

Leitfaden für einen möglichen Freiwerdungsplan

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

Diese Gefühle tun EINMAL weh.

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

Mach dich jetzt auf den Weg zu Liebe und Freiheit!

Und habe vor allem Mitgefühl und Geduld mit dir!

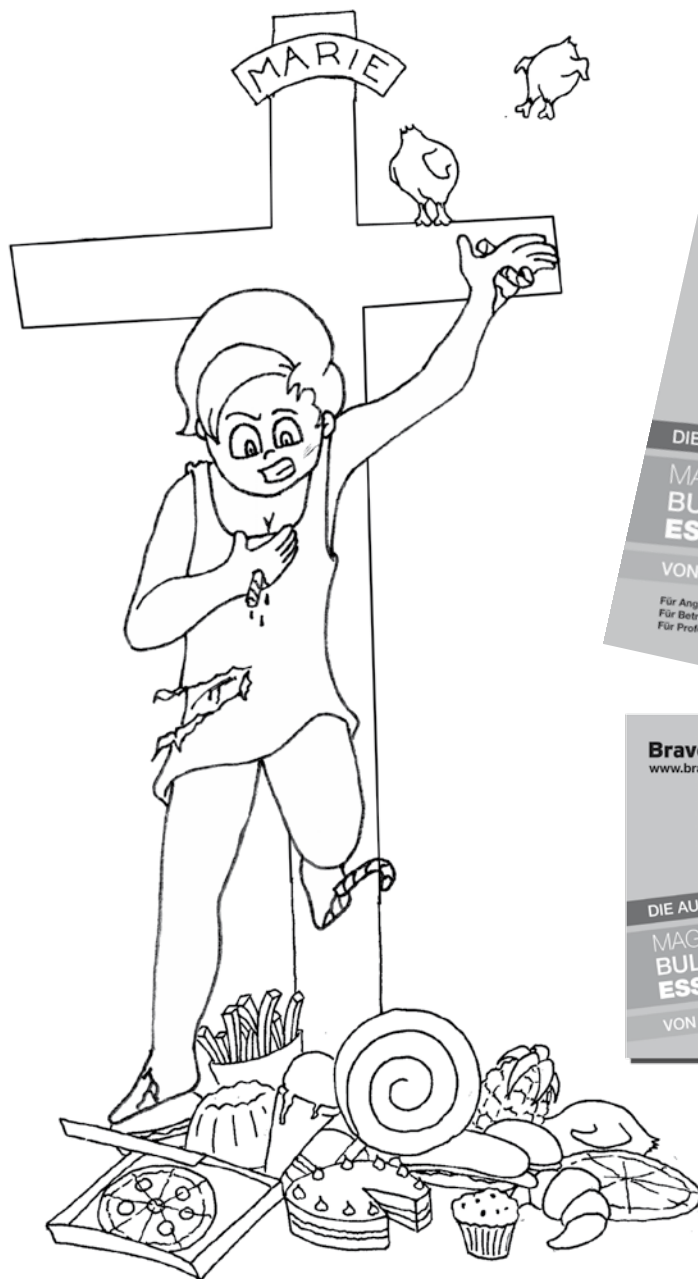
**Es ist ein Weg zu dir selbst,
ein dich Kennenlernen und Lieben.**

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

Wie kann ich glücklich und frei sein?

Beobachte dich selbst. Achte darauf, dass du im Augenblick lebst. Wie du JETZT denkst und dich fühlst. Fühlst du dich wohl, dann bist du das, was du sein WILLST. Wenn du dich unwohl fühlst, dann ist es ein Zeichen, dass da etwas ist, das entweder betrachtet, neu überdacht oder verändert werden will. Überprüfe deine Gefühle:

- Sind es „alte“ Verletzungen (Gefühle), die losgelassen werden möchten?
 - Sind es Gefühle, die durch dein negatives Denken ausgelöst wurden?
 - Sind es Gefühle, die durch ein „dich klein machendes“ Selbstgespräch hochkommen?
- usw. Deine Seele spricht immer mit dir und sagt dir, dass du entweder das tust was du willst (wohl sein) oder in eine Richtung gehst, die du nicht willst (unwohl sein). Gönn dir ein Stopp und kläre alles was notwendig ist, damit du zu Liebe und Freiheit findest!



