

04

Vergib dir selbst



Vergebung ist der Schlüssel zum Handeln und zur Freiheit.

Hannah Arendt

Modul vier

Selbstvergebung

Vergebung

ist ein Lebensstil, den es
fortlaufend zu wählen &
zu praktizieren gilt.



Buddha sagte einmal: "Niemand rette uns, ausser wir selbst. Niemand kann und niemand darf das. Wir müssen selbst den Weg gehen." So ist es auch mit Vergebung. Es ist schön und wichtig, wenn uns andere Menschen vergeben, doch es wird uns niemals etwas nützen oder bedeuten, wenn wir es nicht auch in uns selbst tun und fühlen. Denn was von Aussen kommt, wird niemals einen Einfluss auf uns haben, wenn wir es im Innern nicht auch fühlen.

Vergebung ist ein essentieller Schlüssel für ein erfülltes und glückliches Leben. Und wie du bereits weisst, beginnt alles immer bei dir! Du bist die Person, die deine Vergebung als erstes und am allermeisten braucht. Es gibt vermutlich keinen Menschen, mit dem du jemals so hart umgehen wirst, wie mit dir selbst. Wir verurteilen uns selbst und werfen mit Selbstvorwürfen nur so um uns. Sätze wie "Du bist nicht gut genug", "du triffst immer falsche Entscheidungen", "du schaffst das nicht" sind hier nur ein paar der Sätze, die du dir sicher auch schon gesagt hast. Dass sich das nicht gut & bestärkend anfühlt, muss ich dir nicht erklären. Selbstvorwürfe lähmen & blockieren dich. Sie verschliessen dich vor einer wohlwollenden & mitfühlenden Sicht auf deinen Weg. Dabei ist das so wichtig, damit du glücklich sein kannst.

Es wird jetzt also Zeit, dass du alten Groll & alte Vorwürfe dir selbst gegenüber los lässt und alles annimmst und anerkennt, was war.

Auch wenn wir einen Fehler machen, auch wenn wir uns oder andere verletzen, handeln wir immer so, wie es uns bestmöglich war. D.h. nicht, dass wir uns die ganze Zeit so verhalten sollen, sondern, dass wir uns immer wieder bewusst machen, dass das zum Menschsein dazugehört. Wir haben Entscheidungen getroffen, die vielleicht nicht die schönsten oder klügsten waren. Destruktives Verhalten liegt einem destruktiven Muster in uns zugrunde, da kaum einer von uns in einer nicht destruktiven Umgebung gross wurde. Du hast also einen alten Kreislauf des Schmerzes durchlebt, der dein unbewusstes Handeln & denken steuerte bis hier hin.



DER SCHWACHE KANN
NICHT VERZEIHEN.
VERZEIHEN IST EINE
EIGENSCHAFT

des Starken.

MAHATMA GANDHI

Wenn du dir selbst nicht vergibst, wirst du in diesem Kreislauf stecken bleiben & wahrscheinlich immer wieder dieselben Situationen erleben & Entscheidungen treffen. Da dein Gehirn nicht unterscheiden kann, ob du aus einer alten Verletzung heraus handelst oder nicht, reproduzierst und erlebst du deine Vergangenheit buchstäblich immer wieder.

Dich selbst zu lieben, heisst auch, dass du dir selbst verzeihst. Dass du dich so annimmst, wie du einmal warst und jetzt bist. Eine Erfahrung kann erst zu einem wirklichen Fehler werden, wenn du nicht daraus lernst und ihn immer wiederholst. Indem du dir erlaubst dich selbst mit einem liebevollen Blick zu betrachten und anzuerkennen, dass du nicht perfekt, aber trotzdem gut genug bist, kannst du Altes loslassen und deine Seele von vergangenem Ballast befreien. Komm wieder zurück in dein Herz. Zurück zu dir. Frieden im Aussen erschaffst du immer erst durch Frieden in deinem Innern.

Ich vergebe mir selbst



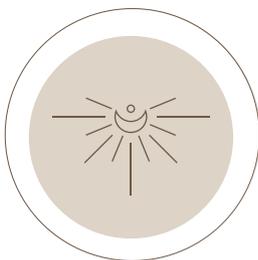
Komm ins Herz

Schliesse deine Augen, atme tief in dein Herz und frage dich: Was gilt es noch mir selbst zu vergeben?



