



Anleitung für einen möglichen Freiwerdungsplan

Der Weg zur Freiwerdung erscheint oft schwierig, schmerzhaft und anstrengend, weil man sich seinen Gefühlen und inneren Verletzungen stellen „muss“.

Dies tut EINMAL weh.

Wenn du sie verdrängst und weiter in der Ess-Störung bleibst, dann tut es IMMER weh.

Mach dich jetzt auf den Weg! Und habe vor allem Geduld mit dir! Es ist ein Weg zu dir selbst, ein dich Kennen- und Lieben lernen.

*Die Auferstehung „Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht“
ISBN: 9783902821003*

Unterteile dir die Freiwerdung in kleine Schritte, damit du dich nicht selbst überforderst.

Dass die Freiwerdung nicht über die Änderung des Essverhaltens funktioniert, wissen wir ja schon. Und dass die Ess-Störung das ganz allerletzte ist, was wegbricht, ist dir jetzt auch schon bekannt.

Doch wie beginnst du nun deinen Freiwerdungsprozess?

Freiwerden ist einfach !?

Ich wurde immer wieder gefragt, wie ich es geschafft habe, frei zu werden. Ich sagte immer „Ich habe mich selbst lieben gelernt, habe positiv gedacht (also meinen Blick auf das Schöne gerichtet), habe meine Ängste überwunden und Dinge ausprobiert, habe Visualisierungs-CDs gehört (versucht mich zu entspannen und bewusst zu atmen - was nicht immer gelang...) und Energiearbeit gemacht. Dann sehe ich immer in ungläubige Gesichter mit der Frage „Und was hat Sie jetzt frei gemacht?“ Ich bin dann immer ganz verwundert und frage mich, ob mir nicht zugehört wurde. Viele Menschen denken, man muss eine „Horror-Therapie“ durchmachen, Essen lernen (was ja nicht geht, weil es nicht am Essen liegt), Probleme tot reden, usw. Genau dies hatte ich vorher unzählige Male probiert, und genau daran bin ich immer wieder gescheitert. Der Prozess, den ich durchgegangen bin, hört sich vielleicht einfach an, doch hinter jedem einzelnen Schritt steckten viele viele Tränen...

Ich bin jetzt seit 5 Jahren frei und möchte dir daher (m)einen Freiwerdungsplan anbieten. Damit du an deine Freiwerdung glauben kannst, ist es wichtig, dass du dir wieder „schöne Lichtblicke“ in deinem Leben schaffst. Werde dir klar, dass du es bist, die sich diese Lichtblicke selber schaffen kann!

„Aber wie bekomme ich wieder Lichtblicke, wenn doch meine Gedanken so schrecklich sind und mich immer gefangen halten?“

Genau diese Schritte werde ich dir auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt erklären. Habe Mut und bekomme wieder Vertrauen in dich selbst. Lebe deinen freien Willen und habe Mitgefühl mit dir!

Wichtig nochmals an dieser Stelle: Die Freiwerdung funktioniert nicht über das Essverhalten, weil es im Grunde nicht ums Essen geht. Und genauso wenig Aufmerksamkeit schenkst du deiner Ess-Störung jetzt. Das heißt, auf deinem Freiwerdungsweg erlaubst du dir jetzt die Ess-Störung.

Wie in den vorigen Kapiteln erwähnt, wird alles, wogegen du ankämpfst größer und mächtiger in deinem Leben, und ein Scheitern ist vorprogrammiert. Richte von nun an die Aufmerksamkeit auf die Freiwerdung und nicht auf die Ess-Störung. Also verurteile dich nicht für Essanfälle oder deine Gedanken. Erlaube es dir mit dem Ziel vor Augen, dass du die Ess-Störung nur mehr so lange brauchst, bis du auf deine Gefühle und Probleme anders umgehen kannst. Frage dich aber vor jedem Essanfall, ob du diesen auch wirklich willst oder ob du eigentlich etwas anderes brauchen würdest. (siehe auch das Gefühlstagebuch)
Nimm dir selbst den Druck!
Lasse dennoch den Körper nicht außer Acht: Werde dir bewusst, dass dein Körper Energie braucht, um die Schritte der Freiwerdung gehen zu können. So wie das Auto den Benzin zum Fahren braucht, brauchst du auch Treibstoff...



1 **Ich achte darauf, wie ich denke und mich in Folge fühle.**
Hast du gewusst, dass deine Gedanken dein Leben zu dem machen was es ist?

2 **Ich sehe das Schöne und gewinne dadurch Energie.**
Hast du schon einmal bewusst Energie in der Natur getankt?

3 **Ich will mich wie einen besten Freund behandeln!**
Wie behandelst du dich? So wie du es dir von anderen wünschen würdest?

4 **Ich heile die verletzten Gefühle!**
Weißt du, dass deine Gefühle, die Sprache deiner Seele sind? Hörst du ihnen zu?

5 **Ich schaffe mir meine innere Welt!**
Hast du ein Bild in deinen Gedanken/Vorstellungen, von einem Ort an dem du dich wohlfühlst?

6 **Ich höre wieder auf meine innere Stimme!**
Weißt du, dass du alle Antworten in dir trägst?

7 **Ich bestimme meinen Selbstwert!**
Weißt du wer du bist bzw. du sein willst? Weißt du, dass du immer genau der/die bist, der/die du sein willst?

8 **Ich finde jetzt das, was ich will!**
Weißt du, was du dir von Herzen wünschst? Kennst du deine Lebensaufgabe?

9 **Ich gewinne an Selbstvertrauen!**
Traust du dich selbst dein Leben in die Hände zu nehmen? Weißt du, dass du nur gewinnen kannst?

10 **Ich frage mich selbst um Rat!**
Weißt du, dass du alle Antworten in dir selber findest?

Schritt für Schritt zu Liebe und Freiheit!