CD und Buch zur Auferstehung erhältlich auf www.bravo-shop.at

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 dann „Ich habe mich selbst kennen 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?“

Dieser mögliche Freiwerdungsplan ist ein Prozess, der sich vielleicht (zu) einfach anhört. Doch hinter jedem einzelnen Schritt steckten viele viele Tränen... und es ist ein intensives Arbeiten an und mit sich selbst. Es ist ein Weg zu Liebe und Freiheit!

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 (er)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 um's 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 reagieren 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 Benzin zum Fahren braucht, brauchst auch du Treibstoff...

2

Ich gewinne an „eigener“ Energie.

Hast du gewusst, dass es bei dem Verhalten, andere kontrollieren zu wollen, um Energiegewinnung geht.

3

Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken und Gefühle.

Hast du gewusst, dass dein Denken dafür verantwortlich ist, wie du dich fühlst?

4

Ich entwickle für mich Mitgefühl!

Wie behandelst du dich? So wie du es dir von anderen wünschen würdest?

1

Ich achte auf meine positive Sprache!

Hast du gewusst, dass jedes deiner Worte eine Wirkung auf dich und dein Leben hat?

5

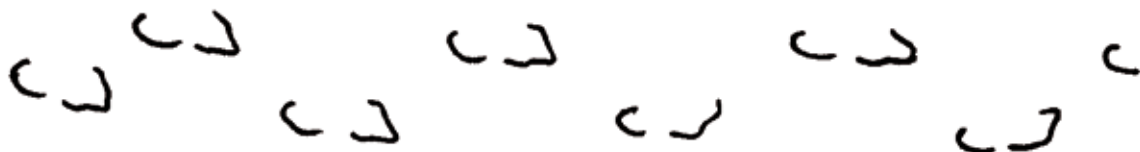
Ich heile die verletzten Gefühle!

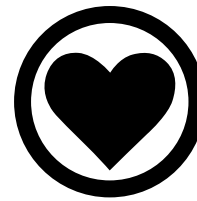
Weißt du, dass deine Gefühle, die Sprache deiner Seele sind? Hörst du ihnen zu?

Kostenloser Download des Posters in Farbe!
auf www.bravo-birgit.at

Verwende dazu den Leitfaden sowie das Buch „Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht“ ISBN 9783902821003

Schritt für Schritt zu





6 **Ich schaffe mir meine innere Welt!**

Hast du ein Bild in deinen Gedanken/Vorstellungen, von einem Ort an dem du dich wohlfühlst?

7 **Ich erkenne, dass ich bereits Liebe bin.**

Weißt du, dass Liebe einfach ist und man nichts dafür tun muss?

8 **Ich höre wieder auf meine innere Stimme!**

Weißt du, dass du alle Antworten in dir findest?

9 **Ich bestimme meinen Selbstwert!**

Weißt du, dass du immer genau der/die bist, der/die du sein willst?

10 **Ich frage mich selbst um Rat!**

Weißt du, dass du dein bester Ratgeber sein kannst, wenn du ehrlich zu dir bist?

11 **Ich finde jetzt das, was ich will!**

Weißt du, was du dir von Herzen wünschst? Kennst du deine „vermisstes“ Lebensgefühl?

12 **Ich gewinne an Selbstvertrauen!**

Traust du dich selbst dein Leben in die Hände zu nehmen? Weißt du, dass du nur gewinnen kannst?

13 **Ich erlaube mir, um Hilfe zu fragen!**

Weißt du, dass du deinen Weg nicht alleine gehen musst?

13

Liebe und Freiheit!

