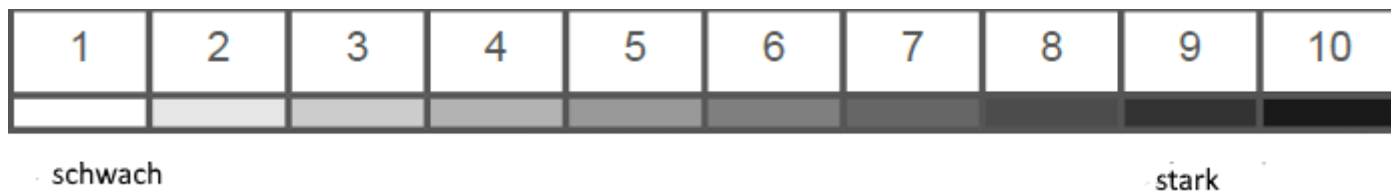


Seelische Freiheit durch das Loslassen von belastenden Gefühlen

Benenne das belastende Gefühl. Vielleicht ist es

- Angst
- Kummer
- Sorgen
- Trauer
- Wut

oder was auch immer. Nimm ein Gefühl, das dich jetzt belastet.



Zur Vereinfachung habe ich dir eine Gefühlsskala gebastelt. Die Zahl 1 steht für schwach, belastet mich gar nicht. Die Zahl 10 steht für stark. Ich kann es kaum noch ertragen.

Nimm jetzt dieses Gefühl und die Skala und notiere dir den Wert, der dir als erstes ins Bewusstsein kommen. Wie stark belastet dich dieses Gefühl in deinem Leben?

Diesen Wert notierst du dir in dein Notizbuch.

Und jetzt geht's los:

Konzentriere dich nochmal auf dein belastendes Gefühl.

Wo in deinem Körper spürst du es am intensivsten? Gibt es eine Stelle an deinem Körper, wo dieses Gefühl ganz stark zu spüren ist?

Wenn ja, dann berühre dich mit einer oder mit beiden Händen an dieser Stelle.

Wenn du keine Körperstelle ausfindig machen kannst, dann berühre dich einfach an deinem Bauch. Der Bauch ist immer gut. Mann/Frau sagt, dass der Bauch der Sitz der Gefühle ist. Das zweite Gehirn sozusagen.

Also du berührst dich jetzt an dieser Körperstelle und fühlst den Kontakt zwischen deiner Hand und dem Körperteil.

Jetzt werden wir mit mentalen Bildern arbeiten. Denke daran: Dieses Gefühl, auch wenn es negativ ist, ist **dein** Gefühl. Du hast es in deiner Vergangenheit erschaffen. **Niemand** kann für dich fühlen. Gefühle entstehen einfach.

Auch wenn die seelische Verletzung durch das Wirken anderer Menschen verursacht wurde, bist es du gewesen, der dieses Gefühl erzeugt hat. Wichtig ist, dass hier keine Wertung vorgenommen werden soll. Du bist deswegen kein schlechter Mensch. Ein jeder Mensch erzeugt seine Gefühle selbst.

Ich hoffe, du kannst mir folgen.

Du nimmst also dein belastendes Gefühl. Stell dir vor, dass du dieses Gefühl liebevoll annimmst. Stell dir vor du nimmst es in den Arm wie ein kleines Kind und streichelst es. Es ist schließlich dein Baby.

Geht das? Kannst du dir das vorstellen?

Wunderbar.

Jetzt lass es los!

Löse deine Hand oder deine Hände von der Körperstelle und lass das Gefühl los!

Spüre wie sich dieses Loslassen anfühlt.

Spüre wie sich deine Körperstelle und deine Handfläche jetzt anfühlen.

Spüre die Befreiung in dir.

Wenn du die Übung bis hierher geschafft hast, dann werden wir noch etwas Gutes in dir entstehen lassen.

Erinnere dich an ein sehr positives Erlebnis aus deiner Vergangenheit. Gehe mit deinem ganzen Empfinden in dieses Erlebnis.

- Hast du damals gelacht?
- Hast du etwas spezielle wahrgenommen?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Glücklich?
- Zufrieden?

Wunderbar. Gehe mit deinem ganzen Empfinden in dieses Erlebnis und erwecke es in deinem Inneren wieder zu neuem Leben.

Lass dir Zeit dafür! Genieße diesen Zustand.

Wenn du dann genug von dem Glückskelch getrunken hast, konzentriere dich wieder auf das belastende Gefühl und auf die Gefühlsskala. Wie stark ist dieses Gefühl jetzt? Ist der Wert bereits auf 3 gesunken?

Nein? Dann beginnen wir das ganze Spiel wieder von vorne.

Notiere dir die Zahl und nimm dein Gefühl wieder in den Arm. Berühre dich an der besagten Körperstelle und mach den ganzen Übungsablauf nochmal.

Übe solange, bis du den Wert 3 erreicht hast.

Alles unter 3 ist supergenial. Alles über 3 ist inakzeptabel ;-)

Wir wollen dieses belastende Gefühl vollkommen neutralisieren!

Am besten ist es, wenn du diese Übung jeden Tag mindestens einmal am Tag machst. Nimm dir einen Übungszeitraum von mindestens 7 Tage vor.

Nach diesen 7 Tagen wirst du feststellen, dass sich dein Verhalten verändern wird. Du wirst automatisch diese Übung auch in deinem Alltag anwenden. Immer wenn das belastende Gefühl hochkommen will, wirst du dich automatisch an die „seelische Befreiungsübung“ erinnern und dann hast du die Wahl:

- Befreie ich mich von dem Gefühl oder
- Beherbege ich es weiterhin in meinem Inneren

Das sollte das Ziel sein. Denn meist ist es so, dass wir keine Wahl haben. Wir reagieren einfach auf äußere Einflüsse.

Jemand sagt etwas Ungutes zu dir und schon ist das Gefühl wieder da.

Wenn du allerdings diese Übung beherrschst, dann wirst du nicht mehr reagieren. Sondern du hast die große Chance zu agieren.