1. Achte auf deine Gedanken und wie du dich in Folge fühlst!

Wenn du wieder glücklich sein willst, lachen willst, die schöne Seite des Lebens sehen willst - und nicht nur Schuld, Versagen, Hoffnungslosigkeit - dann ist es wichtig, darauf zu achten, wie du denkst (und sprichst). Die Qualität deiner Gedanken bestimmt wie dein Leben verläuft. Gedanken sind dafür verantwortlich, ob du schöne oder weniger schöne Erfahrungen in deinem Leben machst. Denkst du negativ, dann wirst du in deinem Leben Unangenehmes erfahren. Blickst du jedoch auf das Schöne im Leben, dann wirst du auch Dinge in deinem Leben erfahren, die dich Schönes erleben lassen. Warum? Dies funktioniert durch das Gesetz der Anziehung. Dies ist ein Lebensgesetz, das immer wirkt. Es besagt, du ziehst alles in dein Leben und es zieht auch dich an, was du denkst (und vor allem fühlst). Gedanken und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden. Durch einen Gedanken wird ein Gefühl ausgelöst (Außer Wut, Angst, Trauer, Freude etc. - dies sind „Grundgefühle“). Je öfter du einen Gedanken denkst, desto eher setzt du ihn in die Tat um. Das, was du ausstrahlst, strahlt auf dich zurück und tritt in dein Leben. Das Leben spricht immer mit dir! Du bekommst immer das, was du aussendest. Menschen, Situationen, Dinge, Ereignisse werden durch deine Gedanken angezogen. Wenn du einen Gedanken hast, dann drängt er sich zu verwirklichen. Andere verspüren dann oft durch deine Gedanken Impulse zum Handeln. Oder du siehst im Fernsehen einen wichtigen Hinweis, der dich weiterbringt usw. Also wenn deine Gedanken und dein Gefühl übereinstimmen, dann bekommst du das, was du willst. Wenn du versuchst, positiv zu denken (in Form von Schönreden), deine Gefühle aber anders sind, überwiegt immer dein Gefühl. **Achtung: Positiv Denken bedeutet nichts Schönzureden und nur zu Lachen und mit rosa Brille durchs Leben zu laufen, sondern es heißt, den Blick auf das Schöne zu richten das genauso da ist wie das weniger Schöne.**

Um eine positivere Grundstimmung zu bekommen, ist es wichtig, dass du dir auch der Wirkung deiner Worte bewusst bist. Denn ein gedachter Gedanke wird irgendwann zum gesprochenen Wort.

Lasse alle Verneinungen wie - nicht, nie, kein, darf nicht, werde nicht, soll nicht - weg. Dein Unterbewusstsein kann sie nicht wahrnehmen.

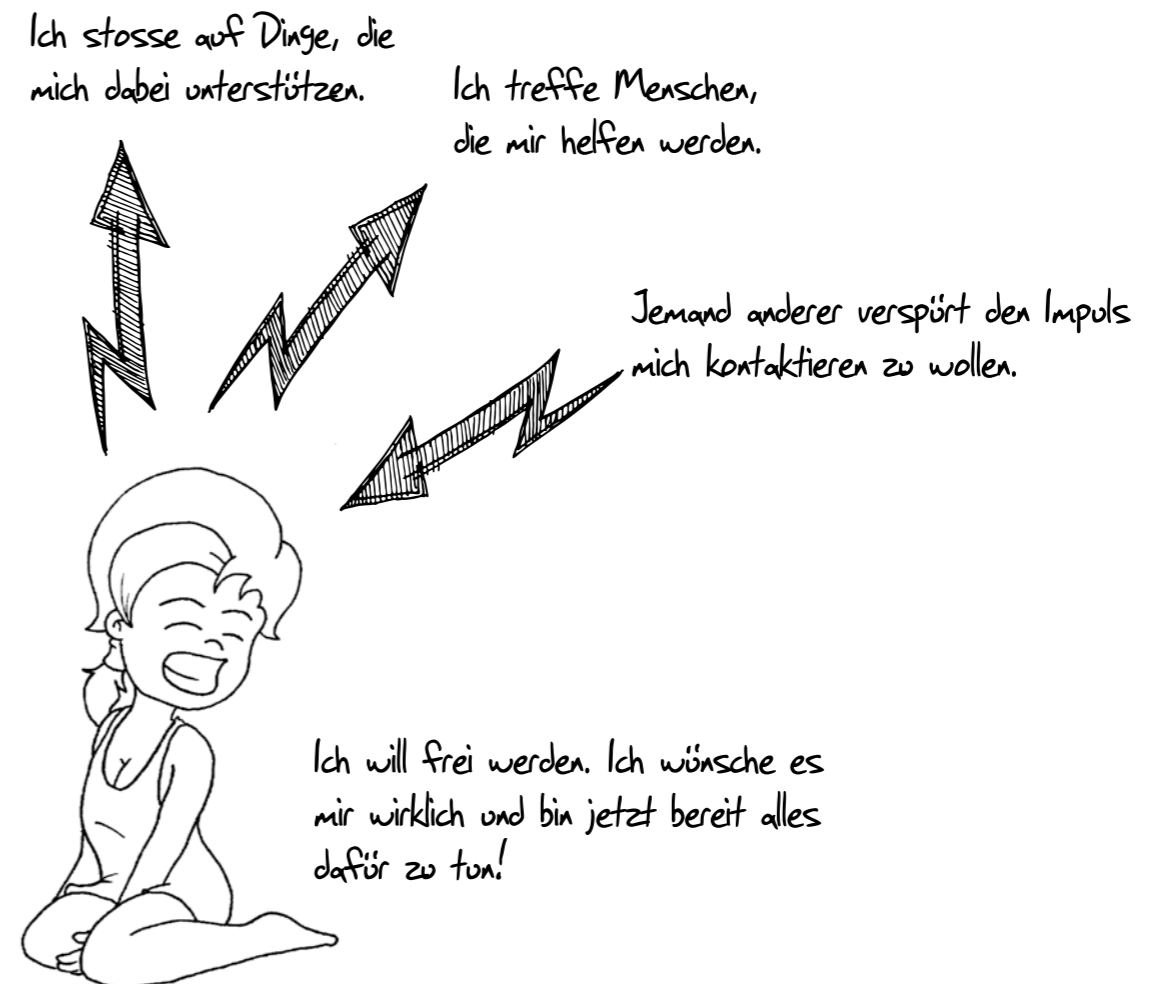
BEISPIELE:

			POSITIV FORMULIERT
Ich bin nicht krank	bedeutet	Ich bin krank.	Ich bin gesund.
Ich bin nicht dick	bedeutet	Ich bin dick.	Ich bin schlank.
Ich bin kein Versager.	bedeutet	Ich bin ein Versager.	Ich bin eine Gewinnerin.
Ich bin nie zu spät.	bedeutet	Ich bin zu spät.	Ich bin pünktlich.
Ich darf nicht kotzen.	bedeutet	Ich darf kotzen.	Ich will frei sein.