1. Achte auf eine positive Sprache und wie du dich in Folge fühlst!

Wenn du wieder glücklich sein, lachen, die schöne Seite des Lebens sehen willst - und nicht nur Schuld, Versagen, Hoffnungslosigkeit - dann ist es wichtig, darauf zu achten, wie du sprichst (und denkst). 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 (d)einen Gedanken wird ein Gefühl ausgelöst. 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 dein „Aussenden der Gedanken“) Impulse zum Handeln. Oder du siehst im Fernsehen einen wichtigen Bericht, 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 Schözüreden 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 is, wie das weniger Schöne.** Um eine positivere Grundstimmung zu bekommen, ist es wichtig, dass du dir der Wirkung deiner Worte bewusst bist.

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/e Versager/in.	bedeutet	Ich bin ein/ Versager/in.	Ich bin ein/e Gewinner/in.
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 neuen 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 oder es zieht dich 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.
Wenn du einen Gedanken nicht mehr weiter verfolgst, dann verliert er seine Wirkung.
Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus. (Du bestimmst, wie du denken willst!)
Du trägst (Eigen)Verantwortung für deine Gedanken und in Folge für deine Gefühle.
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. Beginne, gut über dich zu sprechen.
Du kannst dein Leben/dein Bild von dir (Selbstbild) jeden Augenblick verändern (dich neu erfinden).
Wenn du dir etwas „schönzureden“ versuchst, wirkt es nicht, weil das Gefühl, das du dabei hast, immer stärker ist. Sei oder tue das was du willst, immer zuerst in deiner Einstellung.
Mache nie den Glauben eines anderen ungeprüft zu deiner Wahrheit. Vertraue immer deinem Gefühl - also dem, was du glauben (für wahr halten) willst.

Ich stosse auf Dinge, die mich dabei unterstützen.

Ich treffe Menschen, die mir helfen werden.

Jemand anderer verspürt den Impuls mich kontaktieren zu wollen.



Ich will frei werden. Ich wünsche es mir wirklich und bin jetzt bereit alles dafür zu tun! Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken und Gefühle und somit auch für mein Verhalten!

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 dies und mache es zu deinem Lebensinhalt (Sinn), 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, das 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, Bäume, Blumen etc. zu blicken und die Kraft daraus zu spüren. Spüre dabei, wie du kraftvoller wirst. (Und zerstöre dir diese Energie nicht gleich wieder mit negativen Gedanken.)

3. Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle!

Wenn du dir erwartest oder vorgibst, wie jemand auf dich zu reagieren hat, dann trägst du nicht die Verantwortung für deine Gefühle, sondern willst durch die Kontrolle Energie gewinnen. In diesem Falle gibt es immer einen Verlierer bzw. eine Person, die sich am Ende energielos fühlt. Man kann unterschiedlich auf Gefühle reagieren, es gibt jede Menge Ausdrucksweisen. Wenn du jedoch gar nichts unternimmst, um die Situation zu verändern, oder vorgibst, dass dich das ganze nicht stört, dann schluckst du die Gefühle in dich hinein. Gefühle in sich „hinunter zu schlucken“ belastet nicht nur, sondern ist auch für die Ess-Störung verantwortlich. Gefühle durch Weinen, Schreien, Laufen oder Sport auszudrücken ist weitaus sinnvoller, als diese zu ignorieren. Es ist vielmehr eine Art sich abzureagieren, als Gefühle totzuschweigen (stiller Hunger).

ÜBUNG FÜR GEFÜHLE MITTEILEN / AUSDRÜCKEN:

1. Identifiziere deine Gefühle.

Das heißt, stelle fest, was in dir vorgeht. Empfindest du Schmerz, Wut, Angst, Verbitterung, Aggressivität oder andere Gefühle? Benenne diese Gefühle!

2. Akzeptiere die Verantwortung für dein Gefühl

Gehe davon aus, dass du es selbst erzeugt hast. Wir sind Gefühlen nicht „schutzlos“ ausgeliefert, denn du hast dich innerlich für dieses Gefühl entschieden. Du hättest in diesem Augenblick auch eine völlig andere Haltung einnehmen können. Wie du auf Situationen reagierst, liegt immer in deiner Entscheidung (auch wenn Dinge verletzen). Werde dir bewusst, warum dieses Gefühl in dir ausgelöst wurde. Wenn du zB wütend wirst, was macht dich wütend? War es der Kommentar oder die Art und Weise in die du etwas hineininterpretierst? Wo trägst du Verletzungen in dir?