Erkennen

Was würde passieren, wenn ich nicht vergebe?
Wie würde ich mich dann fühlen & verhalten?



Perspektive wechseln

Was würde passieren, wenn ich loslasse? Wie würde ich mich ohne den Vorwurf an mich fühlen und verhalten?
Was würde es in meinem Umfeld verändern?



Neu bewerten

Wie kann ich diese Erfahrung neu bewerten?
Was kann ich ihr für eine neue Bedeutung geben?
Welchen Zweck kann ich hinter der Erfahrung sehen?



Loslassen

Welche neue Sicht kann ich jetzt über mich haben, wenn ich die alte Überzeugung loslasse? Wer kann ich jetzt sein?



Bitte vergib *mir*

Wen kann ich um Entschuldigung bitten und warum?

Dir selbst zu vergeben bedeutet, dass du ja sagst, zu dem was war, zu der Person, die du warst & dass du erkennst, dass auch du Fehler gemacht hast.

EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Emotional Freedom Techniques beschreibt eine sanfte und zugleich höchst effektive Methode, die dir dabei helfen kann, Stress, psychische Störungen und energetische Blockaden aufzulösen. Hierbei wird durch die Stimulation von bestimmten Akupressurpunkten in deinem Körper der Energiefluss wieder angeregt und kann in kürzester Zeit von Blockaden befreit werden.

Auf der Grundlage der vom US-Amerikaner Roger Callahan begründeten Methode namens Thought Field Therapy (TFT) hat der Amerikaner Gary Craig eine vereinfachtere Methode weiter entwickelt, die aus der Verbindung von NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Meridianlehre und Kinesiologie die EFT - Methode macht und anders als TFT auf das "Energiesystem" des Menschen zugreift. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirkungskraft von EFT und vermindern nachweislich die Symptome bei Ängsten (Z.B. Prüfungsangst, Redeangst), Depressionen, Stressbelastungen, Traumatisierungen und deren Begleiterscheinungen.

EFT ist ein wunderbar leichtes Tool, um verschiedenste negative Gefühle, limitierende Glaubenssätze und Zweifel aufzulösen, bei einem beliebigen Thema/einer beliebigen Emotion. Wann immer du spürst, dass du mit alten Gefühlen oder Blockaden und Ängsten konfrontiert bist, wende EFT an. Es gibt bei dieser Behandlungsart keinerlei Nebenwirkungen oder Nachteile für dich.

Im Gegenteil: EFT ist ein Tool, das dich von jetzt an sooft begleiten und unterstützen darf, wie du es brauchst. Im Laufe deiner persönlichen Entwicklung wirst du deine Komfortzone immer öfter verlassen bzw. erweitern, bis du sie ganz hinter dir lässt und dich den Veränderungen, die kommen öffnest. Hier wirst du auch mit Ängsten und Zweifeln konfrontiert. Das ist ganz normal. UEFT wird dich unterstützen. Lerne, dich nicht von deiner Angst leiten zu lassen, sondern mit ihr gemeinsam zu sein und sie zu leiten.

Du kannst jetzt schon unendlich stolz auf dich sein.

Allgemein wird EFT in drei Runden unterteilt, die du solange wiederholen darfst, bis sich das negative Gefühl aufgelöst hat. Du darfst intuitiv in dich hinein fühlen, wenn es um die Formulierungen geht. Nachfolgend arbeiten wir mit deiner Angst. Du kannst die Sätze laut oder in deinem Geiste für dich aufsagen. Wichtig ist nur, dass du den Satz wie folgt aufbaust: "Auch wenn ich....., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Runde 1: Definiere dein aufzulösendes Thema / die Emotion

Runde 2: Frieden schliessen mit dem Thema / der Emotion

Runde 3: Steigere und stärke dein Vertrauen und deine Liebe

Finde für deine EFT - Session(s) einen ruhigen Ort, an dem du dich die nächste halbe Stunde entspannen kannst. Ordne das Gefühl / die Emotion zunächst der Intensität nach von 1 - 10 ein (1= alles ist gut und aufgelöst / 10= Das Gefühl ist sehr stark).