TÄGLICHE ÜBUNG: Konzentriere dich von nun an täglich darauf, dass du Gedanken, Wörter und Sätze ins Positive umkehrst. Also eine positive Formulierung dafür findest. Vergleiche/spüre, wie sich negative Sätze anfühlen und welche Kraft die positiven Umformulierungen haben und wie du dich durch die positiven Gedanken fühlst. Verdränge dabei aber keine Gefühle und versuche nicht immer nur zu lachen und lustig zu sein. Lass alles zu, was kommt! Mach dir dies von nun an zur Gewohnheit!

Wie das Gesetz der Anziehung funktioniert:

Alles, was du denkst, strahlt eine Energie aus (Ausstrahlung).
 Alles, was du ausstrahlst, ziehst du an und tritt somit in dein Leben.
 Jeder Gedanke drängt sich zu verwirklichen.
 Je öfter du einen Gedanken denkst, desto eher setzt du ihn in die Tat um.
 Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus.
 Gedanken und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden.
 Wenn du etwas ändern willst, dann tue dies zuerst in deinen Gedanken (in deiner Einstellung).
 Somit ziehst du - über kurz oder lang - etwas Neues in dein Leben und erschaffst deine neue Realität.
 Du kannst dein Leben jeden Augenblick neu erschaffen.
 Wenn du dir etwas „schönzureden“ versuchst, wirkt es nicht, weil das Gefühl, das du dabei hast, immer stärker ist. Besitze innerlich das Gewünschte bereits (also in deinem Glauben und Fühlen)!
 Dieses Gesetz wirkt immer. Egal, ob du daran glaubst oder nicht.



2. Gewinne an Energie, damit du Kraft hast, um frei zu werden!

Die Hochs und Tiefs bei der Ess-Störung sind sehr anstrengend und kosten enorm viel Kraft und Energie. Mit der Zeit fühlt man sich leer und ausgebrannt und hat kaum noch Kraft für das tägliche Leben - geschweige denn für die Freiwerdung. Man ringt um Energie und da man sie in sich selbst nicht mehr findet, tritt man mit Menschen in eine Abhängigkeit, um sie dort zu bekommen.

Das heißt „Übertriebene Sorge um die Mutter, Machtkampf mit dem Vater, Beschäftigen mit der Meinung anderer, um sich dort Energie zu holen. Durch das Verhalten, andere kontrollieren zu wollen, und ihnen zu sagen, was sie zu tun haben, tritt man in ihre Energie und zehrt von ihnen. Das geschieht ganz unbewusst, und doch geht es bei diesen Dingen genau nur um eines: Um Energie von Menschen zu bekommen, weil man nicht weiß, wie man sich selber Energie geben kann. Denn was passiert? Du gewinnst (kurzzeitig) an Energie. Jedoch ist diese Form der Energiegewinnung sehr anstrengend. Die Mutter gibt ihre Energie sehr liebevoll (ständig Sorgen machen) und du willst ihr diese abnehmen. Der Vater schaltet auf Konfrontation/Verteidigung/Machtkampf, um seine Energie im Machtkampf abzugeben bzw. zurückzugewinnen.

Die Rollen können jedoch auch anders verteilt sein (Vater:Sorge, Mutter:Machtkampf). Doch wo bekommst du ansonsten deine Energie? Wenn du in die Natur gehst und dich mit ihr verbindest, du also spürst wie zB die Energie des Waldes dir Kraft gibt und in dich hineinfließt, dich die Sonnenstrahlen wärmen, du die Farbenpracht der Pflanzen, Blumen in dich aufnimmst, dann tauschst du automatisch Energie aus und tankst dich somit auf.

Verinnerliche dir Punkt 1 und 2 mindestens einen Monat lang (und dann hör nicht auf, sondern mach es zu deinem Leben), weil dann dein Unterbewusstsein dies automatisiert. Du wirst dann, wenn du Sätze, die negativ sind oder du Gedanken denkst die negativ sind, automatisch umkehren bzw. wenn du wieder mal im Machtkampf um Energie mit anderen bist, wird dir bewusst werden, dass du eigentlich Energie brauchst, und du wirst dich jederzeit in deinen Gedanken mit der Natur verbinden und daraus Kraft schöpfen können. Das allerwichtigste ist, wenn du jetzt weißt was Gedanken/Worte bewirken und du weißt, woher du deine Energie für deine Lebenskraft bekommst.

Beginne dich auch so oft es geht und für dich passt, ein „gutes Lebensgefühl“ an andere zu verschenken. Das heißt, alles was du dir wünschst zB Anerkannt sein, gibst du von nun an an andere weiter. Alles was du anderen gibst (vom Herzen her geben, nicht aufopfern, nichts erwarten, wenn du etwas gibst), kehrt in vielfacher Form zu dir zurück. Dabei geht es um Herzensdinge.

Und lobe dich dafür, dass du zB anderen ein Lächeln schenkst.

TÄGLICHE ÜBUNG: Tanke dich von nun an mehrmals täglich auf, indem du dir einfach „Energieaustauschmomente“ mit der Natur gönnst. Es genügt dabei in den Himmel, Bäumen, Blumen etc. zu blicken und die Kraft daraus zu spüren. Fühle dabei, wie du kraftvoller wirst. (Und zerstöre dir diese Energie nicht gleich wieder mit negativen Gedanken.)