3. Alle Gefühle des Menschen stammen aus dem Denken.

Andere sind nie für deine Gefühle verantwortlich, sie haben keine Macht über deine Gefühle. Sie können dir weder ein Gefühl geben noch nehmen, weil Gefühle in dir sind und nicht zu dir getragen werden können. Sie können höchstens in dir ausgelöst werden. Akzeptierst du deine Verantwortung, so wirst du erkennen, dass du alleine die Macht über deine Gefühle hast.

4. Wenn dich ein Gefühl stark fesselt, dann mache ein „Gedanken-STOPP“.

Sage innerlich „Stopp“ und atme ein paar mal (3 - 10 mal) tief durch. Durch das STOPP-Zurufen unterbrechen wir unsere Gedanken. Dass ist es wichtig, dass wir nach dem STOPP uns bewusst und ruckartig etwas anderem zuwenden.

5. Teile dich mit - Sprich über dein Gefühl!

Hältst du dich für deine Gefühle nicht verantwortlich, so klagst du dein gegenüber immer an, dass er/sie schuld ist, dass es dir so geht. (Ein Beispiel: Anklagen: Du bist schuld, dass...; Mitteilen: Als du mir das sagtest, fühlte ich mich...). Wenn du andere teilhaben lässt, dann erzählst du von einer Erfahrung, die du als unangenehm erlebt hast oder erlebst, um eine Lösung zu finden und dem Problem abzuhelpen und übernimmst somit Verantwortung. Wenn du niemanden zum Mitteilen hast: Hast du gewusst, dass dir Bäume zuhören können?

4. 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 Zwillings lässt sich immer wieder verändern und neu erfinden. 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 durch das, wie wer anderer wirklich denkt oder was er 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!

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. 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, wenn es nicht „aufgearbeitet“ wurde 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 (in deinem Denken/Glauben neu erlebst), 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? Schau, wie du neu reagierst. Sehe auch, wie du zu dir stehst und die anderen „verständnisvoll“ reagieren, dich in die Arme schließen usw. Sehe die Rolle der anderen so, wie du sie dir gewünscht hättest. Was macht zB dein Vater, Mutter, andere (Verständnis zeigen?, Liebe geben?) Schreibe dir dann die neue geklärte Situation auf einen Zettel und sage dir immer wieder „*Ja genau so war es und ich bin jetzt frei davon. Die Situation habe ich für mich geklärt*“. Mache immer nur in einer Woche eine Gefühlsklärung und verinnerliche sie dir jeden Tag mindestens eine Woche lang, um sie im Unterbewusstsein zu speichern.

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. 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 Lebensweise. Und wenn man dieser nicht folgt, sondern anderen lieber gefallen will, dann fühlst du dich unerfüllt und eine innere Leere entsteht. Jeder Mensch hat Herzenswünsche „den Wunsch nach einem oder mehreren Lebensgefühlen“, die dich erfüllen und glücklich machen. (Man tut nie etwas, wegen einer Sache willen, sondern immer um ein bestimmtes Gefühl zu erleben). 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 in dir trägst! Wichtig ist, dass du dich in deiner Innenwelt mit den Augen deines besten Freundes siehst. 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.“***

