICH AUF DIE ÜBUNG, BIN IM HIER UND JETZT

ICH BIN MUTIG UND SPÜRE DEN WORTEN NACH



ES GIBT MENSCHEN, DIE MIT IHREM SEIN

etwas in dir entdecken

UND ZWISCHEN DEINE ZEILEN LEGEN,
DAMIT DU ES SELBST LESEN KANNST



GEORGIJKA
S A M T
WORT SAMT HERZ FINDEN 2021

MOBI 2VMI HEI ZE EN
Übung 1
S A M T

Wer bin ich jetzt?

BESCHREIBE IN DEINEN EIGENEN WORTEN, WER DU BIST!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





AM ENDE DES KURSES WERDE ICH DARÜBER
BESONDERS ERSTAUNT SEIN...



Wie berühre ich ganz samt mein Herz?

Es ist wichtig, dass du in einer **ruhigen Umgebung** ohne laute Störgeräusche oder Ablenkungen samt zu dir kommst. Zieh dich zurück. Geh an deinen ruhigsten Lieblingsplatz, an dem du dich wohl fühlst, sei es eine Ecke deiner Wohnung, auf einen Berg, in eine Höhle, in die Natur, leg dich in eine Wiese - dir fällt bestimmt etwas Schönes ein.

Beschäftige dich **regelmäßig** mit SAMT, nimm dir (wenn möglich) jeden Tag für ein Kapitel Zeit und sieh das Wochenende als schöne Pause an. SAMT Level 1 ist ein **10-Tages-Kurs**, kann aber natürlich am Ende wieder von vorne begonnen werden. Oft ist es spannend, wie man eine Übung nach einiger Zeit anders erlebt. Es steht dir frei. Du kannst den Kurs uneingeschränkt nutzen.

Lade das SAMT - Kursbuch herunter. Du findest es am Ende dieses Kapitels. Darin kannst du alle Übungen schriftlich durchführen. Und wenn du diesen Kurs nochmals absolvieren möchtest, kannst du es einfach erneut ausdrucken und neu beginnen.

Führe Tagebuch über deine Berührungen, Erkenntnisse, Beobachtungen und alles, was dir wichtig ist, das in deinem Prozess entsteht oder hervorkommt. Du kannst dann immer wieder darin schmökern und überrascht sein, was sich in dir alles bewegt.

Tausche dich mit anderen KursteilnehmerInnen aus. Benutze dazu die SAMT Facebook Community. Stelle Fragen oder teile Anregungen, erzähle von deinen Erfahrungen mit SAMT, was es ausgelöst hat und in dir bewegt. Mach anderen Mut, lass dir von anderen Mut machen. Lass uns eine Berührungsebene erschaffen, die uns täglich ein Stück mehr uns sein lässt!

Mit sich selbst in Berührung kommen

Wenn du das Video zur jeweiligen Übung ansiehst und auf dich wirken lässt, **berühre eine Körperstelle** dabei mit deiner Hand oder deinen Fingerspitzen. Lege deine Hand oder deine Finger auf eine Stelle, in der dein persönlicher Sitz deiner emotionalen Berührung ist. Spüre dich selbst und dein Herz dabei schlagen. Spüre, wie Berührtheit durch diese Stelle fließt und allmählich durch deinen ganzen Körper, durch dein ganzes Sein.

Manche legen ihre rechte Hand auf ihr Herz, manche berühren mit der Fingerkuppe des Zeigefingers ihren Daumen, manche legen ihre Hände auf die Oberschenkel. Finde heraus, wie du deine Berührtheit am besten verstärken kannst und so noch intensiver mit dir in emotionalen Kontakt kommst.

Wie benutze ich SAMT?