3. Behandle dich wie einen besten Freund und zeige Mitgefühl!

Warum fällt es oft so schwer sich in den Spiegel zu blicken? Man wendet den Blick nach kurzer Zeit ab, weil man es nicht „ertragen“ kann. Man betrachtet sich durch den Blick in den Spiegel plötzlich von innen und spürt man selbst zu sein. Seit der Mensch vermehrt über sich nachdenkt, macht er sich plötzlich auch Gedanken, wie wer anderer ihn sehen könnte und bald machte sich Selbstkritik laut. Durch das intensive Nachdenken hat man sich eine Art „geistigen Zwilling“ erschaffen – ein inneres Bild, das man von sich selbst hat (Selbstbild). Das Bild des geistigen Zwillinges lässt sich immer wieder neu verändern. Du kannst dir also durch deinen Glauben über dich selbst, immer wieder ein neues geistiges Bild von dir „erschaffen“. Doch wie jedes Ding in diesem Leben, gibt es auch hier eine „Schattenseite“. Das Selbstbild entwickelt man immer mehr durch die Brille der anderen. Und zwar oft nicht was wer anderer wirklich denkt oder sagt, sondern was man glaubt zu denken, was andere über einen denken könnten. Je mehr man Selbstkritik an sich übt, desto „schlechter/negativer“ wird das Bild über einen selbst. Bin ich gut genug? Wie muss ich sein, dass mich wer liebt? Lehnt mich jemand ab, weil ich nicht perfekt bin? Diese Gedanken lassen immer mehr Selbstzweifel laut werden bis man irgendwann das Gefühl zu sich selbst verliert. Das hindert oft daran, dass man liebevoll und geduldig mit sich ist. Man schaut sich in den Spiegel und ist nicht zufrieden (im Frieden) mit sich selbst. Man macht einen Fehler (sammelt eine Erfahrung) und kann ihn sich nicht verzeihen. Es passiert etwas Peinliches und man quält sich mit Selbstvorwürfen. Jemand verletzt einen mit beleidigenden Worten und man denkt vielleicht, man hätte es nicht anders verdient. Niemand behandelt sich so schlecht wie ein Mensch, der eine Ess-Störung hat. Doch wie kann man sein Selbstbild ändern? Die Antwort lautet: Entwickle Selbstmitgefühl! Behandelst du dich so, wie du mit einem besten Freund umgehst? Bist du geduldig, nachsichtig und mitfühlend mit dir selbst? Warum hat man verlernt, freundlich zu sich selbst zu sein? Weil man mehr Gefühle damit verschwendet, anderen zu gefallen als sich selbst! Wenn man dies tut und sein Gefühl zu sich selbst verliert, dann muss man diese Leere stillen, weil es einfach innerlich weh tut. Die Ess-Störung bietet hier die „Lösung“ an. Sie beschäftigt dich mit Essen, Waage, Gewicht, Figur, damit du nicht über dich nachdenken „musst“.

ÜBUNG: Stell dir vor, es gibt einen inneren Kritiker in jedem von uns, der negative Dinge über uns selbst in verletzender Weise sagt. Aber es gibt auch einen inneren Freund, der dir Gutes tut, indem er freundlich mit dir spricht. **MACHE DIR 5 SELBSTFREUNDLICHE KÄRTCHEN.** zB *„Ich bin wütend auf mich, weil ich aus meiner Ess-Störung nicht herausfinde. Es ist völlig in Ordnung, dass ich mich so fühle.“* und fordere nun deinen inneren Kritiker heraus mit einem Satz dazu wie zB *„Ich habe für mich einfach keine andere Lösungsmöglichkeit gesehen. Deswegen bin ich trotzdem ein guter Mensch!“* Lese dir dann 3 x pro Tag über einen Zeitraum von mindestens 2 Wochen die Karten vor und fühle dich hinein. Scheibe außerdem aus der Perspektive eines guten Freundes einen ermutigenden, freundlichen Brief an dich selbst!

4. Heile auf sanfte Weise deine Verletzungen!

Du kannst dein Leben und deine Erfahrungen nicht ungeschehen machen. Dies ist auch gar nicht der Sinn der Sache. Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen, sein eigenes Schicksal, an dem er im besten Fall reifen und wachsen kann. Alles was dich verletzt hat, wütet, trauert etc. in dir und indem du diese Gefühle verdrängst, bist du in der Ess-Störung gefangen. Wie du ja schon weißt, hat die Ess-Störung im Grunde nichts mit Essen zu tun, sondern es geht, um Gefühle zu verhungern/ersticken. Die Ess-Störung ist nur dazu da, dass sie dich mit Essen, Waage, Gewicht, Figur beschäftigt, damit du nicht auf den eigentlichen Seelenschmerz blicken musst. Alles was du in deinem Leben erlebt hast, ist in deinem Unterbewusstsein als Erinnerungsspirale gespeichert. Dort sitzen auch die ganzen verletzenden Gefühle, die man immer wieder zu verdrängen versucht. Jetzt gibt es einen Trick, wie man genau in dieser Erinnerungsspirale die „verletzende Erfahrung“ neu schreiben kann. Nämlich indem du sie dir so vorstellst, wie du sie dir zum Wohle aller gewünscht hättest. Dem Unterbewusstsein ist es egal, ob etwas wirklich passiert ist oder ob es nur in deiner Vorstellung ist. Das bedeutet, wenn du dir die Situation neu verinnerlichst, dann schreibst du deine Geschichte neu. Du ersetzt in deinem Unterbewusstsein also das, was dich verletzt hat durch das, was du dir gewünscht hättest. Das ist eine Selbsthilfetechnik, wie du deine Verletzungen am sanftesten aus dir herausbringen kannst. Mache die Übung mit allem, was dich verletzt hat und wiederhole sie so oft, wie du sie brauchst.