7. Erkenne, dass du bereits Liebe bist!

Selbstliebe scheint ein Thema zu sein, das sich „alle“ (!?) wünschen, jedoch viele nicht schaffen, es zu tun. Doch warum funktioniert die Vorstellung, sich selbst zu lieben, oft nicht? Weil „Liebe dich selbst!“ genau genommen unmöglich ist. Denn „Liebe dich selbst“ ist eine Aufforderung etwas zu tun. Aber für Liebe kann man nichts tun. Es ist unmöglich, sich selbst zu lieben, wenn es nicht ohnehin bereits geschieht. Du kannst nicht wen auf Knopfdruck lieben! Es geht immer nur, weil man es will. „Liebe dich selbst“ ist eine Anweisung an den Verstand. Aber der Verstand kann nicht lieben. Liebe ist ein Zustand, jenseits des Denkens. „Liebe dich selbst“ vermittelt das Gefühl, dass man jetzt gerade nicht in Ordnung ist, weil man sich offenbar zu wenig selbst liebt. Aber wenn man sich nicht in Ordnung fühlt, dann blockiert man genau das Gefühl von Liebe. Wenn „Liebe dich selbst“ nicht gelingt, dann führt dies zu Selbstablehnung und Selbstzweifel (Ich schaffe es einfach nicht, mich selbst zu lieben). In dem Augenblick, in dem du aufhörst, dich selbst lieben zu wollen, und einfach nur siehst, wie du als Mensch dein Bestes gibst, wie du all deine wohlten und unwohlten Gefühle spürst, deine Stärken und Schwächen, deine Erfolge und dein Nichtgelingen .. Wenn du erkennst, dass genau dies bedeutet, ein Mensch zu sein ... Dann wirst du Liebe in deinem Leben spüren und es als Geschenk erkennen. Je mehr diese Art von Liebe – ohne Liebe zu wollen – du in dein Leben lässt, desto mehr Wunder wirst du erleben.

TÄGLICHE ÜBUNG:

Wer mich in seinem Leben hat, hat es gut. Warum?

Je mehr Antworten du findest, desto mehr Liebe kannst du zu dir selbst zulassen. Wichtig: Liebe bedeutet nicht, etwas zu tun. Es geht darum zu erkennen, wer und was du bist und wie wertvoll jede deiner Eigenschaften ist. Finde deine liebenswerten Eigenschaften heraus und beginne jeden Satz mit „Ich bin...“ (Verwende für die Eigenschaften auch Schritt 9).

Ist es liebevoll mir selbst gegenüber, ... ?

Wenn du dich nicht gut fühlst, aus welchem Grund auch immer, kommt oft ein Gefühl auf, irgendetwas tun zu müssen oder verändern zu wollen. Gleichzeitig fühlt man sich aber nicht gut dabei, irgendwie zu reagieren und irgendetwas zu tun. Vielleicht wäre das Gefühl, das du gerne hättest, eher Frieden und Ruhe? Frage dich in schwierigen Situationen: „Ist es liebevoll mir selbst gegenüber, jetzt das zu tun? Was wäre jetzt liebevoll mir selbst gegenüber?“

Freue dich auf ein Wunder und ein Geschenk!

Blicke ABENDS vor dem Einschlafen auf deinen Tag zurück und frage dich: „Was war das Geschenk dieses Tages? Was war das Wunder dieses Tages?“ Jeder Tag birgt ein kleines Wunder in sich und es ist jetzt deine Aufgabe es zu entdecken.

Und MORGENS vor dem Aufstehen erinnerst du dich: „Was waren gestern das Wunder und das Geschenk?“ Wenn du möchtest, bedankst du dich. Mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Neugierde auf das nächste Wunder und Geschenk, beginnst du deinen neuen Tag.

Beobachte dich, wie dich dein Tag, die Menschen und Ereignisse verändern, wenn du diese Übung eine Weile machst (Gesetz der Anziehung).

8. 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 Verbindung und eine Leere entsteht). 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 deinen Impulsen, Eingebungen folgst, dann bist du immer auf Glückskurs und einer Welle der Lebensfreude. 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 besten 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 höre ihnen zu und stell dir anschließend vor, wie du sie in eine Wolke packst und einfach wegbläst.

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!**

9. 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 bewusst lieben.

Finde heraus, wer und wie du bist (ohne dich zu bewerten). Wenn du dir selbst einen Wert gibst, dann kann die Selbstliebe wachsen. Selbstwert 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. Nimm dir Zeit, dass du dich kennen lernst! Denn erst, wenn du dich kennen gelernt hast, wirst du dich auch achten und in Folge Selbstliebe zulassen können.