EFT Session *Runde 1*

01 Aussenkante deiner Hand



Auch wenn ich wütend bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

02 Spitze deines Kopfes



Ich kenne diese Wut schon so lange. Diese Wut begleitet mich jeden Tag.

03 Über den Augen



Diese Wut ist so stark. Ich könnte platzen vor Wut. Oh, bin ich wütend!

04 Aussenseite deiner Augen



Ich spüre diese Wut in meinem Hals / Bauch / Brustkorb (setze hier das Körperteil ein, wo die Wut sitzt). Ich bin so wütend.

05 Unter den Augen



Ich weiß gar nicht, wohin mit meiner Wut. Diese Wut ist so stark. Ich bin so wütend.

06 Unter der Nase



Ich bin so wütend auf mich selbst. Ich bin sauer auf mich selbst. Ich bin von mir selbst enttäuscht. Ich bin wütend auf mich.

07 Am Kinn



Ich spüre dich Wut. Ich sehe dich Wut. Ich weiss noch nicht, wie ich dich loslassen soll. Und das ist ok.

08 Unter dem Schlüsselbein



Auch wenn ich gerade so unglaublich wütend bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

09 Aussenseite deiner Rippen



Obwohl ich Angst habe für immer wütend zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

EFT Session *Runde 2*

01 Aussenkante deiner Hand



Auch wenn ich wütend bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Meine Wut will mir etwas sagen, Ich bin bereit zuzuhören.

02 Spitze deines Kopfes



Meine Wut kann mich nicht lähmen, es passiert mir nichts. Danke, Wut, dass du da bist, um mir etwas zu zeigen.

03 Über den Augen



Danke, Wut, dass du mich daran erinnerst, wer ich sein möchte – und wer ich nicht sein möchte.

04 Aussenseite deiner Augen



Ich bin dankbar, dass die Wut da ist. Sie zeigt mir meine Bedürfnisse. Danke, Wut!

05 Unter den Augen



Danke, Wut, dass du mir zeigst, wer ich bin. Wer ich wirklich bin. Und wer ich nicht bin.

06 Unter der Nase



Ich liebe dich, Wut! Danke für deine Botschaft. Danke für deine Energie.

07 Am Kinn



Es ist okay, wütend zu sein. Hinter der Wut ist ein Bedürfnis von mir und das kann ich jetzt sehen. Danke, Wut, dass du mir das zeigst.

08 Unter dem Schlüsselbein



Es ist okay, dass ich wütend bin. Danke, Wut, dass du da bist. Danke, dass du mir zeigst, wo ich noch heilen darf.

09 Aussenseite deiner Rippen



Ich öffne mich neuen Möglichkeiten. Ich öffne mich für Heilung. Ich bin bereit meine Wut loszulassen.

EFT Session *Runde 3*

01 Aussenkante deiner Hand



Ich bin geliebt & beschützt. Alle meine Gefühle sind willkommen.

02 Spitze deines Kopfes



Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich bin geliebt. Ich bin wertvoll.

03 Über den Augen



Ich werde geliebt, so wie ich bin. Ich bin sicher. Mein Leben ist sicher. Ich zu sein ist sicher.

04 Aussenseite deiner Augen



Ich bin wertvoll. So unendlich wertvoll. Immer. Ich glaube an mich.

05 Unter den Augen



Ich bin dankbar für meine Liebe, für mein grosses Herz, für meine Stärke. Ich bin einfach ä geili Sau.

06 Unter der Nase



Ich darf meine Wut fühlen. Meine Wut ist willkommen. Ich vertraue meiner meiner Wut und lasse sie in Liebe los.

07 Am Kinn



Alles ist gut. Ich liebe mich so wie ich bin. Ich darf mich zeigen und muss mich nicht verstellen. Ich bin frei. Ich bin Liebe.

08 Unter dem Schlüsselbein



Ich darf so sein, wie ich bin. Ich bin geliebt. Ich bin beschützt. Ich bin wertvoll. Ich werde immer geführt.

09 Aussenseite deiner Rippen



Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin. Alles ist gut. Danke. Danke, danke, danke.

Deine Gedanken



Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or notes.