ÜBUNG NACH BEDARF, WENN DU DAS GEFÜHL HAST:

Mache dir zu Beginn eine Liste deiner Situationen, die dich verletzt haben bzw. hole sie dir ins Bewusstsein. Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Schließe die Augen und beginne mit der Übung. Hole dir die Situation, die dich verletzt hat, ins Bewusstsein und stell sie dir vor, wie du sie dir gewünscht hättest. Wie reagierst du JETZT - mit deinem jetzigen Bewusstseinsstand - was sagst du, bist du wütend, schreist du alles heraus, weinst du? Schauge, wie du neu reagierst. Sehe auch, wie du zu dir stehst, wie du zB deine Wut rauslässt und die anderen „verständnisvoll“ reagieren, dich in die Arme schließen usw. Sehe die Rolle der anderen auch so, wie du sie dir gewünscht hättest. Was macht zB dein Vater, Mutter, andere (Verständnis zeigen?, Liebe geben?) Schreibe dir dann die neue Situation auf, wenn du diese geklärt hast, und sage dir „Ja genau so war es und nicht anders“. Erlaube dir während des Prozesses alle Gefühle! Mache immer nur in einer Woche eine Gefühlsklärung und verinnerliche sie dir. Jeden Tag blickst du auf deinen Zettel oder erinnerst dich und sagst dir diesen Satz: „Ja genauso war es und ich freue mich, dass ich zu mir gestanden bin usw.“

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

5. Schaffe dir deine innere Welt!

Die Ess-Störung bietet (auch) einen Zufluchtsort, in dem man sich ausruhen kann und so sein kann, wie man will. In Wahrheit könnte man immer so sein, wie man will, wenn man sich selber mehr mögen (kennen) würde und seinen Wert nicht von der Meinung anderer abhängig machen würde. Da man aber seinen Gefühlen nicht mehr vertraut, nimmt man die Meinung der anderen wichtiger und gibt ihnen Recht. Jedoch gibt es kein „Recht haben“, was für alle gilt. Jeder hat andere Wünsche und Bedürfnisse - also seine eigene individuelle Lebensaufgabe. Und wenn man dieser nicht folgt, sondern anderen lieber gefallen will, dann fühlst du dich unerfüllt. Außerdem fehlt ein Teil vom Universum: nämlich DU! Jeder Mensch hat Herzenswünsche „den Wunsch nach einem oder mehreren Lebensgefühlen“, die dich erfüllen und glücklich machen. Jeder Mensch sehnt sich nach etwas, das ihn erfüllt. Sowohl geistig, körperlich als auch seelisch. Ändere alles, was du in deinem Leben verändern willst, zuerst in deinem Inneren (also in deinen Gedanken, in deiner Einstellung, in deiner Vorstellung). Schaffe dir dazu deine eigene innere Welt, in der alles so ist, wie du es dir vorstellst. **In deinen Vorstellungen kannst du jederzeit in deine innere Welt reisen, wo du alles sein, tun und haben kannst, was du dir erträumst!**

TÄGLICHE ÜBUNG: Schaffe dir deine innere Welt! Schließe die Augen (wenn es dir leichter fällt) und stelle dir vor, wie wenn du durch einen Tunnel gehst (also von der Realität) in deine innere Welt (Traumwelt). So wie Alice im Wunderland. Wenn du durch den Tunnel gehst, dann kommst du in einer neuen Landschaft - deiner Innenwelt - an. Was siehst du dort, was erlebst du, was erträumst du dir? Erhole dich hier von der anstrengenden, selbstkritischen Aufmerksamkeit, die dich manchmal durch den Alltag begleitet. Sei dort frei von der ständigen Bewertung und Kritik des eigenen Tuns! Die Vorstellungskraft ist das wertvollste Werkzeug, das wir haben, um zur Freiwerdung zu gelangen! Deine innere Welt ist wie ein paralleles Leben, das dir Zuflucht bietet vor den ganzen Anforderungen, die du an dich selbst stellst. Es bringt dich zu neuen Gedanken und schafft Offenheit für neue Überzeugungen gegenüber dem eigenen Leben. Deine innere Welt, wie du sie dir vorstellst, ist eine Welt, die du immer mit dir trägst! Wichtig ist, dass du in deiner Innenwelt alles sein und tun kannst, was du willst. Wenn dir dein innerer Kritiker „nicht erlaubt“ dir Zeit zum Träumen zu nehmen, weil du dann faul sein könntest, dann zeige Mitgefühl mit dir „Ach weißt du was, liebes (?) Ego, wir gönnen uns jetzt 10 Minuten Ruhezeit zum Träumen. Wenn Gefühle hochkommen sollten, dann lasse ich sie durch mich hindurchfließen und atme sie aus.“

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

6. Lerne wieder deiner inneren Stimme zu vertrauen!

Jeder Mensch hat eine innere „göttliche“ Führung. Eine Weisheit, die dich zu Glück, Liebe, Freiheit und Wohlbefinden bringen will. Wenn du auf dein Herz hörst und dich dafür entscheidest, dann fühlst du dich gut, leicht und befreit (Wohlgefühl). Du spürst kaum Widerstand, alles geht in Leichtigkeit und wie von selbst. Achtung: Den Gefühlen folgen bedeutet „alle Gefühle“ zulassen, die sich gerade melden! Wenn du Gefühle verdrängst, dann folgst du nicht deiner inneren Führung und du wirst nicht liebevoll mit dir umgehen, wenn du deiner Seele nicht zuhörst! Auf die innere Führung zu hören nennt man auch auf sein Gefühl hören. Die Gefühle sind die Sprache des Herzens bzw. der Seele. (Bei der Ess-Störung will man Gefühle vermeiden, daher verliert man oft die innere Führung). Die Gefühle sind dazu da, dass sie dir sagen, in welche Richtung du gehst. Wenn du Gefühle hast, die unangenehm sind, dann ist das ein Hinweis dafür, dass du etwas lebst, das du eigentlich nicht willst. Wenn du Gefühle verdrängst, dann sprichst du nicht mehr mit dem Leben.

Wenn du etwas tust, was dein kritischer Verstandeszustand dir sagt (innerer Kritiker), dann wirst du merken, dass es belastend ist, du zum Abwägen beginnst (rational) und zweitens, dass du an dir selber zu zweifeln beginnst. Die erste Stimme, die in dir auftaucht, ist die des Herzens. Sie meldet sich oft nur ganz kurz, weil du gelernt hast, dein Gefühl zu ersticken/verhungern.