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 selbst in dir trägst, sonst würdest du sie nicht erkennen oder sehen. Das ist ein Gesetz des Lebens (Spiegelgesetz). 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:

*„1. Ich mag nicht an Menschen, wenn sie egoistisch sind und sich immer an erster Stelle stellen.
2. Außerdem hasse ich es, wenn sie verständnislos und aggressiv sind. 3. Auch Menschen mit schlechter Laune mag ich nicht besonders gerne. 4. Auch Neid hasse ich.“*

DAS BEDEUTET:

- 1. Du erlaubst dir selbst nicht, dich wichtig zu nehmen.*
- 2. Du hast kein Verständnis für dich (immer schlecht machen) und handelst aggressiv (Ess-Störung)*
- 3. Du erlaubst dir auch nicht mal schlecht aufgelegt zu sein.*
- 4. Du siehst deine Einzigartigkeit nicht und vergleichst dich mit Bewertung (andere sind besser, schöner usw.).*

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.

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. Du stehst außerdem ständig im Dialog mit dir. 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 kann es nicht mehr ändern. (Im besten Fall verzeihst du dir und anderen.“)

TÄGLICHE ÜBUNG: Wenn du Fragen hast, dann stelle immer an dich eine offene Frage und freue dich auf (d)eine Antwort, die durch „Zufall“ (das heißt ohne krampfhaftes Nachdenken und „Festhalten“) in Form von Ideen, Situationen, Menschen, Dingen zu dir kommt. Verfolge die Antwort nicht, sondern lass sie dir folgen. Du wirst spüren, wenn sie bei dir angekommen ist. Es ist ein innerliches „Ja, das ist es!“ 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 w(r)ichtige Antwort. Lerne wieder hinzuhören (auf dich zu hören) und mach dir ein tägliches DANKE zur Gewohnheit! Vertraue deiner eigenen Weisheit!

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!**

11. Finde deine Lebensaufgabe!

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 bestimmte/s Lebensgefühl/e auszuleben. Dabei ist es jedoch egal, wie und in welcher Tätigkeit/Sache du dies auslebst. Es ist wichtig, dass du etwas hast, das 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 sie bestimmt sind, 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 erleben?

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:

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

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

Was hast du von deiner MUTTER gelernt bzw. erfahren - im für dich POSITIVEN Sinn

Was hast du von deiner MUTTER gelernt bzw. erfahren - im für dich NEGATIVEN Sinn

12. Gewinne an Selbstvertrauen durchs TUN!

Finde nun für dein „gewünschtes“ Lebensgefühl Dinge, Tätigkeiten, Erlebnisse, die du tun oder sein kannst, um dies im Alltag umzusetzen. Wenn du das tust und dich überwindest, wirst du stolz auf dich sein und deine Selbstachtung Stück für Stück wieder zurückgewinnen.

Stelle dir die offene Frage: „Wie kann ich das erleben, was ich sein will?“

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 du keine Antwort weißt, dann stelle an dich selbst die offene Frage: „Wie kann ich mein bestimmtes Lebensgefühl erfahren?“. Und dann mache dir keine weiteren Gedanken mehr um dieses Thema, denn die Antwort wird dir durch „Zu-Fall“ in den Sinn kommen (Gedanken, Situationen, Personen usw.) Wenn es das Ri(W)ichtige für dich ist, dann wirst du es fühlen (ein inneres „Ja, das ist es!“ verspüren. Wenn es dir schwer fällt, das im Leben umzusetzen, dann erlebe es zuerst in deiner inneren Welt. Es wird dir alles im Leben folgen, was du innerlich bereits bist oder 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 deinem Alltag integrierst, dann wird dir dein Unterbewusstsein sagen: „Ah schön, du lebst deinen freien Willen“. Und somit wirst du es auch bei allen anderen Dingen tun.