1. Navigiere zum aktuellen Kapitel und lies dir die **Einleitung** dazu durch. Hier stehen alle Informationen über die heutige Übung und wie du sie durchführen kannst.
2. Schaffe eine **ruhige Atmosphäre**, in der du nicht gestört wirst und dich ganz fallen lassen kannst. Setze oder lege dich an deinen Lieblingsplatz!
3. Sieh dir das Video an und berühre dabei eine Körperstelle. Lass dich ganz fallen und spüre in dir, was es auslöst, wohin es sich ausbreitet und was in dir entsteht.
4. Lass alle Gefühle, die in dir entstehen, dasein! Drücke nichts weg, sondern beobachte alles. Es gibt hierbei kein Gut oder Schlecht, Richtig oder Falsch. Es ist in diesem Moment, wie es ist. Du bist, wie du jetzt bist. **Lass zu!**
5. Analysiere nicht, sondern lass es auf dich wirken! **Lass dein Herz und deinen Körper sprechen!** Lass deinen Kopf ausgeschaltet.
6. Versuche die entstehenden Gefühle nicht in eine Schublade zu stecken! **Beurteile, bewerte und beurteile nicht.**
7. **Lass Unerwartetes zu!** Es werden vielleicht Bereiche in dir berührt, die etwas auslösen, das du noch nie so gespürt hast wie jetzt. Lass es sich in dir ausbreiten. Hab keine Angst.
8. **Sei mutig** in dir selbst!
9. Nach dem Video **lass deine Emotionen in dir ausbreiten. Spür nach.** Schließe vielleicht die Augen und bemerke, was in dir passiert, ohne es zu bewerten. Bleib an deinem Ort und in deinem Moment noch, so lange du willst. Versuche, die Dingen nicht zu benennen oder gleich in Worte zu fassen. Es geht um die Berührtheit, nicht Definitionen oder Fassbarkeit.
10. **Das berührende Schöne wohnt zwischen den Zeilen**, dort wo keine Schubladen existieren. Wahrhaft Schönes lässt sich in keine Schublade stecken.
11. Wenn du spürst, dass der Moment gekommen ist, führe die anschließende Übung zügig in einem ohne grobe Unterbrechungen durch. Lade das Kursbuch herunter und drucke es aus. Schreibe darin in deinen eigenen Worten, denke nicht zu viel nach, lass dein Herz und dein Spüren sprechen. **Lass einfach alles aus dir sprudeln, das aus deiner Berührtheit ans Licht möchte.** Befreie dich!
12. **Arbeite emotional, nicht kognitiv!**
13. Mach eine kurze Pause, trink ein wenig. Lass dein Geschriebenes sich ausruhen.
14. **Lies dir durch**, was du in deiner Berührtheit geschrieben hast. Lies es mehrere Male und spüre zwischen die Zeilen. Was steht auf den Zeilen? Was steht dazwischen? Welche Gefühle hast du beim Lesen? Was bewirkt es in dir? Neue Erkenntnisse? Neue Emotionen? Unerwartetes?
15. **Schreibe auf**, was du bemerkst. Reflektiere, was du geschrieben hast und notiere es.
16. Wie fühlst du dich jetzt?



Übung 2

Berührung

Der Schlüssel zu meinem verborgenen Ich

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

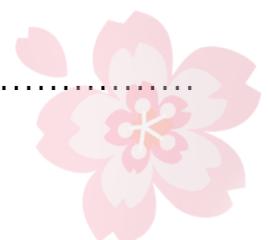
.....

.....

.....

.....

.....



Provokation

Lass Unvorstellbares in dein Herz!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

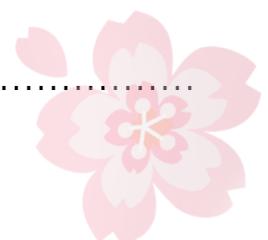
.....

.....

.....

.....

.....



Übung 4

Komme, was kommt

Überrascht, was alles in dir steckt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

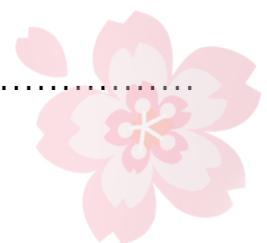
.....

.....

.....

.....

.....



Rationeinität

Sag nein zur Rationalität

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

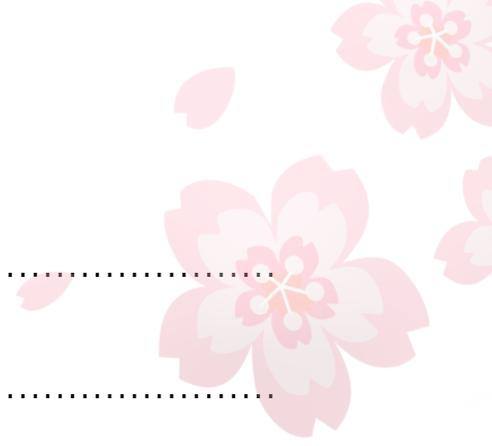
.....

.....

.....

.....





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. There are 18 rows of these dotted lines.

Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

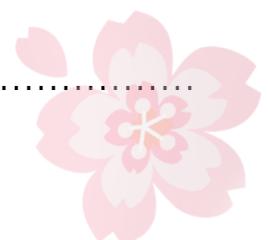
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

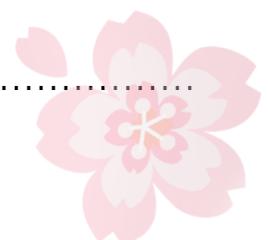
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

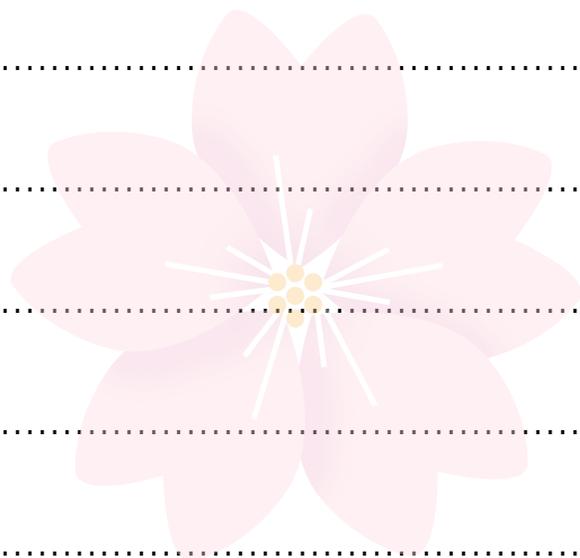
.....