Wenn du immer deinen Impulsen, Eingebungen folgst, dann bist du immer auf Erfolgskurs und einer Welle des Glücks. Wiederholung ist das Geheimnis des Lernens. Gestalte dein Leben immer so, wie du es dir vorstellst. Lebe nicht einfach so dahin, sondern mache dir jeden Tag Gedanken über dich selbst. Gedanken mit den Augen eines bestens Freundes. Trete wieder mit deiner inneren Stimme in Kontakt - denn sie weiß alles über dich und dein glückliches Leben. Sie will dich dazu bringen, dass du zu deinem Lebensglück findest und frei und liebend wirst. Folge ihr! Erst, wenn du aufhörst gegen dich selbst zu kämpfen, wirst du liebevoller mit dir umgehen können.

TÄGLICHE ÜBUNG: Nimm dir dazu täglich - am besten immer zur gleichen Zeit - mindestens 15 Minuten Zeit. Stell dir vor, wie du den bis jetzt verlaufenen Tag (oder auch Vortag) Revue passieren lässt und dich dabei von außen beobachtest. Welche Gefühle hattest du? Was wollten sie dir sagen? Bist du ihnen gefolgt? Wo hättest du anders reagieren wollen? Ziehe dich nun selbst zu Rate und sprich mit dir über den vergangenen Tag. Zeige Mitgefühl für alles Erlebte! Die innere Stimme des Freundes kann helfen, deine Verhaltensweisen besser in den Griff zu bekommen und Klarheit über dich zu bekommen. Bewerte dich nicht, sondern beobachte dich. Warum hast du dich so verhalten? Was hast du gefühlt? Was hast du zu verdrängen versucht? Was wolltest du eigentlich? usw. Wenn belastende Gefühle hochkommen, dann stell dir vor, wie du sie in eine Wolke packst und einfach wegbläst).

7. Bestimme deinen Selbstwert!

Du kannst dich erst dann vollständig annehmen und deinen Wert erkennen, wenn du weißt wer du bist und was du kannst.

Also deine Persönlichkeit erfasst und deine Eigenschaften siehst.

Bestimme deinen Wert wieder selbst, denn dadurch wirst du dich auch wieder lieben lernen. Finde heraus, wer und wie du bist (ohne dich zu bewerten). Wenn du dir selbst einen Wert gibst, dann kann die Selbstliebe wachsen. Selbstwert bzw. -liebe bedeutet ein sich kennen und akzeptieren lernen deiner beiden Seiten. Denn sie werden erst durch deine Bewertung zu dem, was sie sind. Es gibt kein gut oder schlecht, sondern es gibt einfach nur was es ist. Wenn du jemanden kennen lernst der dich „anspricht“, dann nimmst du dir Zeit, dass du diese Person wirklich kennen lernst. Das heißt, dich interessiert, wie er/sie ist, was er/sie macht, welche Eigenschaften er/sie hat usw. Genau das gleiche machst du jetzt mit dir. Denn erst, wenn du dich kennen gelernt hast, wirst du dich auch achten können. Genau wie bei einem besten Freund, wirst du jetzt dein bester Freund!

EINMALIGE ÜBUNG, AN DIE DU DICH ERINNERST:

SCHRITT 1: Mache dir eine Liste von Charaktereigenschaften, die du an Menschen liebst, aber auch Eigenschaften, die du nicht so gerne magst.

SCHRITT 2: Mache dir eine Liste von Dingen, die Menschen tun, die du magst und Dingen, die du nicht magst.

SCHRITT 3: Mache dir eine Liste von Dingen, die dir an Menschen gefallen und Dinge, die dir nicht so gut gefallen. Lass dir bei diesen 3 Schritten Zeit und sammle alles, was dir wichtig erscheint. .

Alles was du auf deiner Liste geschrieben hast - ALLES - hast du im Grunde über dich geschrieben. Warum ist das so? Du kannst nur Dinge, Eigenschaften etc. wahrnehmen, die du selber in dir trägst, sonst würdest du sie nicht erkennen oder sehen. Das ist ein Gesetz des Lebens (Spiegelgesetz). Nur wenn du ein gutes Bild von dir hast, wirst du dich auch gut behandeln. Bei den Dingen, die du nicht an anderen magst oder gar ablehnst, überprüfe, wo du dich selber so behandelst. Es sind die Teile in dir, die noch geheilt werden wollen.

Ein Beispiel: „Ich mag nicht an Menschen, wenn sie egoistisch sind und sich immer an erste Stelle stellen. Außerdem hasse ich es, wenn sie verständnislos und aggressiv sind. Auch Menschen mit schlechter Laune mag ich nicht besonders gerne. Auch Neid hasse ich.“

DAS BEDEUTET: Du erlaubst dir selber nicht, dich an erste Stelle zu stellen. Du bist dir gegenüber verständnislos und aggressiv. Du erlaubst dir auch nicht mal, schlecht aufgelegt zu sein. Du bist oft selbst neidisch auf andere und bewertest dich. Verstehst du das System, wie es funktioniert?

Du lehnt alles an anderen ab, was du dir entweder selber nicht geben kannst oder du dir nicht erlaubst. Im Grunde gibt es keine „negativen Eigenschaften“, sondern einfach nur Eigenschaften, die durch deine Bewertung zu dem werden, was sie sind. **Wenn du wissen willst, wie du die Dinge heilst, die Heilung benötigen, dann stelle dir immer eine offene Frage „Was kann ich tun, um meine Verletzungen zu heilen?“ und dann warte auf eine Antwort. Das Leben spricht mit dir in Form von Gedanken, Impulsen, Ideen, Situationen, Menschen etc.**