13. Wenn du Hilfe brauchst, dann frag!

Es ist keine Schande, wenn man selbst nicht mehr weiter kommt. Oft helfen Impulse von außen, dass einem Dinge bewusst werden, man erkennt und so weiter an sich wächst.

Oft sind es auch Seelenthemen, die „gelöst“ werden wollen. Dies kann man am einfachsten durch Energiearbeit tun. Mir hat dies am allermeisten geholfen, weil man durch Gespräche zwar erkennt, aber trotzdem oft aus seinem Muster nicht aussteigen kann.

Ich möchte dir hier kurz „Energiearbeit“ erklären.

Energie leitet sich vom griechischen Wort „energia“ ab und bedeutet übersetzt: „wirkende Kraft“.

Die Energiearbeit arbeitet mit den feinstofflichen Ebenen, die in und um unseren Körper wirken.

Das Ziel dabei ist es, mit unterschiedlichsten Techniken und Wissen, die Energieströme im Körper zu reinigen, ins Gleichgewicht zu bringen und zu harmonisieren.

Dadurch ergibt sich die Möglichkeit Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um frei von angenommenen Glaubenssystemen, frei von angstbesetzten Erinnerungen und frei von Stress eine persönliche Wahl treffen zu können.

Jeder Gedanke erzeugt Energie und verändert das Energiefeld. Jede Nervenzelle, die (allein durch Denken, und besonders durch positives Denken) aktiviert wird, produziert Energie.

In unserem Körper fließt Energie und über die mentale Ebene können wir darauf Einfluss nehmen.

Der Körper ist die letzte Ebene, die aufbegehrt, wenn es uns nicht gut geht. Oft lassen wir es bis dorthin anstehen, bevor wir eine Aktion setzen. Unwohlbefinden, Krankheit und schlussendlich der Tod sind die Stufen, die wir durchlaufen, wenn wir auf unseren Körper nicht achten.

Die Energiearbeit fordert vor allem ein mit sich selbst im Kontakt sein ein. Es geht um die eigene Autorität und Authentizität. Wenn das eigene Sein wieder voll in Besitz genommen wird, dann ist die Verhaftung in Dogmen, Gesellschaftsnormen und Vorstellungen von anderen nicht gegeben. Dann können sich die Selbstheilungskräfte, die jeder in sich hat, entfalten. Es gilt sich zu spüren, zu erfahren und seinem Selbst- und Spiegelbild zu begegnen. So kann das Potential, das jeder in sich trägt auf allen 3 Ebenen zur Entfaltung kommen. Es geht um das „sich erinnern, sich neu zu entdecken und die Schönheit und Liebe des eigenen Selbst zu erfahren, zu begreifen und zu leben!“ Erklärung aus Quelle: <http://www.wirkendekraft.at>

Es gibt unterschiedliche Energietechniken wie zB Shiatsu, Kinesiologie, Chakrenarbeit usw.

Meine energetisch-therapeutische Technik habe ich für das Freiwerden von Ess-Störungen entwickelt. Sie nennt sich „Systemanalytischer Freiwerdungsprozess bei Ess-Störungen von Bravo Birgit®“, und baut auf folgende Dinge auf:

- Ursachenaufstellung
- Positive Gegenüberstellung
- Bravo HiepTuar (Energetische Heilmethode)
- Strategien für den Alltag

Info auf www.bravo-birgit.at

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind,
nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich, das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden,
wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen,
obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war,
auch wenn ich selber dieser Mensch war.

Heute weiß ich, das nennt man **SELBSTACHTUNG**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen,
dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich, das nennt sich **SELBSTACHTUNG**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das,
was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war. Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem,
was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich es „gesunden Egoismus“.

Aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
immer recht haben zu wollen. So habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt, das nennt man **EINFACH SEIN**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet.

So lebe ich heute jeden Tag und nenne es **VOLLKOMMENHEIT**.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter von Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und
anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich, **DAS IST LEBEN!**

Von Charles Chaplin, dessen Worte ich nicht besser hätte formulieren können.