.....

.....

.....

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines spaced evenly down the page.



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

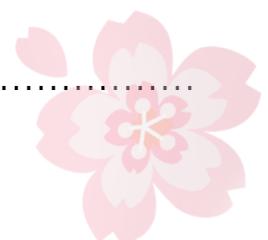
.....

.....

.....

.....

.....



Das Matroschka Gleichnis

Hinter der Wahrheit liegt die Wahrheit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

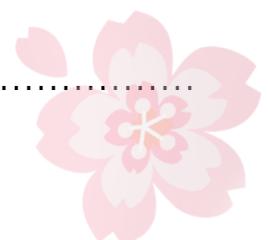
.....

.....

.....

.....

.....



Spürnase

Wo finde ich überall Berührungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

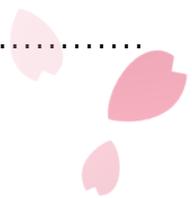
.....

.....

.....

.....

.....



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

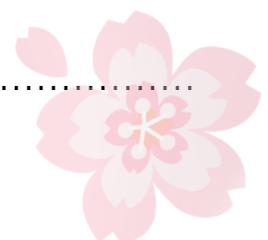
.....

.....

.....

.....

.....



Übung 10

Mein Umfeld

Wer kommt? Wer geht? Wer bleibt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Selbstreflexion

DENK NACH DEINER LETZTEN ABSOLVIERTEN ÜBUNG ÜBER DICH SELBST NACH. WAS HAST DU BEMERKT?

1. Welche Gefühle hattest du beim Schreiben? Was hast du gespürt?
2. Wie hat sich deine Wortwahl im Laufe des Prozesses verändert? Hast du neue, ungewohnte Worte entdeckt?
3. Lies dir deinen Text nochmals aufmerksam durch! Was spürst du zwischen deinen Zeilen?
4. Was hast du aus dir hervorgebracht, das dich selbst überrascht?

.....

.....

.....

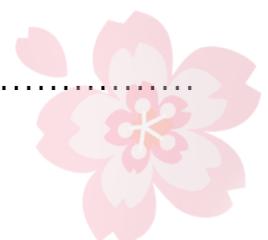
.....

.....

.....

.....

.....





GEORG KAFKA
S A M T

Wer bist du nun?

Kannst du dich an den Anfang deines Kurses erinnern, als ich dir diese Frage das erste Mal gestellt habe? Nun ist es an dir, diese Frage nach all den Berührungen und Übungen nochmals zu beantworten. Im Jetzt. Spüre in dich hinein und schreibe, denke nicht zu viel kognitiv mit deinem Verstand darüber nach. Schreib einfach drauf los! Sei ehrlich zu dir selbst. Beschönige nichts. Niemand liest deine Zeilen und du bist niemandem Rechenschaft schuldig. Du kannst schreiben, wie du dich jetzt wirklich siehst. Deine offensichtlichen Seiten genauso wie deine versteckten. Du musst dich für nichts schämen. Niemand beurteilt deine Zeilen. Bleib ehrlich bei dir!

Vergleiche deine Zeilen jetzt mit deinen Zeilen damals. Was fällt dir auf? Worin liegt deine Entwicklung? Was überrascht dich? Wie fühlt es sich an, dich selbst jetzt zu lesen, wie du dich beschreibst?

Es war mir eine herzliche Ehre, dich auf deinem Weg zu dir selbst begleiten zu dürfen!

Ich hoffe, wir treffen uns bald wieder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

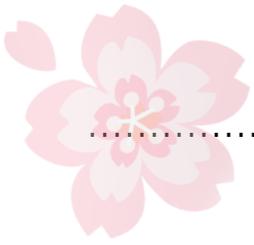
.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

GEORG KAFKA SAMMIT

NIMM DEIN HERZ IN DEN ARM UND BEDANKE DICH BEI DIR
SELBST, DASS DU **ZWISCHEN DEINE ZEILEN** GESPÜRT UND
VERSCHOLLENE WORTE ENTDECKT HAST!

GEORG KAFKA

ICH DANKE DIR VON HERZEN

WWW.GEORGKAFKA.AT/FEEDBACK