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

8. Finde deine Lebensaufgabe!

WICHTIG!!!!
Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

Dort, wo deine Wünsche und Träume liegen, liegt auch deine Lebensaufgabe versteckt. Wünsche/Träume sind die Vorboten auf das, was du sicher erreichen kannst. Es geht dabei immer um ein Lebensgefühl, das man erfahren möchte. Niemand macht etwas nur um einer Sache willen, sondern immer um ein Gefühl zu erreichen (Es geht auch nicht ums dünn sein, sondern was du mit dem dünn sein verbindest: zB anerkannt sein, geliebt sein, etc.) Eine Lebensaufgabe bedeutet ein bestimmtes Lebensgefühl/e auszuleben. Dabei ist es jedoch egal, wie und in welcher Tätigkeit/Sache du dies auslebst. Es ist wichtig, das du etwas hast, dass dich erfüllt. Jeder hat bestimmte Anlagen, Begabungen, Fähigkeiten mitbekommen, die er für sein gewünschtes Lebensgefühl/Lebensaufgabe benötigt. Die Lebensaufgabe besteht also nicht darin, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern ein bestimmtes Lebensgefühl oder Lebensgefühle zu erleben. Doch wie findet man zu seiner Lebensaufgabe? Elternteile sind wichtige Lehrer im Leben. Man lehnt oft die Eltern ab und verurteilt sie, das sie uns nicht das geben (konnten), was wir gebraucht hätten. Jedoch sind wir immer genau in das Familiensystem geboren, dass für unsere Entwicklung und Lebensaufgabe am wichtigsten ist. Auch wenn dies schmerzhaft ist und zu völligem Unverständnis führt. Jedes Kind liebt seine Eltern bzw. wünscht sich die Liebe der Eltern. Wenn es diese nicht bekommt, dann beginnt es, sie zu hassen und Wut und Enttäuschung sind im Vordergrund. Diese Wut und Enttäuschung wüten in dir drinnen und machen dich taub für dich selbst. Es trifft also nie diejenigen Personen, für die es bestimmt ist, sondern bleibt immer in dir. Um die Lebensaufgabe (Lebensgefühl) zu erfahren, ist oft der Fall, dass du zuerst das Gegenteilige dazu erfahren musst. So erlebst du zB wenn deine Lebensaufgabe „Freiheit“ ist, in deinem Leben Situationen, wo du dich „Gefangen“ fühlst. Denn erst, wenn du das Gegenteilige (Gefangensein) erfahren hast, wirst du wissen was Freiheit bedeutet.

EINMALIGE ÜBUNG, AN DIE DU DICH ERINNERST:
Mit folgendem System kannst du deine Lebensaufgabe erkennen.
(Mein persönliches Beispiel meiner Lebensaufgabe findest du im Buch Die Auferstehung).
Es geht um die Beantwortung folgender Fragen, um dir bewusst zu werden, was du wirklich im Leben WILLST - also wo deine Lebensaufgabe liegt:
1) Was hast du von deinem Vater gelernt bzw. erfahren - im für dich positiven wie auch im negativen Sinn
2) Was hast du von deiner Mutter gelernt bzw. erfahren - im für dich positiven wie auch im negativen Sinn
3) Fasse die Dinge zusammen und erkenne daraus, was du jetzt für dein Leben willst. Wo liegt dein vermisstes Lebensgefühl? Nach Betrachtung von dem was du erfahren hast, was möchtest du anders haben? Was möchtest du gerne für dein Leben anders machen? Verwende dazu die Liste auf der nächsten Seite!

Erkenne mit folgendem System deine Lebensaufgabe: (Erinnere dich an Station 10 / Kapitel aus „Die Auferstehung“)

Es geht um die Beantwortung folgender Fragen, um dir bewusst zu werden, was du wirklich im Leben WILLST - also, wo deine Lebensaufgabe liegt und was dein Herz erfüllt:

1) Was hast du von deinem VATER gelernt bzw. erfahren - im für dich POSITIVEN Sinn

1) Was hast du von deinem VATER gelernt bzw. erfahren - im für dich NEGATIVEN Sinn

9. Gewinne an Selbstvertrauen durchs TUN!

Untergliedere jedes einzelne ICH WILL SEIN (Lebensgefühl) in Maßnahmen, die du tun kannst, um das ICH WILL im Alltag umzusetzen. Wenn du das tust und dich überwindest, wirst du stolz auf dich sein und deine Selbstachtung Stück für Stück wieder zurückgewinnen.

Wie und wo kannst du das erleben, was du sein willst?

Unterteile die ICH WILL...SEIN-Liste in Maßnahmen.

Ich bin, wenn:

Überwinde dich und beginne nun, dass du deine Lebensaufgabe (Lebensgefühl) in Taten umsetzt. Was kannst du tun, wo kannst du dein bestimmtes Lebensgefühl erfahren. Wenn es dir schwer fällt, das im Leben umzusetzen, dann erlebe es zuerst in deiner inneren Welt. Es wird dir alles im im Leben folgen, was du innerlich bereits besitzt. Du kannst nur gewinnen! Und lobe dich für jeden noch so kleinen Schritt!

TÄGLICHE ÜBUNG:

Setze bei allem was du tust, das Wort „ICH WILL“ davor. Das bedeutet zB wenn du morgens aufstehst, dann beginne ICH WILL JETZT ZÄHNEPUTZEN. Oder wenn du dir ein Frühstück machst ICH WILL JETZT FRÜHSTÜCKEN. Bei allem, was du von nun an tust, sind diese beiden Worte dein Begleiter. Warum? Wenn du dies in deinen Alltag integrierst, dann wird dir dein Unterbewusstsein sagen: Ah schön, du tust alles, was du willst. Und somit wirst du es auch bei allen anderen Dingen tun.

10. Beobachte dich selbst und sprich mit dir!

Selbstgespräche sind bei Kindern noch vollkommen normal. Wenn man älter wird, „verlernt“ man diese Angewohnheit und fürchtet sonderbar oder gar als verrückt zu gelten. Wer mit sich selbst spricht, nimmt seine Gedanken direkter und intensiver wahr. Wir stehen außerdem ständig im Dialog mit uns. Dein innerer Kritiker, aber auch dein innerer Freund melden sich ständig. Durch das „bewusste“ Dialogführen mit dir selbst, erkennst du besser, mit welchen Gedanken und Gefühlen du dich „bewirfst“. Es fällt dir dadurch eher auf, ob du mit der Stimme des Freundes mit dir sprichst oder dich abwertend behandelst.

Wenn du selbst mit dir sprichst, dann achte darauf, dass du keine sogenannten Anfeuerungen verwendest, die du sowieso nicht glauben kannst, sondern **verwende offene Fragen.**

„Wie kann ich es schaffen“ ist zielführender als „Ich schaffe das.“

Die innere Fragestellung bringt dich schließlich zu einer Lösung, indem dir plötzlich durch „Zufall“ eine Idee in den Sinn kommt. So gibst du dir selbst Antwort, findest für dich eine passende Lösung und gewinnst dadurch Selbstvertrauen. „Ich schaffe das“ überfordert, weil man nicht weiß wie und so zieht man sich eher von sich selbst zurück, als dass man seinen inneren Antworten zuhört. Ideen, die in dir auftauchen, haben in der Regel eine wichtige Bedeutung und können Antworten auf alle Lösungen sein.

Beobachte dich selbst und lerne aus dir, um an dir selbst zu wachsen und dich zu entwickeln! Du bist ein unerschöpfliches Wesen, das jederzeit seine Meinung, Ansichten, Gewohnheiten ändern kann - wenn du es willst. Richte deinen Blick auf dich, lass die anderen so sein wie sie sind (hole dir deine Energie aus der Natur) und behandle dich (und andere) so, wie du es dir für dich wünschen würdest. Lasse alle Gefühle zu, in dem Wissen, dass sie einfach durch dich hindurchfließen werden. Gefühle treten von einer Sekunde auf die andere auf und klopfen an. Deine Seele sagt dir damit: „Bitte schau her, da ist noch was, was geheilt werden will oder was wichtig für dich ist.“ Heilen bedeutet: Bewusst hinschauen (nicht verdrängen), es nochmals betrachten/ fühlen, verstehen und dann loslassen (akzeptieren „ok, es war so, ich kanns nicht mehr ändern. Im besten Fall verzeihe ich mir und anderen.“)

TÄGLICHE ÜBUNG: Wenn du Fragen hast, dann stelle immer an dich eine offene Frage und warte auf eine Antwort, die durch „Zufall“ (das heißt ohne krampfhaftes Nachdenken und „Festhalten“) in Form von Ideen, Situationen, Menschen, Dingen zu dir kommt. Das bedeutet zum Beispiel „Wie kann ich das schaffen?“ anstatt dich selbst „unglaublich“ zu motivieren „Ich schaffe das.“ Gib dir selbst die Möglichkeit, dein bester Ratgeber zu werden. Du trägst alle Antworten in dir! Deine innere Weisheit hat auf alles deine für dich beste Antwort. Lerne wieder hinzuhören (auf dich zu hören) und mach dir ein tägliches DANKE zur Gewohnheit!

Der Zaubertrunk: Programmiertes Wasser als Getränk für deine Wünsche!



Dr. Masaru Emoto hat sehr viel über Wasser nachgedacht und geforscht und er hat etwas sehr Überraschendes entdeckt. Wasser verändert sich, wenn Menschen zu ihm sprechen oder ihm eine Bedeutung geben. Und da wir zu 70% aus Wasser bestehen, wirkt das Wasser in uns. Wenn du dem Wasser eine Programmierung schenkst, dann erfüllt es deinen Körper, deine Gedanken und somit auch deine Gefühle. Probiers aus und genieße Schluck für Schluck dieser reinen Klarheit!

Quelle: Dr. Masaru Emoto

Das Wasser hört dir zu und bewirkt etwas in dir!

Der Körper besteht größtenteils aus Wasser. Man könnte auch sagen, dein Körper ist wie eine Tasse, das Material der Tasse macht 30% aus und das Wasser in deinem Körper ist die Flüssigkeit in der Tasse - die macht 70% aus.

Da wir sehr viel Wasser in uns tragen, können wir unsere Gedanken und Gefühle durch Wasser beeinflussen. Das heißt, wenn du einem Glas Wasser eine Bedeutung gibst (mit dem was du zB verändern willst oder dir wünschst), dann formt sich dieses zu dem was du WILLST. Und wenn du es trinkst mit dem schönen Gedanken daran, dann tritt das „neu programmierte“ Wasser in

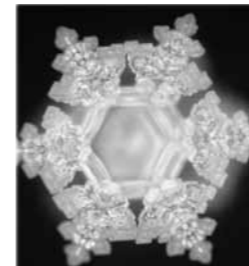
dich ein und beginnt in dir zu wirken. Somit hast du deinen persönlichen Zaubertrunk geschaffen!

Programmiertes Wasser ist ein Zaubertrunk, der dich bei deiner Heilung sanft unterstützt!

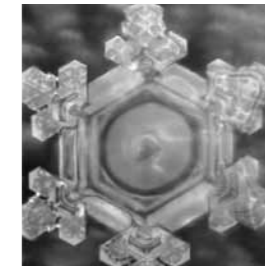
SO GEHTS:

Schreibe auf einen Zettel deinen Wunsch und stell ein Glas mit Wasser drauf. Rede mit dem Wasser, was es für dich tun soll und dann nimm Schluck für Schluck die Erfüllung in dich auf!

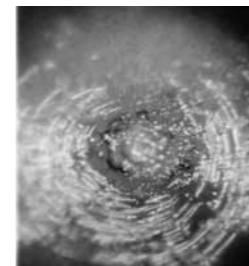
So sehen Wasserkristalle mit den unterschiedlichen Programmierungen aus:



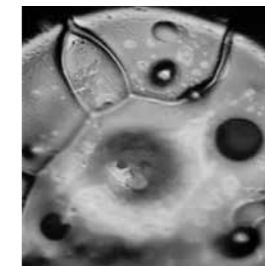
„Du bist schön!“ So sieht Wasser aus, wenn es stolz und mit sich zufrieden ist.



„Danke!“ kann man zu einzelnen Menschen sagen. Oder zur ganzen Welt, wenn man sich an ihrer Schönheit erfreut.



„Dummkopf!“ Wenn man jemanden lange genug einredet, dass er für alles zu dumm ist, bringt er wirklich nichts zustande. Selbst dem Wasser geht es so.



„Du bist schmutzig!“ So sieht Wasser aus, wenn es sich schämt.